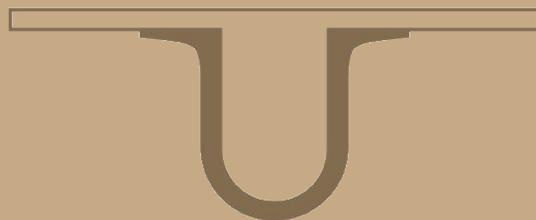




UNIVERSIDADE D
COIMBRA



Rita Pacheco Amado

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

“VERIFICAÇÃO DAS ALTERAÇÕES DA VELOCIDADE E RESISTÊNCIA E
DA COMPOSIÇÃO CORPORAL RESULTANTES DO INCREMENTO DE 45
MINUTOS NO TEMPO SEMANAL DE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA”

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

Junho de 2019



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

FACULDADE
DE CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA

RITA PACHECO AMADO

2014203467

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

“Verificação das alterações da velocidade e resistência e da composição corporal resultantes do incremento de 45 minutos no tempo semanal de prática de atividade física”

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

Orientador: Professor Doutor Alain Guy
Marie Massart

Junho de 2019

Este relatório deve ser citado como:

Amado, R. (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

Rita Pacheco Amado, aluna nº2014203467 do MEEFEBS da FCDEF-UC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no artigo nº 27-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: _____

(Rita Pacheco Amado)

AGRADECIMENTOS

Neste último capítulo da minha formação académica quero agradecer:

À minha família, que tornou possível estes 5 anos de formação académica, ao meu namorado pelo apoio e paciência neste ano desafiante e decisivo.

Às minhas colegas do núcleo de estágio, pela força, persistência, amizade e alegria durante este ano que se revelou um desafio para todas nós.

Ao professor Rui Luzio, por ter acreditado nas minhas capacidades, pela exigência, pelo apoio e pela amizade construída ao longo deste ano que teve tanto de complexo como de compensador.

Ao meu orientador de faculdade, Professor Doutor Alain Massart, pela disponibilidade e orientação que me foi proporcionada, possibilitando assim melhorar o meu desempenho.

Aos docentes e não docentes da escola que nos acolheu, onde se mostraram sempre disponíveis para ajudar.

Aos meus amigos, aos que percorreram também este caminho e aqueles que me apoiaram e ajudaram durante o mesmo.

À turma pelos desafios, risos, chamadas de atenção, fazendo com que me superasse a cada aula.

Por fim, não podia deixar de agradecer à minha FCDEF-UC, casa que me acolheu nos últimos 5 anos, que tanto me ensinou e tanto me fez crescer. É com orgulho que digo que sou de Ciências do Desporto.

A todos um Muito Obrigado!

*Bons professores são mestres temporários, professores fascinantes são mestres
inesquecíveis*

Augusto Cury

RESUMO

O Estágio Pedagógico é o culminar do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, componente indispensável para uma visão de futuro. Este foi desenvolvido na Escola Básica de Vilarinho do Bairro, pertencente ao agrupamento de escolas de Anadia, junto da turma B do 7º ano de escolaridade. Ao longo do ano, os estagiários, aplicam os conhecimentos adquiridos numa situação de ensino real, acompanhando uma turma ao longo do ano letivo, sob a supervisão pedagógica de dois orientadores, um na escola e outro na faculdade.

Este relatório é a criação de uma reflexão que pretende abordar toda a prática pedagógica tendo como objetivo principal a formação de docentes com capacidade para refletir sobre as ações tomadas em todo este processo e a evolução a cada dia, descobrindo novas abordagens cada vez mais eficientes de proporcionar conhecimento.

Deste modo, este relatório descreve as experiências vividas ao longo deste ano dividido em 5 capítulos, nomeadamente; enquadramento, contextualização da prática, análise reflexiva da prática pedagógica, tema-problema e reflexões finais.

Por fim, é feito um aprofundamento do tema problema onde o principal objetivo é verificar se há alterações na velocidade, resistência e composição corporal com o incremento de 45 minutos de atividade física extra em estudantes do segundo ciclo da Escola Básica de Vilarinho do Bairro. Este tema revelou ter algumas limitações, maioritariamente no que toca ao tempo de aplicação que foi pouco e à divulgação do projeto em si. Apesar de tudo conseguimos observar melhorias no teste de aptidão aeróbia vaivém, na velocidade e na percentagem de massa gorda.

PALAVRAS-CHAVE: Educação Física; Prática Pedagógica; Estágio Pedagógico; Velocidade; Resistência; Composição Corporal

ABSTRACT

The pedagogical internship is the culmination of master's degree in Teaching Physical Education in Elementary and Secondary Education, indispensable component for a vision of the future. This was developed with class B of the 7th grade in Escola Básica de Vilarinho do Bairro, Anadia, a small Scholl included in Anadia School Cluster. Throughout the year of pedagogical internship, trainees, apply the knowledge acquired, in a situation of real education, accompanying a class throughout the school year, under the supervision of two pedagogical advisors, one in school and another one in college.

This report is a criation of a reflection that aims to adress the whole pedagogical practice with main objective the training of teachers with the ability to reflect on the actions taken withn the whole process ando n the day by day evolution, discovering new increasingly efficient approaches to provide knowledge

Thus, this report describes the experiences throughout this year divided into 5 chapters, nameli, framing, contextualization of the teacher's action, reflective analysis of pedagogical practice, theme-problem and final reflections.

Finally, we analyse the issue problema deeply, and here the main objective is to check for changes in speed, endurance and body composition after 45 extra minutes of physical activity have been added to the timetable of students attending junior school at Escola Básica de Vilarinho do Bairro. This theme revealed some limitations, mainly when it comes to the time of application span, wich was short, and the project divulgation. However we were able to observe some improvements in the aerobic fitness test, velocity and the percentage of body fat..

Key-words: *Physical Education; Pedagogical Practice; pedagogical internship; Speed; Endurance; Body composition*

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS	V
RESUMO	VII
INTRODUÇÃO	14
CAPÍTULO 1 – ENQUADRAMENTO	15
1.1. PLANO DE FORMAÇÃO INDIVIDUAL	15
1.2. DEFINIÇÃO DE EXPECTATIVAS INICIAIS	15
1.3. AUTOANÁLISE INICIAL DAS FRAGILIDADES E DIFICULDADES	16
1.4. ESTRATÉGIAS DE SUPERVISÃO/FORMAÇÃO	17
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	20
2.1.4. PLANIFICAÇÃO DO GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA	20
2.2. CARACTERIZAÇÃO DA TURMA	21
CAPÍTULO 3 – ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA	24
A – ATIVIDADES DE ENSINO APRENDIZAGEM	24
3.1. PLANEAMENTO	24
3.1.1. PLANO ANUAL	25
3.1.2. PLANO MENSAL E SEMANAL	27
3.1.3. UNIDADE DIDÁTICA	27
3.1.4. PLANO DE AULA	28
3.2. REALIZAÇÃO	30
3.2.1. INSTRUÇÃO	31
3.2.2. GESTÃO E ORGANIZAÇÃO	32
3.2.3. CLIMA/DISCIPLINA	34
3.2.4. DECISÕES DE AJUSTAMENTO	35
3.3. PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO	36
3.3.1. AVALIAÇÃO INICIAL	37
3.3.2. AVALIAÇÃO FORMATIVA	38
3.3.3. AVALIAÇÃO SUMATIVA	39
3.3.4. AUTOAVALIAÇÃO	40

3.4. ESTRATÉGIAS E MÉTODOS DE ABORDAGEM AO ENSINO	41
3.5. ORGANIZAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR	42
3.6. PROJETOS E PARCERIAS	43
3.7. ATITUDE ÉTICO-PROFISSIONAL	46
3.8. APRENDIZAGENS REALIZADAS	47
3.9. QUESTÕES DILEMÁTICAS	47
CAPÍTULO 4 – TEMA PROBLEMA	49
4.1. PERTINÊNCIA DO ESTUDO	49
4.2. REVISÃO DA LITERATURA	50
4.3. FORMULAÇÃO DE PROBLEMAS E HIPÓTESES	51
4.4. OBJETIVOS DO ESTUDO	52
4.4.1. OBJETIVOS GERAIS	52
4.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	52
4.5. METODOLOGIA DE AÇÃO	52
4.5.1. TRATAMENTO ESTATÍSTICO	54
4.6. RESULTADOS	55
4.7. INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS	56
4.8. CONCLUSÃO	59
BIBLIOGRAFIA	60
ANEXOS	62

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Caracterização do número de alunos por ano de escolaridade	19
Figura 2- Distribuição dos funcionários pelos postos escolares.....	19
Figura 3 - Damas de Carvalho, 1994.....	37
Figura 4- Cronograma das atividades realizadas durante o ano letivo 2018/2019	44

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Domínios em que os alunos foram avaliados.....	54
Tabela 2- Evolução da composição corporal no grupo experimental e de controlo	55
Tabela 3- Evolução do teste aeróbio vaivém e da velocidade no grupo experimental e de controlo.....	55

LISTA DE ANEXOS

ANEXO I - Ficha Individual do Aluno	63
ANEXO II - Plano Anual	64
ANEXO III - Plano Mensal e Semanal	66
ANEXO IV - Plano de Aula.....	73
ANEXO V - Material Pedagógico Didático (aula de ginástica).....	74
ANEXO VI - Grelha de avaliação inicial (Atletismo)	75
ANEXO VII - Grelha de Avaliação Formativa domínio do "saber ser"	76
ANEXO VIII - Grelha de Avaliação formativa do "saber fazer"	76

ANEXO IX – Documento/ficha guião	77
ANEXO X – Apresentação teórica.....	83
ANEXO XI – <i>Flyer</i> da modalidade de Atletismo	85
ANEXO XII – Ficha de Autoavaliação	86
ANEXO XIII - Avaliação dos testes físicos no GE e GC no 1º momento.....	89
ANEXO XIV - Avaliação dos testes físicos no GE e GC no 2º momento.....	90
ANEXO XV - Avaliação da composição corporal no GE e GC no 1º momento.....	91
ANEXO XVI - Avaliação da composição corporal no GE e GC no 2º momento	92
ANEXO XVII - Plano de aula do projeto "Conta, Peso e Medida"	93
ANEXO XVIII - Certificado de participação - VIII Oficina de Ideias em EF.....	95
ANEXO XIX - Certificado de participação no 8º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física	96

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

APCOI – Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil

EF – Educação Física

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

GC – Grupo de Controlo

GE – Grupo experimental

IMC – Índice de Massa Corporal

MG – Massa Gorda

MM – Massa Magra

NS – Não Significativo

OMS – Organização Mundial de Saúde

p – Desvio-padrão

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

RCA – Relação cintura altura

S - Significativo

UD – Unidade Didática

INTRODUÇÃO

No âmbito da unidade curricular Relatório de Estágio, pertencente ao Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, surge este Relatório de Estágio Final realizado no ano letivo 2018/2019.

Este Estágio Pedagógico desenvolveu-se na Escola Básica de Vilarinho do Bairro, pertencente ao Agrupamento de Escolas de Anadia com a turma do 7ºB. O desenvolvimento foi feito sob a orientação do Professor Rui Luzio, orientador da escola e do Professor Doutor Alain Massart, orientador da FCDEF-UC.

O Estágio Pedagógico apresenta como objetivo a promoção da integração dos conhecimentos teóricos adquiridos no conjunto de uma prática docente em situação real e orientada formando futuros docentes em Educação Física, preparando-os adequadamente para o exercício da profissão.

Com este documento, pretende-se retratar as expectativas iniciais e as experiências vividas ao longo deste ano letivo, tal como uma reflexão crítica do trabalho concretizado e aplicado na intervenção pedagógica na Escola Básica de Vilarinho do Bairro, nomeadamente com a turma B do 7º ano.

CAPÍTULO 1 – ENQUADRAMENTO

1.1. PLANO DE FORMAÇÃO INDIVIDUAL

No início do ano letivo foi-nos proposto, para a unidade curricular do Estágio Pedagógico, a realização do Plano de Formação Individual. Este documento apresenta várias vertentes, tais como, a identificação de fragilidades de desempenho e objetivos de aperfeiçoamento em várias áreas, expectativas iniciais, aprendizagens a realizar entre outras, o mesmo serve para uma melhor organização, orientação e definição de metas a atingir ao longo do percurso do Estágio Pedagógico.

1.2. DEFINIÇÃO DE EXPETATIVAS INICIAIS

Em primeira análise, foi efetuada uma reflexão sobre o ano letivo 2018/2019. Definimos objetivos e criámos metas a atingir como futuros profissionais da educação física. O papel de professor apresenta requisitos naturais, dentro do contexto escolar e existem várias dimensões importantes para uma formação que possibilite um enriquecimento não só profissional como também pessoal, envolvendo uma dimensão ética e profissional, uma participação na escola, um desenvolvimento de estratégias e metodologias de ensino e aprendizagem de modo a promover um ensino global ao aluno.

Em conformidade com o Decreto-Lei nº 240/2001 de 30 de Agosto, o perfil geral de desempenho do professor divide-se em 4 dimensões:

1. Dimensão profissional, social e ética;
2. Dimensão de desenvolvimento do ensino e da aprendizagem;
3. Dimensão de participação na escola e de relação com a comunidade;
4. Dimensão de desenvolvimento profissional ao longo da vida.

Dentro destas 4 dimensões as minhas expetativas iniciais para o Estágio Pedagógico basearam-se em garantir um ensino da educação física igual para todos os alunos (ensino inclusivo) através da criação de um conjunto de aprendizagens variadas e dando a autonomia necessária em cada aula lecionada, participei nas atividades e projetos da

escola, como também nas atividades de gestão e administração através do acompanhamento do cargo da coordenadora dos diretores de turma.

1.3. AUTOANÁLISE INICIAL DAS FRAGILIDADES E DIFICULDADES

Inicialmente no Estágio Pedagógico tudo parecia ser uma dificuldade, com o passar do tempo as dificuldades foram diminuindo. É-nos dado uma grande autonomia para exercer o papel de docente durante este ano letivo, à medida que se vão dando as aulas essa autonomia deixa de ser um receio mas sim uma força para continuar a ensinar.

Após a realização do plano anual senti que a grande dificuldade que tive foi enquadrar as modalidades que iria lecionar por uma sequência lógica, saber quantas aulas teria de dar por período para tudo dar certo e ter um número de aulas suficiente para abordar o que o PNEF exige, à medida que o tempo foi passando tomei algumas decisões de ajustamento de acordo com as dificuldades da minha turma. Os planos de aula realizados no início do ano demonstravam falta de conteúdo na justificação da mesma, o que consegui melhorar a cada plano de aula realizado.

No que toca às dimensões pedagógicas senti algumas dificuldades em cada uma delas, dificuldades essas que com a ajuda do professor orientador da escola foram sendo ultrapassadas, umas mais facilmente que outras.

Na dimensão gestão, a grande dificuldade era a de gerir o tempo de instrução e o tempo de prática, no entanto, atualmente essa dificuldade foi ultrapassada pois melhorei o tempo de instrução através do uso de palavras-chave, diminuindo o mesmo e ficando assim com um maior tempo de prática. Na dimensão clima/disciplina tive dificuldade em conseguir criar uma relação professor/aluno sem que haja faltas de respeito ou o “fugir da tarefa” por parte dos meus alunos, mas ao longo do ano letivo que decorreu, consegui criar uma boa relação com os meus alunos, pois tentei conhece-los melhor não apenas dentro da aula mas também fora usando isso a meu favor e tornando as aulas mais apelativas para eles. Por fim em relação ao feedback a minha grande dificuldade era diversifica-los, ainda hoje é difícil dar um feedback com um conteúdo rico em

informação, no entanto, tento usar o feedback interrogativo para assim dar a autonomia ao aluno de perceber o que fez bem ou mal no exercício.

1.4. ESTRATÉGIAS DE SUPERVISÃO/FORMAÇÃO

O orientador da escola observa todas as aulas dadas pelos estagiários, o seu feedback ajuda-nos a melhorar a maneira como conduzimos a aula, contribuindo para a nossa evolução. No decorrer de cada aula observada pelo professor orientador por vezes fomos questionadas com o porquê de fazer determinado exercício, de escolhermos determinada organização para certos exercícios e o de não realizar o mesmo exercício mas de uma forma diferente que se assemelhe o mais possível do jogo formal (no caso dos jogos desportivos coletivos).

No final de algumas aulas fomos analisadas relativamente às questões mencionadas, no entanto, assim como eram colocadas estas questões também era dada uma forma de resolução dos problemas observados na aula. O núcleo de estágio todas as semanas tinha uma reunião para abordar diversos temas relacionados com a nossa maneira de ensinar, a intervenção diante das turmas, a observação de aulas de colegas do núcleo e de outros professores, bem como assuntos relacionados com o desporto escolar e tudo o que foi feito durante aquela semana até à reunião, tendo ficado com a noção do que foi melhorado e o que ainda podia ser melhorado ao longo do ano. Tanto nas reuniões de núcleo como nas reflexões pós-aula, feitas pelo professor orientador nós, tínhamos que analisar o que fizemos e responder às incorreções de forma a pensar em novas estratégias em conjunto, para melhorar ou manter na aula, ou mesmo não fazer novamente qualquer exercício que não apresentasse qualquer tipo de conteúdo.

Para terminar, os relatórios que são realizados no final de cada aula, têm como objetivo recapitular o que foi dado e como foi dado, procurando assim colmatar os erros ou situações positivas que levem os alunos a evoluir.

CAPÍTULO 2 – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA

2.1. CARACTERIZAÇÃO DO MEIO E DA ESCOLA

Uma das coisas mais importantes para um professor é conhecer o meio onde está inserido e quais as características do mesmo.

Como professor de educação física é crucial saber o meio onde vamos trabalhar, as características do mesmo e os recursos que este tem para oferecer. A planificação das aulas depende destes conteúdos, o professor tem de ter em conta todos eles para assim conseguir planear todas as aulas de acordo com o que meio escolar tem para oferecer. O documento criado para a caracterização do meio e da escola de Vilarinho do Bairro ajuda a perceber o local onde está inserida, 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 contém 10 freguesias dentro de 25,45km² e que até 2011 continha 2764 habitantes 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 conjunto 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.

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 202 alunos, distribuídos por Ensino básico, 2º e 3º Ciclos de ensino.

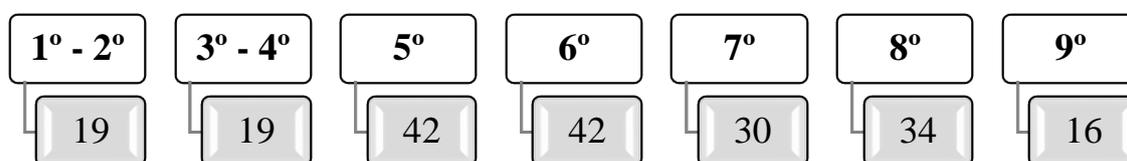


Figura 1 - Caracterização do número de alunos por ano de escolaridade

A escola de Vilarinho do Bairro possui cerca de 10 funcionários presentes a tempo inteiro no estabelecimento, distribuídos pelos seguintes postos:

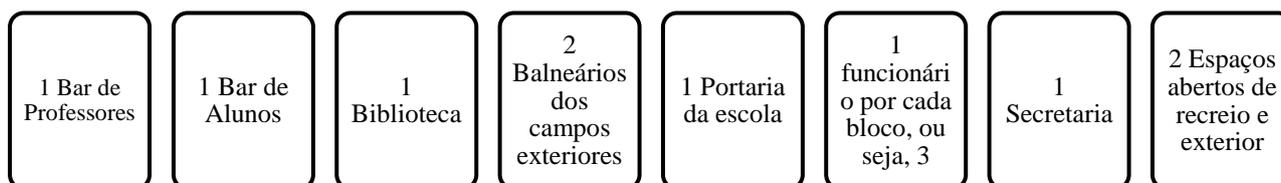


Figura 2- Distribuição dos funcionários pelos postos escolares

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 de docente estão abertos cerca de 30 horários de professor, sendo que na altura desta caracterização, estão presentes na escola 30 professores, mais quatro estagiários da Disciplina de Educação Física.

2.1.3. RECURSOS ESCOLARES

A escola de Vilarinho do Bairro apresenta recursos suficientes para o sucesso escolar dos alunos. Apesar de ter instalações com alguns anos, os recursos materiais de que dispõe são adequados para as atividades que se propõem. O meio escolar dispõe de 5 grandes espaços de utilização comum, um recreio com uma área bastante ampla, um telheiro, um bar com espaço comum de convívio, uma biblioteca, um refeitório, 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, um deles com uma caixa de areia e pista de velocidade), 2 mesas de ténis de mesa, um campo de voleibol, um pavilhão gimnodesportivo fora da escola e dois balneários. Para a realização das aulas de educação física encontrámos alguns adversidades ao longo do ano o que nos obrigou a ajustar o que estava inicialmente planeado.

Um dos exemplos era o telheiro, que apesar de ser um espaço coberto quando chovia nem sempre era o mais aconselhável a ser usado, uma vez que o piso ficava escorregadio, o que dificultava a realização de certos exercícios. Nas aulas de 45 minutos e com condições climáticas adversas, não era viável ir para o pavilhão pois o tempo necessário para chegar a este espaço era tempo de prática perdido. As opções que tínhamos quando a meteorologia não era favorável era, o telheiro, podendo partilhar o mesmo com uma ou mais turmas. O pavilhão, que caso fosse uma aula de 90 minutos compensaria, no entanto se a intensidade da chuva fosse forte a única alternativa era ir para uma sala de aula em que dávamos conteúdos teóricos de uma modalidade.

2.1.4 PLANIFICAÇÃO DO GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

A educação física 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 possui um plano nacional (PNEF), este plano apresenta as finalidades de cada ciclo, objetivos gerais, orientação metodológica e avaliação. Neste documento, conseguimos encontrar as competências essenciais para o 3º ciclo para cada matéria nuclear assim como para matérias alternativas. Posteriormente, ficará a cargo do professor selecionar os conteúdos que pretende abordar com a sua turma.

2.2. CARACTERIZAÇÃO DA TURMA

Inicialmente para cada turma fizemos uma caracterização da mesma, que se debruçou em dois domínios, o sócio afetivo e o motor.

Para o domínio sócio afetivo entregámos um questionário (ficha individual do aluno – Anexo I). Depois de ser preenchido analisámos os dados ao pormenor.

Concluimos que a turma é composta por 10 elementos do sexo masculino e 3 do sexo feminino com idades compreendidas entre os 11 e os 14 anos. Na turma existem 4 alunos que apresentam um currículo específico individual, no entanto, não há necessidade de adaptações na disciplina.

No que toca ao percurso escolar, 6 dos 13 alunos apresentam reprovações. Esta turma afirmou que Educação Física e Matemática são as disciplinas preferidas, contudo, alguns alunos responderam que gostavam mais do que uma disciplina. A Matemática e as Línguas foram identificadas como as disciplinas em que existe mais dificuldades.

Quanto à prática desportiva 77% dos alunos praticam algum tipo de desporto extraescolar, sendo que o mais praticado é o Futebol. Em relação à Educação Física, grande parte da turma refere que a utilidade da mesma é para a aprendizagem de novos desportos ou aptidão física.

Para caracterizar as capacidades físicas dos alunos, aplicámos a bateria de testes Fitescola nas duas primeiras aulas práticas. Os testes onde os alunos apresentaram mais dificuldades foi no da força superior (flexões de braços) em que apenas 2 alunos estão dentro da zona saudável e no da agilidade (4x10m) em que apenas 1 aluno está dentro da

zona saudável para a idade, outro teste que se avaliou pela negativa foi o da flexibilidade dos membros inferiores em que também apenas 1 aluno está dentro dos valores de referência.

A composição corporal dos alunos também foi retirada nas aulas em que se realizaram os testes do Fitescola, nomeadamente o peso e a altura, de acordo com o relatório descritivo da turma existiam 4 alunos fora do IMC saudável para a idade, no entanto, apenas 2 alunos poderiam ser considerados com excesso de peso nesta turma.

As capacidades físicas dos alunos e a composição corporal dos mesmos foram fatores que condicionaram o planeamento das aulas, ao planear as aulas quer fosse de desportos coletivos ou desportos individuais tínhamos sempre de ter em conta esses alunos, ou seja, criar estratégias para que tivessem sucesso na modalidade em causa. A título de exemplo numa das aulas de atletismo um dos alunos não conseguia efetuar o salto em comprimento, não realizando a chamada na tábua definida para tal, então a estratégia que utilizámos foi permitir ao aluno que saltasse no início da caixa de areia para assim conseguir trabalhar a sua força de impulsão sem realizar o salto nulo.

Outro exemplo de estratégia para alunos com mais dificuldade foi numa aula de ginástica de aparelhos durante o salto ao eixo no boque. Existiam alunos que não conseguiam transpor o aparelho, por receio ou por não conseguir fazer uma chamada forte no trampolim reuther que possibilitasse a elevação da bacia, a estratégia utilizada foi permitir aos alunos que quando chegassem ao trampolim reuther colocassem os pés juntos e passassem uma perna de cada vez pelo aparelho, acabando assim por se sentar no mesmo realizando posteriormente a saída para o colchão. Estas foram algumas das muitas estratégias utilizadas em aulas para conseguir que todos os alunos tivessem um bom empenhamento motor mesmo tendo algumas dificuldades tanto na disciplina de educação física no geral como em determinada modalidade abordada.

Esta turma, inicialmente demonstrava algumas dificuldades em concentrar-se na tarefa exigida, ou seja, muitos dos comportamentos tomados pelos alunos eram inadequados no contexto de sala de aula. Desde cedo, percebemos que existiam estas dificuldades, desta forma, seleccionámos as melhores estratégias para aumentar o tempo de prática. As melhorias significativas no comportamento foram observadas ao longo do ano, assim como melhorias na pontualidade e na autonomia.

Após as primeiras aulas, observámos que em determinadas modalidades, nomeadamente ginástica e voleibol, as bases vindas do 2º ciclo eram escassas, tal como o conhecimento teórico das modalidades.

CAPÍTULO 3 – ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA

Este capítulo fará menção às tarefas realizadas durante o Estágio Pedagógico. No mesmo vão estar informações no que toca à forma como as tarefas são desempenhadas, às adaptações realizadas em cada uma delas, assim como as experiências vividas na aplicação dessas mesmas tarefas. A nossa prática contemplou 4 áreas distintas tendo em consideração as atividades de ensino aprendizagem, atividades de organização e gestão escolar, atividades de projeto e parcerias educativas e por fim a ética profissional. Na análise reflexiva sobre a nossa prática pedagógica irão ser mencionados diferentes temas abrangidos a estas áreas.

A – ATIVIDADES DE ENSINO APRENDIZAGEM

3.1. PLANEAMENTO

O planeamento é um documento fundamental para a estruturação e organização do trabalho a desenvolver ao longo do ano, servindo assim como guião para qualquer professor, podendo sofrer alterações ao longo do ano devido a diversas situações que são alheias pelo professor.

“A planificação é o elo de ligação entre as pretensões, imanescentes ao sistema de ensino e aos programas das respetivas disciplinas, e a sua realização prática. É uma atividade prospetiva, diretamente situada e empenhada na realização do ensino que se consuma na sequência:

Elaboração do plano → realização do plano → controlo do plano → confirmação ou alteração do plano, etc.” (Bento, 1987, p. 15)

A realização de um planeamento abrange a tomada de decisão, reflexão e ajustamento a diversos níveis, a nível macro (plano anual), a nível meso (unidades didáticas das modalidades) e a nível micro (plano de aula). Quando realizamos o

planeamento quer seja a nível macro ou micro temos de ter em conta que existem condicionantes, tais como: as condições climatéricas, as condições dos materiais e também o calendário desportivo e escolar. O planeamento não é apenas a divisão da aula em tempo e locais mas também a gestão do conteúdo, do tempo, do material e da informação (4 G's). Em todos os tipos de planeamentos abordados neste estágio pedagógico quer fosse plano anual, de aula ou mesmo de unidades didáticas, guiámo-nos pelos 4 G's, conseguindo realizar o nosso planeamento quer fosse escrito ou mental de uma maneira organizada, seguindo uma estrutura lógica.

Pode concluir-se que o planeamento é um documento que permite ao professor orientar-se tendo a função de organizar o processo de ensino-aprendizagem de maneira a alcançar os objetivos previstos, todavia não é necessário segui-lo de forma rígida, uma vez que ao longo do ano todo o processo sofre alterações externas que exigem o ajustamento do que inicialmente foi planeado.

3.1.1. PLANO ANUAL

O plano anual (Anexo II) é uma das primeiras tarefas exigidas no âmbito do Estágio Pedagógico. Um dos objetivos deste plano consiste em facultar um processo coerente e organizado, sendo definidas matérias e conteúdos a abordar no decorrer do ano letivo, de acordo com os recursos disponíveis.

Segundo Bento, *“um plano anual é um plano de perspetiva global que procura situar e concretizar o programa de ensino no local e nas pessoas envolvidas.”* (Bento, 1987)

Em conformidade com Guia de Estágio Pedagógico 2018/2019, da FCDEF-UC, para cada turma o estagiário deve proceder à planificação e preparação das atividades a desenvolver ao longo do ano, de acordo com as especificidades do contexto escolar, elaborando um conjunto de documentos preparatórios e de decisão:

- Análise das características do meio e da escola;

- Aprofundamento da matéria de ensino da Educação Física – análise das finalidades, objetivos, conteúdos, sugestões metodológicas, avaliação e recursos dos programas homologados;
- Organização da disciplina na escola;
- Análise da turma;
- Decisões conceituais e metodológicas tomadas quer pelo grupo disciplinar (a comentar) quer pelo núcleo (a fundamentar): definição de objetivos anuais, duração dos blocos de matérias, seleção das matéria a lecionar, etc.;
- Definição de momentos e procedimentos de avaliação inicial, formativa e final, resultando num processo coerente e articulado entre cada dimensão;
- Integração das atividades inscritas no plano de atividades da escola promovidas pelo grupo disciplinar.

No documento do plano anual estão incorporadas informações referentes à unidade didática a lecionar, ao tempo de cada uma delas (1 bloco=45 minutos ou 2 blocos=90 minutos), o local e o número da aula. Este documento tem como base o PNEF para o 3º ciclo, assim como diretrizes fornecidas pelo grupo disciplinar de educação física do agrupamento, relativamente aos blocos de aula recomendados para cada unidade, assim como as modalidades a serem lecionadas ao longo do ano letivo.

A distribuição das matérias a lecionar teve uma sequência lógica iniciando-se pelo programa do Fitescola para assim conhecer as capacidades motoras da turma nas 2 primeiras aulas do ano, passando para a modalidade coletiva de andebol seguida de basquetebol e terminando com voleibol, as modalidades individuais eram dadas em todos os períodos em conjunto com as modalidades coletivas.

Esta foi uma das tarefas mais desafiante que nos colocaram no início do ano, pois não tínhamos bases para tal. Após a realização do plano anual, durante o ano existiram modalidades que tiveram de ser alteradas para outro dia que não o planeado, pois não eram modalidades possíveis de lecionar em aulas de 1 bloco ou devido a fatores externos como as condições meteorológicas ou mesmo por rotação de espaço com os outros professores da disciplina. Por isso é que o plano anual é um guia para o professor e não um documento que tem de ser seguido à risca pois existem fatores que não são controláveis.

3.1.2 PLANO MENSAL E SEMANAL

O plano mensal e semanal (Anexo III) é o planejamento a nível meso, sendo mais específico eu o plano anual e menos que o plano de aula. Este tipo de planejamento contém o dia do mês, a semana, o dia da semana, o espaço, a UD, o número da aula, os blocos, os conteúdos e por fim a função didática.

3.1.3 UNIDADE DIDÁTICA

Uma unidade didática é um documento orientador para o professor, através dele é possível definir e organizar a sua atividade de acordo com os objetivos que pretende concretizar de forma estruturada. Este documento exibe uma matéria apresentada no plano anual, ou seja, são planos de amplitude média correspondentes à extensão de cada um dos blocos de aprendizagem considerados nos planos a longo prazo. A construção de uma unidade didática não está pré-definida, ou seja, não há uma planificação deste documento. *Não são comuns na literatura proposições que contemplem direta e especificamente nem critérios que orientem e viabilizem a estruturação de modalidades de práticas pedagógicas com diferentes características, objetivos e níveis de exigência, nem mesmo estratégias e momentos de implementação das práticas pedagógicas nos programas de formação inicial em Educação Física.* (Marcon, Graça, & Nascimento, 2011). Para cada escola a estrutura de uma unidade didática é diferente, todas têm uma determinada formatação e um determinado seguimento. Após uma avaliação inicial, que tinha o objetivo de identificar os conhecimentos e capacidades dos alunos em cada modalidade, definimos estratégias de ensino e conteúdos a utilizar e lecionar, tendo em conta a concretização dos objetivos propostos, posto isto, nas unidades didáticas colocámos:

Unidade Didática

- História da modalidade
- Componentes técnicas e táticas dos conteúdos a lecionar;
- Estratégias a utilizar
- Seleção dos objetivos a atingir
- Progressões Pedagógicas
- Planeamento da unidade didática em causa
- Momentos e procedimentos de avaliação

Apesar de não existir um guião para a realização deste documento, há conteúdos que todas têm em comum tal como é o caso das componentes críticas.

Na primeira unidade didática que realizámos, que foi a modalidade de Andebol, a nossa grande preocupação era a melhoria como professoras e não a melhoria dos alunos nas nossas aulas, preocupávamo-nos muito com a parte técnica do jogo e esquecíamos a parte tática, queríamos que os alunos realizassem um gesto técnico quase na perfeição e esquecíamos que o importante era os alunos aprenderem o jogo jogando-o e não com exercícios analíticos.

Ao longo dos períodos as unidades didáticas foram-se construindo passo a passo e melhorando cada vez mais, nas últimas unidades realizadas demos mais ênfase às progressões pedagógicas utilizadas em aula, o porquê de as termos realizado e se as mesmas tiveram ou não impacto nos alunos, às estratégias de ensino, podendo estas diferir de unidade para unidade e às diferenças que observámos nos alunos desde o início da modalidade até ao final.

3.1.4 PLANO DE AULA

O plano de aula (Anexo IV) é o nível micro do planeamento, ou seja, o mais pormenorizado possível do que se vai realizar em aula. Neste documento são colocados os objetivos que o professor pretende, os conteúdos da modalidade que vai ser lecionada entre outros parâmetros que são necessários para a construção deste documento.

O plano de aula contém informações sobre os recursos da aula, recursos temporais (dia e hora), espaciais (local onde vai ser realizada), humanos (os alunos da turma em questão) e materiais (material necessário), objetivos da aula, conteúdos a lecionar, a função didática (introdução, exercitação, consolidação ou avaliação) exercida, que tipo de avaliação se vai realizar naquela aula (formativa inicial, formativa ou sumativa), a unidade didática (voleibol, basquetebol, ginástica...), o nº da aula tanto na sua globalidade como o nº de aula da modalidade. Após o geral do plano de aula estar elaborado com as informações descritas acima, passamos à justificação do plano de aula, o porquê de escolhermos determinados exercícios, como é que esses exercícios vão ajudar o aluno a melhorar na modalidade e na especificidade do exercício. A justificação tal como o nome indica serve para justificar o que planeámos.

A organização da aula divide-se em 3 partes, inicial, fundamental e final. A parte inicial é das mais importantes para o desenrolar da aula, pois se o início for direto ao objetivo criando estratégias para os alunos se focarem, ajuda imenso na dinâmica e fluidez. Uma das estratégias que nos ajudou foi o uso de um quadro para escrever como esta ia estar estruturada e nesse mesmo quadro colocar palavras-chave que depois eram usadas na parte fundamental; desta maneira os alunos associavam a palavra-chave ao que viram no início da aula no quadro. Nesta fase da aula insere-se preleção inicial e o aquecimento.

A parte fundamental da aula remete para a concretização dos exercícios planeados, assim como a observação e análise do que esses exercícios causam aos alunos, se conseguem perceber o objetivo do exercício, se será preciso alterar o mesmo para um mais acessível, se é necessário criar grupos de nível ou se continua como está. Nesta parte da aula a grande preocupação recai sobre o cumprimento dos objetivos e dos critérios de êxito de cada exercício, assim como do tempo de prática dos alunos, evitar que haja poucos momentos de espera e maior empenhamento motor do aluno na tarefa.

A parte final resume-se tudo o que foi feito na aula. É um momento para os alunos acalmarem, baixarem o ritmo cardíaco, podendo este retorno à calma ser feito através de alongamentos ou caminhar ou simplesmente por um questionamento sobre o que foi dado.

Cada plano de aula tem uma justificação, como foi referido acima e terminando com o relatório, este processo entre o planeamento, realização e a análise reflexiva é dos mais importantes neste documento.

Nos primeiros planos de aula que realizámos, mais uma vez estávamos focadas em nós, ao invés de fazer, tanto a justificação como o relatório da aula em torno do aluno. Uma das dificuldades que tivemos no início foi realizar a justificação e o relatório da aula com uma atitude reflexiva, ou seja, nós descrevíamos o que ia acontecer (justificação) e o que tinha acontecido (relatório de aula) em vez de explicar o porquê de escolher os exercícios, como é que estes melhoravam o empenhamento motor do aluno ou como é que o enriqueceria na modalidade e após a aula como é que esses exercícios melhoraram as capacidades dos mesmos, se houve decisões de ajustamento a serem feitas e se os alunos compreenderam os objetivos de cada exercício. Este aspeto de conseguir refletir o plano de aula antes e depois foi melhorando ao longo do estágio, através das reuniões semanais com o Professor Rui Luzio que sempre nos aconselhou a fazer reflexões das aulas em que o aluno fosse inserido e que explicássemos essas melhorias.

3.2. REALIZAÇÃO

Os próprios estudantes-professores perceberão, (...) que é muito melhor que seus pontos fracos sejam descobertos nas aulas, (...) do que quando estiverem na escola, sozinhos e diante de uma turma de alunos. (Marcon, Graça, & Nascimento, 2011)

Para uma boa gestão da aula é necessário o professor observar, analisar, corrigir e adaptar as suas ideias em todos os momentos da aula. Este subcapítulo é constituído por dimensões de intervenção pedagógica, estas incluem a gestão, a instrução, o clima/disciplina e as decisões de ajustamento. Embora estas dimensões sejam descritas em separado, todas elas estão relacionadas, condicionando-se de igual forma, logo, para o sucesso em aula é preciso saber geri-las.

Numa das primeiras reuniões com o professor cooperante, Rui Luzio, este mencionou que um bom professor é aquele que consegue modificar comportamentos não só a nível físico mas também a nível cognitivo. Desde o início deste estágio pedagógico

que em todas as planificações realizadas foram feitas a partir dessa frase, ou seja, tudo era pensado com base na modificação de comportamentos.

3.2.1. INSTRUÇÃO

Qualquer disciplina precisa de uma boa instrução entre professor-aluno, esta dimensão remete para a preleção inicial, o feedback durante a aula e a preleção final.

Inicialmente sentimos algumas dificuldades nesta dimensão, não criávamos uma estrutura da aula o que fazia com que perdêssemos o rumo logo no início da mesma. O professor cooperante, desde cedo, sempre nos sugeriu que usássemos palavras-chave para cada aula, e que a colocássemos no quadro onde era realizada a preleção inicial. Assim mesmo não tendo total conhecimento da modalidade em causa, contruíamos um fio condutor para o seguimento da aula.

A preleção inicial como já referi em cima era efetuada com o auxílio de um quadro onde se delineava como a aula iria decorrer, recorrendo a palavras-chaves, a tópicos ou a esquemas. Em muitas aulas não conseguíamos ter um foco para o pretendido, existia muita dispersão o que fazia aumentar o tempo de instrução e diminuir o tempo de prática. Os alunos ficam saturados com muita informação, cabendo-nos a nós adequar a instrução para que essas situações não se verifiquem, evitando a dispersão da turma, que se traduz em menor ocorrência de comportamentos fora da tarefa e indisciplina.

O feedback foi um dos processos da instrução mais difícil de utilizar em aula, em algumas modalidades, por falta de conhecimento teórico deixava-nos inseguras quanto ao uso mesmo. O uso do feedback em aula é um bom meio de comunicação entre professor-aluno, utilizando bem esta ferramenta pedagógica conseguimos que os alunos compreendessem a mensagem que lhes queríamos passar para poderem melhorar um gesto técnico ou uma componente tática no que toca às modalidades coletivas. Na grande maioria das reuniões que tivemos com o professor cooperante, este tema era constantemente falado e sugerido que melhorássemos a qualidade do mesmo, alterando a forma, a direção e a qualidade de informação passada aos alunos.

Segundo Quina, da Costa, & Dinis, *há já uma quantidade apreciável de estudos onde o valor positivo do feedback na aprendizagem dos alunos é realçado, por outro, há estudos que associam negativamente o feedback à aprendizagem, ou não evidenciam qualquer relação entre o feedback e os progressos dos alunos.*

Uma das problemáticas no que toca a este tema era se os alunos realmente compreendiam o que queríamos ou não. Nas primeiras aulas como professoras, o uso do feedback era escasso ou mesmo nulo por receio de não estarmos à vontade com a modalidade e de dizermos alguma coisa que em nada enriquecia a melhoria dos alunos naquele exercício. Quando os alunos realizavam a situação de jogo ainda menos feedback existia pois acontecia tudo tão rápido e os alunos sempre com a veia competitiva e com os típicos comentários de “foi golo!”, “professora a bola estava fora”, “ele fez falta”, entre outros, nós não conseguíamos dirigir um feedback de qualidade, pois a gestão de tudo o que estava a acontecer em aula ainda não estava presente em nós. No decorrer do ano letivo os feedbacks foram melhorando, notando-se principalmente na modalidade de voleibol onde demonstrávamos conhecimentos da matéria e estávamos muito mais à vontade em todos os aspetos da aula, jogando muitas vezes com os alunos e dando o feedback enquanto jogávamos com eles.

A preleção final é o último ponto abordado na dimensão da instrução, esta preleção remete para um resumo de tudo o que foi feito em aula. No início, o final das aulas era composto por alongamentos estáticos para uma diminuição do ritmo cardíaco, com o desenrolar das aulas começámos a adequar este final da aula à turma em questão, onde foi usado o questionamento do que foi feito em aula e o porquê de certos exercícios, assim como, em certas alturas o final da aula servia para os alunos refletirem sobre algum comportamento inadequado.

3.2.2 GESTÃO E ORGANIZAÇÃO

A gestão de aula caracteriza-se como a capacidade de manter um ambiente favorável às aprendizagens. Envolve competências de comunicação, organização, regras e atitudes (Claro Jr & Filgueiras, 2009).

Esta dimensão levou-nos a outro patamar de planeamento das aulas, pois não sabíamos como gerir o tempo de instrução com o tempo de prática, mais a gestão de material, tudo era novidade o que fez com que tivéssemos de arranjar forma de nos organizarmos nesta dimensão.

Um dos métodos que o professor cooperante aconselhou para que o tempo de gestão e organização fosse menor foi, na primeira aula teórica das modalidades explicar o seguimento das aulas previstas, como vai ser a avaliação da mesma e que exercícios vão ser usados. Este método permitia tanto ao professor como ao aluno ter um fio condutor das aulas.

Para a turma em causa uma boa gestão de aula era das coisas mais importantes, pois como existia a tendência para fugirem à tarefa se conseguíssemos que a aula fosse dinâmica, com um bom empenhamento motor e motivadora estavam reunidas as condições necessárias para um bom processo de ensino-aprendizagem. Um exemplo de boa gestão de aula que realizámos foi nas aulas de ginástica. Como estas aulas eram realizadas no pavilhão gimnodesportivo, os alunos realizavam esse caminho em corrida poupando assim tempo de aula, rentabilizando conseqüentemente o tempo de prática. Ao chegar ao pavilhão escolhíamos x alunos para levarem o material necessário para a montagem da aula, após retirar o material da arrecadação os alunos realizavam o aquecimento e só depois era feita a preleção inicial. Realizámos a gestão desta maneira pois começar com o aquecimento e só depois ir buscar o material era tempo perdido, visto que para chegar ao local onde era realizado o aquecimento os alunos tinham obrigatoriamente de passar pela arrecadação. A preleção apenas se fazia após o aquecimento para assim conseguir que os alunos estivessem mais atentos, visto que, normalmente antes de começar a aula a maioria estava sempre inquieta pois queriam começar a prática. Esta estratégia permitia que os alunos como já tinham feito a ativação geral do corpo se concentrassem em como a aula ia decorrer.

Nas aulas desta modalidade usámos muito materiais pedagógico didáticos, nos circuitos que eram feitos regularmente colocávamos imagens no chão em cada estação assim como o número das estações e também um esquema do campo com o sítio onde as mesmas estavam incluídas (Anexo V). As aulas de ginástica foram aquelas em que a gestão foi o fator principal para que o resto da aula fosse bem-sucedida, no entanto, como muitas

vezes era dada em conjunto com outra modalidade houve alturas em que o aquecimento era a primeira a ser feita ao chegar ao pavilhão, utilizando as bancadas para o mesmo e só depois enquanto alguns alunos continuavam outros iam tratar da montagem do material.

Nas aulas realizadas na escola, uma maneira de gestão do tempo era nos jogos coletivos fazer logo as equipas colocando-as no quadro e entregar os coletes aos alunos mesmo não indo realizar situação de jogo durante toda a aula, esta técnica permitia uma transição rápida de um exercício para a situação de jogo.

3.2.3. CLIMA/DISCIPLINA

A turma do 7ºB desde o início que demonstrou ser uma turma problemática, tornando muitas vezes as aulas desafiantes para conseguir que não acontecessem desvios da tarefa ou mesmo comportamentos inadequados que levassem à interrupção da prática.

Sempre que os se desviavam da tarefa, tivemos de recorrer a estratégias preventivas e aplicar medidas punitivas como forma de castigo. Na grande maioria das vezes utilizávamos castigos físicos que incluíam ficar x tempo em posição de prancha ou realizar outro tipo de exercício como saltos à canguru. Este tipo de estratégia utilizada nem sempre funcionou, os alunos simplesmente achavam graça ao que estava a acontecer e mesmo colocando toda a turma a realizar o castigo em nada melhorava o comportamento de umas aulas para outras. Em algumas aulas foi necessário o professor cooperante intervir pois não conseguíamos a atenção da turma para a explicação inicial. Uma das estratégias utilizadas para comportamentos desapropriados foi o aluno não realizar a aula de educação física e ir para a biblioteca realizar um trabalho da modalidade que estava a ser lecionada.

Com o decorrer do ano o comportamento desta turma foi parcialmente melhorado, havendo sempre desvios na tarefa, comportamentos inadequados e na maioria das aulas foram sempre os mesmos alunos a perturbarem o bom funcionamento.

3.2.4.DECISÕES DE AJUSTAMENTO

Nem tudo o que é planeado para ser feito durante o ano se consegue realizar. Isto acontece devido a fatores extrínsecos que não são controláveis pelo professor tais como as condições climáticas, o calendário do desporto escolar, aulas teóricas que inicialmente não tínhamos planeado e a rotação de espaços com outros professores. Tudo isto implica o ajustamento do que foi planeado quer seja à alteração da modalidade como a alteração de conteúdos ou de blocos de aula.

Neste ano letivo muito de que planeámos não foi concretizado, nem sempre por causa de fatores incontrolláveis mas sim devido ao fecho de blocos de matérias ou mesmo para ter uma sequência lógica no conteúdo das mesmas. Quando elaborámos o planeamento anual para a turma, colocámos a modalidade de ginástica em aulas de 1 bloco, o que não foi possível concretizar, pois o tempo que é preciso para chegar até ao pavilhão gimnodesportivo, tirava muito tempo de prática, caso realizássemos estas aulas como tínhamos planeado o tempo de prática dos alunos seria 15 minutos ou até menos, se contarmos com o aquecimento e montagem do material que é indispensável mais o tempo que é fornecido aos alunos para o uso dos balneários. Esta foi umas das alterações que fizemos ao planeamento inicial, outro ajuste foi o aumento nas aulas de atletismo no 2º período, pois estava planeado dar corrida de velocidade e resistência no 1º período e no 2º período a disciplina de saltos, o que não seguia uma sequência lógica pois a disciplina das corridas ainda não tinha terminado, logo não era correto começar uma sem fechar a outra.

No plano anual, no plano mensal e semanal e na sequência e extensão de conteúdos nós criámos documentos em que colocávamos o que foi planeado e o que acabou por se realizar, estes documentos ajudaram-nos ao longo do ano na organização das aulas pois nos documentos planeados tínhamos o número total de aulas previstas para cada modalidade e nos documentos realizados tentávamos que esse número se mantivesse o mais aproximado possível não seguindo o que estava planeado à risca.

3.3. PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO

A avaliação surge nas escolas como elemento orientador do processo de ensino-aprendizagem, este processo constitui uma observação e recolha sistemática de informações sobre os alunos e as suas aprendizagens. Os principais objetivos da avaliação passam por auxiliar no processo educativo, de maneira a sustentar o sucesso de todos os alunos e certificar as várias competências adquiridas no final de cada ciclo.

Para além disso, a avaliação incide-se sobre aprendizagens e competências definidas no currículo nacional, no projeto curricular da escola e no projeto curricular da turma.

Os princípios comuns da avaliação das aprendizagens são:

- Consistência entre os processos de avaliação e as aprendizagens;
- Primazia da avaliação formativa, valorização dos processos de autoavaliação regulada;
- Valorização da evolução do aluno ao longo de cada ciclo;
- Transparência do processo de avaliação, explicação dos critérios;
- Diversificação dos intervenientes no processo de avaliação.

Qualquer que seja o objetivo da avaliação e as decisões daí decorrentes o professor confronta-se com um problema: recolher com o rigor (pedagógico) e a objetividade possíveis informações que fundamentem as suas decisões pedagógicas. (Damas de Carvalho, 1994)

O tema da avaliação no contexto de intervenção pedagógica resume-se a e esta tabela:

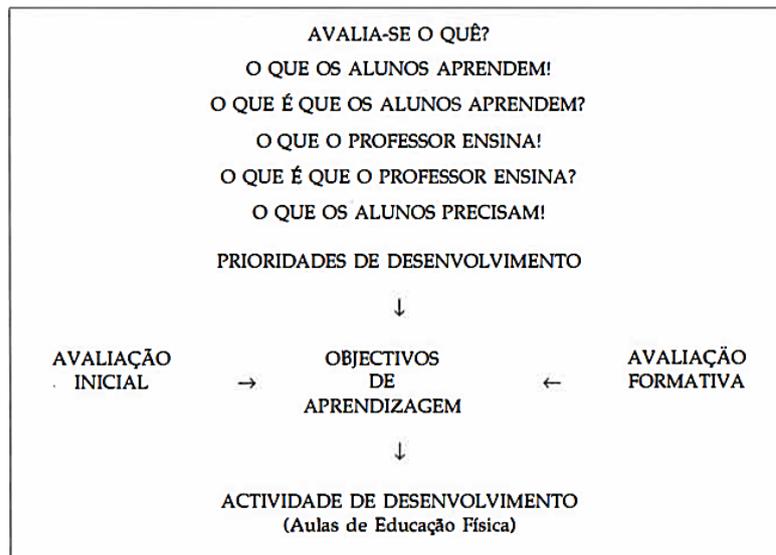


Figura 3 - Damas de Carvalho, 1994

3.3.1. AVALIAÇÃO INICIAL

Este momento de avaliação é um dos mais importantes para qualquer professor, é com ele que observamos o estado dos nossos alunos e sabemos que conhecimentos os mesmos possuem de anos anteriores.

Após esta avaliação ser feita conseguimos agrupar os alunos de acordo com as suas capacidades, a partir daí, definimos estratégias no processo ensino-aprendizagem e desenvolvemos ações de correção ou recuperação de matérias e conteúdos.

Através desta avaliação, realizada no início de cada UD, diagnosticámos o que os alunos sabiam nesse momento e realizámos uma previsão dos objetivos a atingir durante o ano letivo. É a partir da avaliação que se pode dar início à construção de todas as metas e fases de aprendizagem para os alunos, ou seja, depois de conhecer o contexto de turma e o nível de aprendizagem em que se encontram, o professor começa a sua construção.

A primeira avaliação inicial que realizámos foi à modalidade de andebol, modalidade esta em que estávamos inseguras quanto ao conhecimento teórico que não era o melhor. A grande dificuldade a avaliar os alunos foi no que avaliar, pois saímos do papel de alunos para professores, ou seja, estávamos habituadas a ser avaliadas e passámos a ser nós a avaliar. Em primeiro lugar, a dificuldade foi na definição dos conteúdos a avaliar, após termos criado uma grelha de avaliação (Anexo VI) deparámo-

nos com uma quantidade excessiva desses mesmos conteúdos, uma vez que foi uma tarefa com a qual estávamos a ter o primeiro contacto. Tornou-se extremamente difícil avaliar os alunos em situação de jogo pois tudo acontecia muito rápido. Depois da primeira aula de andebol e sem conseguir completar a grelha de avaliação, deparámo-nos com o problema das notas dadas aos alunos, seria muito alta? seria muito baixa? estava boa para o desempenho do aluno?

O nosso receio neste tema foi o facto de ao início estarmos com uma grelha em papel na mão para avaliar os alunos o que nos limitava para dar aula pois estávamos demasiado focadas em avaliar e não em observar para depois analisar. Fomos melhorando progressivamente neste processo e deixando de usar grelhas em papel, focámo-nos no que queríamos avaliar e posteriormente à observação em aula analisávamos e colocávamos os dados numa grelha excel.

3.3.2. AVALIAÇÃO FORMATIVA

Segundo o Decreto-Lei nº 55/2018, A avaliação formativa assume carácter contínuo e sistemático, ao serviço das aprendizagens, recorrendo a uma variedade de procedimentos, técnicas e instrumentos de recolha de informação, adequados à diversidade das aprendizagens, aos destinatários e às circunstâncias em que ocorrem.

A avaliação formativa permite obter informação privilegiada e sistemática nos diversos domínios curriculares, devendo, com o envolvimento dos alunos no processo de autorregulação das aprendizagens, fundamentar o apoio às mesmas, em articulação com dispositivos de informação dirigidos aos pais e encarregados de educação. A avaliação formativa é aquela que observa cada momento vivido pelo aluno, seja na sala de aula ou fora dela. Ela fortalece a teoria de que o indivíduo humano aprende em cada instante de sua existência e, portanto, são nesses diversos momentos que ele terá que ser avaliado. Este tipo de avaliação está centrada no processo de ensino pois avalia resultados e o valor do processo ensino-aprendizagem.

Este momento de avaliação foi dos mais frustrantes, pois nós apenas o fazíamos por observação direta e sem qualquer tipo de anotação, no entanto, quando se realizava a avaliação final da UD havia uma ligação que faltava entre a avaliação diagnóstica e a

sumativa. Havia uma ausência de análise da evolução dos alunos durante a UD. No segundo período criámos grelhas de avaliação formativa para o domínio do “saber ser” (Anexo VII) e do “saber fazer” (Anexo VIII). A primeira grelha apresentava o nome de cada aluno, o número da aula e os cinco parâmetros pertencentes ao domínio, nomeadamente, a assiduidade e pontualidade, a perseverança, a autonomia, a sociabilidade e a responsabilidade. Estes parâmetros eram avaliados de 0% a 100% e no final da UD era feita uma média de cada um e colocada na avaliação final da mesma. A grelha do domínio do “saber fazer” era uma grelha descritiva em que observávamos no máximo 4 alunos por aula e descrevíamos quais as dificuldades e capacidades do aluno na modalidade. A criação destas grelhas facilitou o processo de avaliação final.

3.3.3. AVALIAÇÃO SUMATIVA

Esta avaliação permite examinar o que os alunos sabem após um período de ensino-aprendizagem da modalidade, tendo como referência os objetivos estabelecidos pela consulta do programa e pela avaliação diagnóstica, sendo estes, regulados ao longo da aprendizagem pela avaliação formativa.

Considerando que a avaliação sumativa pode assumir uma expressão qualitativa e quantitativa, prevê-se que a mesma forneça informações que permitam aperfeiçoar os processos de ensino do professor em anos futuros, servindo também para aferir o que é que o aluno reteve a longo prazo. Esta permite ainda fornecer dados para estudo de comparação dos resultados (na turma, no ano de escolaridade, conhecer o estado do ensino...) – avaliação sumativa externa – e contribuir para as informações de decisão, relativas à promoção de cada aluno.

Esta avaliação é o culminar de um ciclo, isto é, quando percebemos se as estratégias feitas ao longo da UD tiveram impacto na aprendizagem dos alunos. O grande desafio neste momento de avaliação foi a junção de todos os domínios e a nota final atribuída. Tivemos muitas dúvidas inicialmente para saber se realmente era aquela nota a merecida, se fizemos bem as avaliações e se os conteúdos eram demais. Tudo isto foram receios de estar a dar uma nota a alunos pois passamos a ser nós os avaliadores somos nós que definimos se o aluno é bom ou mau em EF.

A grelha de avaliação utilizada para este momento era igual à grelha da avaliação inicial, no que toca ao domínio do “saber fazer”, no domínio do “saber ser” era feito com recurso à média da grelha da avaliação formativa e por fim no domínio do “saber” realizávamos um documento/ficha guião (Anexo IX) para avaliar os conhecimentos teóricos dos nossos alunos. Neste último domínio também incluíamos o questionamento que era realizado nas aulas. Nesta documento guião utilizámos 2 métodos diferentes para a realização do mesmo, no 1º período fizemos a apresentação teórica da modalidade (Anexo X) antes do dia da avaliação e no dia apresentámos ao mesmo tempo que os alunos realizavam a ficha. No 2º período a abordagem foi diferente, entregámos aos alunos, após a apresentação teórica, um *flyer* (Anexo XI) da modalidade em causa para assim estudarem para a ficha. De um método para o outro notou-se diferenças, no 1º apesar de estarem a ser apresentados os conteúdos todos durante a realização da ficha, nenhum dos alunos tirou 100% sendo a melhor nota 95% e a pior 71%. No 2º método as notas baixaram consideravelmente sendo a melhor 89,5% e a pior 41,5%. Podemos concluir através destes dois métodos que os alunos não se esforçam para ter conhecimento para a disciplina de EF, pois recorrendo ao 2º método que exige trabalho autónomo do aluno para o estudo, verificou-se um decréscimo nos resultados obtidos o que prova que muitos dos alunos consideram que EF é apenas prática desportiva sem conhecimento teórico.

3.3.4 AUTOAVALIAÇÃO

No final de cada período os alunos realizam a sua autoavaliação, ou seja, a nota que acham que vão ter na disciplina. Na última aula do período entregámos aos alunos uma ficha (Anexo XII) para preencherem, a mesma é composta por perguntas de escolha múltipla e no final os alunos têm uma pequena caixa de diálogo onde podem refletir sobre as aulas. Nós referíamos sempre que era importante o preenchimento dessa caixa para assim podermos melhorar a nossa forma de ensinar, no entanto, muitos dos alunos apenas desejavam boas férias. Daqui podemos deduzir que os alunos têm receio de colocar uma sugestão de melhoria, pois não querem que a nota de EF baixe por causa disso.

Este pensamento poderá ser transversal a todos os alunos, isto acontece não só nas escolas básicas e secundárias como também acontece no ensino superior.

3.4. ESTRATÉGIAS E MÉTODOS DE ABORDAGEM AO ENSINO

Um professor para ter sucesso deve conseguir motivar os alunos para a sua aula. Assim deverá fazer com que os mesmos saiam dela com o maior conhecimento da mesma. Para isso é necessário criar estratégias de ensino para obter sucesso nas aulas. Como referi anteriormente, o professor cooperante, numa das primeiras reuniões disse que um bom professor é aquele que consegue modificar comportamentos. Posto isto neste subcapítulo abordaremos algumas das estratégias utilizadas na turma B do 7º ano de escolaridade nas aulas de EF.

Usámos diversas estratégias de ensino nas modalidades individuais, sendo que, nas modalidades coletivas as estratégias utilizadas foram semelhantes. Após a avaliação inicial de cada UD e após a observação em aula era realizado um relatório em que dividíamos os alunos por níveis, concretamente, introdutório, elementar ou avançado descrevendo ainda o conteúdo em que existia maior e menor dificuldade em termos de execução.

Nas modalidades coletivas abordadas, tentámos ensiná-las com situação de jogo condicionado, adaptado ou reduzido, uma vez que com exercícios analíticos havia saturação, pelo que o nosso núcleo de estágio optou por ensinar o jogo jogando-o. Para um bom comportamento na aula, sem comentários sobre faltas que era o que muitas vezes acontecia, nós dizíamos aos alunos que só podiam dizer três palavras, no caso do basquetebol seria “passa”, “defende” e “desmarca-te”, no voleibol apenas podiam dizer “minha” e contar o número de passes que realizavam, esta estratégia permitia que os alunos se focassem mais no jogo e não tanto nas faltas, quando algum dos alunos dizia uma palavra que não as permitidas, realizava prancha durante 10s ou 10 saltos à canguru. Uma das estratégias também utilizadas nos jogos coletivos era a criação de corredores com o auxílio de sinalizadores, no basquetebol como realizavam jogos reduzidos de 3x3 tinha de existir um aluno por corredor e cada vez que existiam dois no mesmo corredor

um tinha de sair rapidamente para ocupar o espaço vazio, assim os alunos conseguiam perceber a ocupação racional do espaço de jogo.

Em contraste com as modalidades individuais em que as principais estratégias de ensino foi a criação de circuitos com estações de condição física e com o recurso a uma coluna de música para motivar os alunos para a prática. Durante estas aulas de circuito uma das estratégias utilizadas foi conseguir ouvir a música enquanto se realizava o mesmo. Para um aumento do empenhamento motor dos alunos colocávamos dois colchões para dois alunos realizarem ao mesmo tempo o exercício. Na ginástica de aparelhos em que apenas possuíamos um colchão de queda os dois alunos realizavam a estação ao mesmo tempo, no entanto, apenas um aluno saltava no minitrampolim, ou seja, um dos alunos realizava a impulsão no colchão mais pequeno fazendo na mesma o salto, depois trocavam de posições. Numa das aulas de atletismo em que os alunos estavam a realizar o salto em comprimento, colocámos os alunos em dois grupos de 6. Um grupo colocou-se nas pistas onde é realizado normalmente o salto em comprimento (grupo 1) e o outro estava na linha final do campo realizando a corrida do canto do campo (passando ao lado da baliza) até à caixa de areia (grupo 2), este exercício foi realizado com 4 alunos ao mesmo tempo (2 de cada lado) saltando os 4 para a caixa de areia, a zona de chamada estava colocada a 1m de distância da caixa para assim evitar o choque entre os alunos, depois do salto o grupo 1 saía da caixa de areia e iam correr até ao final da fila do grupo 2 realizando uma corrida de velocidade entre os cones dispostos no campo e vice-versa. Este exercício demonstrou ser ótimo para o empenhamento motor dos alunos pois o tempo de espera muitas das vezes não existia.

3.5. ORGANIZAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR

Durante a Licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física, o nosso plano de estudos, através de matérias ligadas à área do Ensino e Organização escolar fez-nos perceber que um professor não pode apenas estar na Escola para dar as suas aulas. Um professor tem de estar abrangido nos processos de organização e administração da escola.

A primeira tarefa de assessoria foi conhecer o perfil funcional do cargo de coordenador dos diretores de turma, para o conhecimento do mesmo, recorri ao regulamento interno do agrupamento de escolas de Anadia para assim ficar a conhecer melhor o respetivo cargo. Após o conhecimento aprofundando definimos com a professora um horário para a auxiliar no que precisasse de acordo com as funções que exercia, o horário definido foi uma hora semanal às quintas-feiras a partir das 15 horas.

No decorrer deste acompanhamento foi realizado um diário onde foram descritas as tarefas realizadas durante a assessoria, complementando com a entrevista realizada à professora onde abordámos questões sobre o cargo e como é que o mesmo funcionava na escola.

Percebemos que o cargo de coordenadora dos diretores de turma passa muito por tarefas de organização e coordenação dos diretores de cada turma, alguns dos temas que trata com eles são, a avaliação, as dificuldades com os alunos, os contactos com os encarregados de educação, processos realizados com faltas, entre outros.

3.6. PROJETOS E PARCERIAS

O nosso núcleo de estágio mostrou-se ativo no que toca a esta área. Nesta dimensão pretende-se desenvolver competências de conceção, construção, desenvolvimento, planificação e avaliação de projetos educativos e curriculares em diferentes dimensões, assim como a participação na organização escolar. Neste sentido, no final do ano, o aluno deverá ter adquirido competências de animação socioeducativa, demonstrando capacidades de organização, planeamento, execução e controlo. (Silva, Fachada, & Nobre, 2018-2019)

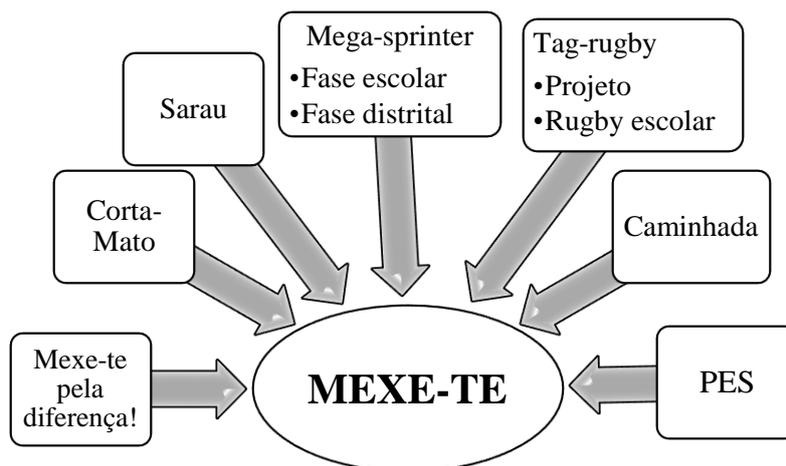


Figura 4- Cronograma das atividades realizadas durante o ano letivo 2018/2019

Todos os projetos apresentados no cronograma tiveram a nossa participação e em todos eles foi criado um organograma da atividade definindo escalões (no caso do desporto escolar), os recursos necessários para o acontecimento da atividade, a população-alvo, os responsáveis, a data e o local do evento, as tarefas a desenvolver (antes, durante e após a atividade) e por fim os objetivos gerais.

A atividade intitulada Mexe-te pela diferença!, foi realizada para sensibilizar os alunos quanto às ações de voluntariado pelo mundo fora. Esta atividade aconteceu com a presença de 2 professoras que fizeram voluntariado em Timor-Leste, nomeadamente, Céu Baptista e Filipa Abreu. Houve uma recolha de material escolar para ser entregue em Timor-Leste. Foi dito aos alunos que trouxessem algum material que já não usassem e já não precisassem, referindo que não era para comprar nada mas simplesmente dar coisas que já não usassem, no entanto, houve alunos que optaram por entregar material novo para enviar.

O corta-mato é uma atividade que se realiza todos os anos através do desporto escolar. Este ano realizou-se na escola secundária de Anadia e em Vagos. Em Anadia houve falta de organização durante a atividade, particularmente, nos postos de socorro que apenas estavam localizados no início e no fim da prova (que era o mesmo), no controlo dos carros a passar durante o decorrer da prova e na existência de águas para os alunos.

O sarau realizou-se para comemorar os 25 anos da escola. Nesta atividade as professoras de educação física ficaram encarregues de criar uma coreografia para os alunos do 3º ciclo. Após a construção da coreografia usamos a mesma como aquecimento nas aulas, desta forma, não houve necessidade de usar horas extra para treinar, fazendo com que os alunos tivessem um aquecimento diferente do que é normal e ao mesmo tempo ensaiavam.

O Mega-sprinter é uma atividade que também está incluída no desporto escolar e tendo sido realizada em vagas a fase distrital. Nas atividades de desporto escolar, o nosso núcleo ficou encarregue das autorizações, das listas de check-in e check-out tanto dos alunos como das camisolas, bem como do registo fotográfico durante a atividade, para assim haver controlo e uma organização durante o evento.

Ainda dentro do desporto escolar temos o tag-rugby que se realizou em Arganil, Anadia e Coimbra e terminou com o projeto de tag-rugby no estádio Sérgio Conceição em Taveiro. Esta atividade do desporto escolar foi aquela em que o núcleo participou mais ativamente. Realizámos o registo fotográfico de todos os jogos assim como a coordenação da nossa equipa e a arbitragem de alguns jogos. Nesta atividade participaram 13 alunos do 3º ciclo sendo que um deles era árbitro de jogo.

A caminhada pelo coração é uma iniciativa da escola com o intuito de tornar os alunos mais ativos, tendo participado alunos do 1º ao 3º ciclo, professores e funcionários da escola. A distância percorrida ao todo foram 10km, tendo tido início às 9h e terminada às 17h.

Em todas as atividades colocávamos três pastas no dossiê de estágio, a conceção que consistia em tudo o que era necessário fazer para a atividade se realizar, a realização em que se coloca o que aconteceu durante a atividade (ex: fotos), e por fim a avaliação que contempla o relatório da atividade, questionários (caso tenham sido feitos), a posterior análise, e os resultados obtidos no caso do desporto escolar.

3.7. ATITUDE ÉTICO-PROFISSIONAL

É neste ano de estágio que realmente sentimos a passagem de aluno para professor, sermos nós a ensinar, a avaliar e a ter a responsabilidade de modificar o comportamento dos nossos futuros alunos.

As atitudes ético-profissionais apresentam um conjunto de condutas e comportamentos inerentes à atividade de um profissional. Estas atitudes, representam uma expressão superior, uma vez que, como já foi referido neste relatório, a ação de docente prende-se com a modificação de comportamentos e atitudes.

Devido ao meio onde estávamos inseridas, procurámos sempre seguir um conjunto de atitudes que respeitasse o mesmo. No decorrer deste estágio pedagógico tentámos criar e manter boas relações com todos os intervenientes do processo ensino-aprendizagem quer fossem, alunos, outros docentes ou funcionários. A escola ofereceu a possibilidade de um trabalho colaborativo, formal e informal, no qual participámos tentando criar sempre um ambiente simplificador das aprendizagens.

Participámos em ações de formação promovidas pela faculdade, nomeadamente, uma ação de formação em Pedagogia, V Jornadas Científico Pedagógicas do Estágio Pedagógico em EF, a VIII Oficina de Ideias em Educação Física e o 8º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física (FICEF).

Por fim, participámos e cooperámos em diversas atividades do desporto escolar, mais precisamente nas concentrações de tag-rugby escolar (Arganil, Anadia e Coimbra), no projeto de tag-rugby realizado no estádio municipal Sérgio Conceição em Taveiro, corta-mato e mega-sprinter ambos realizados em vagos na fase distrital. Na caminhada pelo coração, numa palestra intitulada Mexe-te Pela Diferença! e no projeto de educação para a saúde (PES).

3.8. APRENDIZAGENS REALIZADAS

Neste ano de estágio pedagógico, foram muitos os desafios encontrados e os obstáculos que tivemos de ultrapassar. Tendo os mesmos ajudado na nossa evolução profissional e também pessoal.

As experiências vividas neste ano foram, de alguma maneira, enriquecedoras para o nosso crescimento a nível profissional, social e pessoal. Inúmeras vezes fomos confrontadas com alterações ou ajustamentos de aula à última da hora, onde tivemos de ter a capacidade e a perspicácia de conseguir solucionar o problema.

Nas expectativas iniciais para este ano pretendia-se garantir um ensino da educação física igual para todos independentemente das dificuldades que os alunos poderiam ter. Tentar criar um ensino que fosse igual para todos foi realmente complicado quando a experiência nesta área é pouca ou nenhuma. Deparámos-nos nesta turma com uma situação de uma aluna que não dominava a língua portuguesa onde muitas das vezes a explicação dos exercícios era feito por gestos, tivemos então de criar estratégias para superar esta barreira que nos ajudou a pensar em formas de explicar os exercícios para que fosse perceptível.

Relativamente à participação nos projetos e atividades da escola, foi uma expectativa que se tornou compensadora para a nossa evolução assim como para novas aprendizagens obtidas depois destas participações. O nosso núcleo de estágio esteve presente em vários eventos do desporto escolar e estas participações fizeram-nos entender que a organização é fundamental para este tipo de eventos.

3.9. QUESTÕES DILEMÁTICAS

Depois de estarmos envolvidas no meio escolar deparámos-nos com algumas questões.

Em primeiro lugar ainda existem poucos espaços para a prática da educação física quando o tempo não é favorável. Apesar de existir um pavilhão gimnodesportivo e um telheiro, quando as condições climáticas são adversas nem sempre é possível usar os mesmos como referi no subcapítulo 2.1.3 recursos escolares. A zona onde estamos inseridas quando estava tempo quente ficava extremamente abafada o que dificultou algumas vezes a prática de atividade física pois os alunos ficavam cansados muito rapidamente, o que também não ajudava era a falta de sombra, a questão que aqui se coloca aqui é: Não seria vantajoso a criação de mais espaços para a prática de educação física quando a meteorologia não está com condições favoráveis para a mesma?

Outra situação que nos deixou a pensar foi o envolvimento dos encarregados de educação nas atividades da escola. Neste caso referimo-nos ao projeto “Conta, Peso e Medida”. Após a entrega das autorizações com a explicação do projeto e com os horários, obtivemos respostas negativas de grande parte dos tutores, daí o nosso tema-problema ter tão poucos alunos. Muitos dos encarregados de educação sabendo qual o objetivo do projeto e sendo o 4º ano de aplicação do mesmo, não quiseram deixar os filhos participar. Será que se os encarregados de educação se envolvessem mais nas atividades escolares pensariam de maneira diferente em relação a certos projetos?

CAPÍTULO 4 – TEMA PROBLEMA

“Verificação das alterações da velocidade e resistência e da composição corporal resultantes do incremento de 45 minutos no tempo semanal de prática de atividade física”

4.1. PERTINÊNCIA DO ESTUDO

O nosso tema-problema relaciona-se com a obesidade infantil e como contrariar a mesma através da prática desportiva de acordo com um programa criado pelo gabinete de saúde e bem-estar do agrupamento de escolas de Anadia em parceria com o centro de saúde. O projeto “Conta, Peso e Medida” está incluído no Programa de Educação para a Saúde (PES), desenvolvido no Agrupamento de Escolas de Anadia, sendo executado pelo Departamento de Saúde Pública da Administração Regional de Saúde do Centro. Este projeto encontra-se no quarto ano de aplicação e tem como objetivo a promoção de hábitos de vida saudáveis como forma de prevenção, destina-se alunos do 2º ciclo do agrupamento identificados com o IMC fora da zona saudável.

O “Conta, Peso e Medida” exprime-se através de um conjunto de atividades promovidas pela escola e pelo centro de saúde de Anadia com vista ao combate do resultante de hábitos alimentares pouco saudáveis tomados pelos alunos.

A nossa intervenção iniciou-se em fevereiro e prolongou-se até maio, tendo no total nove aulas de 45 minutos semanais extra. Durante estas aulas realizámos uma abordagem tripartida através da qual obtivemos os nossos temas problemas. Inicialmente foram realizados testes de condição física (Anexo XIII e XIV), a análise da composição corporal (Anexo XV e XVI) e a avaliação de hábitos alimentares e bem-estar operacionalizada através de questionários validados, sendo que no final todos os testes, questionários e análises foram feitos novamente para observar se existia efeito nessas dimensões com o incremento de 45 minutos semanais extra.

4.2. REVISÃO DA LITERATURA

Todas as crianças deveriam ser bem nutridas, fisicamente ativas e saudáveis. Contudo, a realidade atual é bem diferente. (Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil - Obesidade Infantil em Portugal)

A saúde de todos é considerada em todas as sociedades como um direito fundamental do ser humano. A OMS acentuou, no seu relatório anual de 1998, que a qualidade de vida e a saúde estão intimamente relacionadas. A prevenção da doença e a preservação da saúde dependem, em grande parte, da adoção de estilos de vida saudáveis. Porém, tais estilos de vida só se alcançam combatendo comportamentos de risco e adquirindo conhecimentos e competências necessárias à adoção de hábitos saudáveis.

O sobrepeso e a obesidade infantil estão a tornar-se cada vez mais um problema de saúde pública. Em todo o mundo, a predominância de sobrepeso e obesidade entre as crianças é superior a 10%, e na Europa, o excesso de peso na infância está a crescer a uma taxa anual de cerca de 400.000 casos. Para evitar o excesso de peso e obesidade entre adolescentes e também entre adultos, há necessidade de uma deteção precoce em crianças pequenas.

Em Portugal, 28,5% das crianças entre os 2 e os 10 anos têm excesso de peso, entre as quais 12,7% são obesas, de acordo com os resultados do estudo feito pela APCOI, que analisou uma amostra de 17.698 crianças, em idade escolar, no ano letivo 2016-2017, provenientes das sete unidades territoriais portuguesas.

A idade escolar surge como uma oportunidade única de intervir, promovendo a prática do exercício físico regular, fundamental na prevenção do sedentarismo. A Educação Física desempenha um papel de destaque fundamental para que crianças e adolescentes possam ser fisicamente ativos ao longo da vida. A avaliação da aptidão física, da atividade física e do comportamento sedentário é essencial para sensibilizar crianças e adolescentes para a importância do desenvolvimento de hábitos de atividade física regulares ao longo da vida. É fundamental que as crianças e os adolescentes sejam fisicamente ativos para que seja possível manter uma boa aptidão física. Segundo as recomendações para a prática de atividade física da OMS todas as crianças e adolescentes

devem praticar atividade física de intensidade pelo menos moderada 60 minutos todos os dias, incluindo atividades de intensidade vigorosa pelo menos 3x por semana. A prática regular de atividade física ajuda a promover uma boa aptidão física e bem-estar.

4.3. FORMULAÇÃO DE PROBLEMAS E HIPÓTESES

O grande problema com que nos deparamos esteve na falta de apoio dos encarregados de educação no que diz respeito a este tema. Para a realização de todos os testes foram entregues autorizações para podermos proceder à análise dos alunos e reparámos que muitos encarregados de educação não autorizavam os alunos a entrar no projeto o que nos fez ficar com uma amostra muito reduzida em comparação ao total dos alunos selecionados. Observámos também que os alunos selecionados eram alvo de discriminação o que nos dificultou o aumento de sujeitos a avaliar.

Com o planeamento das aulas algumas questões foram levantadas nomeadamente:

1. Será que 45 minutos semanais são suficientes para observar diferenças significativas nos alunos?
2. Será que o número de aulas planeadas são suficientes?
3. Será que conseguimos motivar os alunos para a prática desportiva fora do contexto escolar?
4. Será que não alterando os hábitos alimentares dos alunos vamos conseguir notar diferenças na composição corporal?

Durante a realização do projeto foram levantados alguns problemas como o horário das sessões estar em coincidência com outras atividades extracurriculares e a ausência dos sujeitos a algumas aulas devido a visitas de estudo ou a falta de interesse.

4.4. OBJETIVOS DO ESTUDO

4.4.1. OBJETIVOS GERAIS

- Diminuir a obesidade infantil e os fatores de risco associados;
- Desenvolver o sentido de responsabilidade de cada um na promoção da sua saúde e da comunidade em que está inserido;
- Promover hábitos de vida saudáveis nomeadamente, ao nível da alimentação e da atividade física;

4.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Apresentar melhorias significativas nos vários testes realizados durante o projeto;
- Promover nos alunos o gosto pela prática de atividade física, com o objetivo final de praticarem algum tipo de desporto futuramente;
- Combater o excesso de peso;

4.5. METODOLOGIA DE AÇÃO

No início do ano letivo todos os alunos do 2º ciclo foram avaliados de acordo com os protocolos da plataforma do Fitescola. O professor de educação física do 2º ciclo forneceu-nos os dados necessários para o cálculo do IMC para assim avaliarmos se os alunos se encontravam dentro ou fora da zona saudável para a idade. Através da análise de dados observámos que 29 sujeitos se encontravam fora da zona saudável.

Depois desta tarefa, foram entregues aos encarregados de educação dos alunos selecionados para o projeto, autorizações para os mesmos participarem nas sessões. Das autorizações entregues apenas 8 alunos foram autorizados a participar. Dos alunos não autorizados, foram selecionados 8 que serviram de grupo de controlo, em que a única atividade física que tinham era a dos tempos letivos destinados à EF.

Com a informação do número de participantes do projeto e a partir do cruzamento de horários letivos das turmas selecionadas foi elaborado um horário semanal de realização das atividades. Os alunos autorizados trabalhavam às quintas-feiras (16h00-16h45) ou às sextas-feiras (16h50-17h35) dependendo do horário escolar.

O grupo experimental iniciou o projeto com 9 alunos, reduzindo-se depois a 8. Tentámos criar um grupo de controlo com características idênticas ao grupo experimental para assim conseguir realizar uma análise comparativa.

O primeiro encontro com os alunos foi dedicado ao registo da composição corporal tirando os perímetros da cintura, coxa e bicípite (relaxado), assim como as pregas adiposas, nomeadamente a prega tricípital, a subescapular, a abdominal e a da coxa. Depois da análise da composição corporal dos alunos foram realizados os testes de aptidão física, seguindo os protocolos do programa do FitEscola.

A partir dos dados obtidos pela avaliação corporal, nomeadamente pelas pregas tricípital (T) e subescapular (S) calculámos a percentagem de massa gorda através das fórmulas propostas por Slaughter et al (Da Costa, 2018):

- Jovens do sexo masculino pré-pubertários (T+S <35mm): % MG = $1,21 * (T+S) - 0.008 * (T+S)^2 - 1.7$
- Jovens do sexo masculino independentemente do grupo étnico e do estágio pubertário (T+S > 35mm): %MG= $0.783 * (T+S) + 1.6$
- Jovens do sexo feminino independentemente do grupo étnico e do estágio pubertário (T+S <35 mm): %MG= $1.33 * (T+S) - 0.013 * (T+S)^2 - 2.5$
- Jovens do sexo feminino independentemente do grupo étnico e do estágio pubertário (T+S > 35 mm): %MG= $0.546 * (T+S) + 9.7$

Concluindo a primeira etapa, seguiu-se à atividade física semanal (45 minutos), com circuitos de condição física e atividades lúdico-pedagógicas.

A avaliação foi realizada em 3 domínios:

Domínio Físico e Motor	Composição Corporal	<ul style="list-style-type: none"> → Peso; → Altura; → IMC; → Pregas (tricipital, subescapular, abdominal e coxa); → Perímetros (cintura, coxa e bicípite); → % Massa Gorda; → % Massa Magra.
	Condição Física	<p>Aplicação dos testes de Fitescola:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Aeróbio (vaivém); → Velocidade (40m); → Força Superior (flexão de braços); → Força Média (Abdominal); → Força Inferior (salto horizontal); → Flexibilidade Inferior (Senta e alcança); → Flexibilidade Superior (ombros)
Domínio Sócio Afetivo	Questionário de bem-estar e qualidade de vida POMS – versão curta	
Hábitos Alimentares	Questionário de hábitos alimentares adaptado pela Universidade do Porto	

Tabela 1 - Domínios em que os alunos foram avaliados

De todos os testes acima referidos, para a realização deste projeto, apenas analisei os resultados obtidos no vaivém, na velocidade, e na percentagem de massa gordada e de massa magra.

4.5.1. TRATAMENTO ESTATÍSTICO

O tratamento dos dados foi realizado com o recurso ao programa SPSS. Os testes utilizados foram testes não paramétricos, nomeadamente o de Wilcoxon (amostras

relacionadas) e o teste U de Mann-Whitney (amostras independentes). Recorremos a testes não paramétricos pois a amostra é inferior a 30 alunos. O nível de significância foi fixado em menor ou igual a 0,05.

A recolha dos dados foi feita através de uma grelha excel e após ter todos os dados, os cálculos estatísticos foram feitos no SPSS. A verificação dos hábitos alimentares, principalmente a ingestão calórica de proteínas, gorduras e hidratos de carbono será contabilizado através do programa Excel. O questionário POMS também será avaliado com recurso a uma tabela excel e ao programa SPSS.

4.6. RESULTADOS

		MOMENTO 1		MOMENTO 2		Evolução %	p Wilcoxon	p Mann-Whitney	
		média	dp	média	dp			Momento 1	Momento 2
Altura	GE	1,49	0,10	1,52	0,10	2,29	0,011 (S)	0,798 (NS)	0,645 (NS)
	GC	1,49	0,08	1,50	0,07	1,28	0,011(S)		
Peso	GE	52,19	7,84	54,72	8,25	4,92	0,017 (S)	0,721 (NS)	0,505 (NS)
	GC	49,6	10,04	51,74	9,22	4,78	0,012 (S)		
IMC	GE	23,55	2,12	23,61	2,23	0,28	0,726 (NS)	0,195 (S)	0,382 (NS)
	GC	22,31	3,20	22,75	3,00	2,13	0,036 (S)		
% MG	GE	35,98	8,08	34,82	4,46	-1,16	1,00 (NS)	0,798 (NS)	0,279 (NS)
	GC	34,3	5,08	36,74	4,29	2,44	0,018 (S)		
% MM	GE	64,01	8,08	65,17	4,46	1,16	1,00 (NS)	0,000 (S)	0,279 (NS)
	GC	82,75	5,60	63,25	4,29	-19,49	0,012 (S)		
Cintura	GE	74,75	9,97	77,00	10,57	2,54	0,362 (NS)	0,234 (NS)	0,279 (NS)
	GC	79,37	8,33	80,50	7,54	1,47	0,196 (NS)		
Cint/Altura	GE	0,50	0,07	0,52	0,08	3,55	0,258 (NS)	0,234 (NS)	0,574 (NS)
	GC	0,54	0,07	0,53	0,05	0,14	1,000 (NS)		

Tabela 2- Evoluçõ da composição corporal no grupo experimental e de controlo

		MOMENTO 1		MOMENTO 2		Evolução %	p Wilcoxon	p Mann-Whitney	
		Média	p	Média	p			Momento 1	Momento 2
Vai-vem	GE	14,5	3,78	23,63	9,36	66,54	0,035 (S)	0,021 (S)	0,798 (NS)
	GC	25,75	10,71	20,13	9,16	-18,75	0,017 (S)		
Velocidade	GE	8,09	1,41	7,09	0,83	-10,71	0,069 (NS)	0,798 (NS)	0,083 (NS)
	GC	7,79	0,9	7,74	0,63	-0,64	0,889 (NS)		

Tabela 3- Evoluçõ do teste aeróbio vaivém e da velocidade no grupo experimental e de controlo

Legenda:

S = Significativo ($\leq 0,05$)

NS = Não Significativo ($> 0,05$)

p = desvio padrão

Tendo em conta os valores de referência da plataforma do Fitescola, podemos observar que o GE apresenta um IMC acima dos valores que estão dentro da zona saudável de acordo com a média de idades (10,75 anos). A média da %MG apresenta valores muito acima do que é esperado para crianças nestas idades o que é preocupante, no entanto, este grupo não continha nenhum aluno obeso.

No GC os valores do IMC também não se encontram dentro da zona saudável assim como a percentagem de massa gorda.

4.7. INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS

Tudo o que foi realizado ao longo deste estudo fez-nos refletir sobre o grupo com que trabalhámos. De seguida, apresento relações dos resultados apresentado nas tabelas acima:

No que toca à altura, todos os alunos do GE cresceram, sendo que o crescimento mais significativo foi de 7 centímetros em apenas um aluno. No GC, o crescimento rondou os 2, 3 centímetros a mais existindo mesmo alguns alunos que apenas cresceram 1 centímetro. Comparando os dois grupos, observamos que o GE cresceu de forma superior em relação ao GC. Cada grupo apresenta significância neste parâmetro, no entanto, entre os dois grupos do início para o fim não existem diferenças significativas.

Em relação ao peso tanto os alunos do GE como os do GC aumentaram de peso. No GE o aluno que aumentou mais de peso (5,10kg) foi o que apresentou o crescimento de 7 centímetros, o que nos faz acreditar que esta subida de peso está ligada ao pico de crescimento. Já no GC o aluno que aumentou mais de peso (5,40kg) apenas cresceu 3 centímetros. Tanto para um grupo como para outro existem diferenças significativas, o mesmo já não podemos dizer quando comparamos os dois grupos em conjunto de um momento para o outro.

Através da razão do peso pela altura ao quadrado obtemos o IMC. Verificámos que no GE dois alunos apresentaram uma diminuição neste parâmetro. No GC um dos alunos no início encontrava-se dentro da zona saudável para a idade e no fim apesar de

uma ligeira subida do mesmo manteve-se dentro da zona saudável. Apenas no grupo de controlo existiu uma diferença significativa de um momento para o outro. Juntando os dois grupos o nível de significância foi encontrado apenas no 1º momento de avaliação.

A %MG é um dos pontos mais importantes neste estudo, os alunos do GE no início apresentaram uma média de 35,98% descendo este valor para 34,82%. Apesar de o GE não ter obtido diferenças significativas esta percentagem demonstra que, apesar de o aumento generalizado do peso houve uma diminuição na %MG e consequentemente a %MM aumentou. Já o GC aumentou nesta percentagem registando uma evolução de 2,46%, neste grupo houve diferenças significativas de um momento para o outro. Analisando os dois grupos nos dois momentos concluímos que não existiram diferenças significativas de um momento de avaliação para o outro.

Analisando agora a %MM, como referi acima, o GE diminui na %MG logo a %MM aumentou (1,16%), já no GC esta registou uma diminuição de 19,49% o que demonstrou diferenças significativas de um momento para o outro. Juntando os dois grupos observou-se significância no início mas não no fim.

O perímetro da cintura no GE apresentou uma subida de 2,54%, no entanto, uma das alunas apresentou uma diminuição deste perímetro de 9 centímetros. Também tivemos valores de alunos que aumentaram, tendo sido o maior aumento o de 10 centímetros. No GC apenas um aluno diminui neste perímetro (3 cm), os restantes 7 alunos aumentaram. Os dois grupos aumentaram de um momento para outro não registando valores significativos por grupo nem por momento de avaliação (1º e 2º momento)

A relação cintura/altura (RCA) pode ter uma vantagem sobre o IMC, que não fornece nenhuma informação sobre a distribuição da gordura corporal, em particular da gordura abdominal. (Santomauro, et al., Waist-to-height ratio and its associations with body mass index in a sample of Tuscan children in primary school, 2017). Ao todo 9 alunos apresentaram valores superiores a 0,5 três do GE e seis do GC. Os valores do IMC deste estudo apontam para crianças pré-obesas ou obesas, no entanto um dos alunos deste estudo (GC) tem o IMC saudável para a idade, mas a RCA=0,6 o que indica que através do IMC este aluno é considerado saudável mas na RCA não.

Passando agora para a análise dos testes físicos apresentados na tabela 3, os GE apresenta uma grande evolução tanto no vaivém (66,54%) como na velocidade (-10,71%). Em comparação com o GC que apresentou uma evolução negativa no vaivém (-18,75) e apenas registou na velocidade um decréscimo de 0,64%. O teste da velocidade é o único em que os valores negativos são considerados pela positiva pois é sinal que os alunos fizeram o percurso em menos tempo. No caso do vaivém existiram diferenças significativas tanto no GE como no GC e comparando os dois grupos de um momento para o outro observou-se significância no 1º momento de avaliação. Já na velocidade não existiram diferenças significativas em cada grupo nem nos dois grupos nos dois momentos. Como os 2 grupos apresentam a sua média de idades aproximadamente igual a 11 anos (GE=10,75 anos e GC=10,87 anos) decidimos analisar se os grupos, de acordo com os valores de referência do Fitescola, se incluem no perfil atlético, apontando apenas para a idade de 11 anos.

Analisando as médias do teste do vaivém observamos que o primeiro momento de ambos os grupos é de 14,5 percursos (GE) e 25,75 percursos (GC), de acordo com os valores de referência um aluno apresenta o perfil atlético com ≥ 39 percursos no caso das raparigas ou com ≥ 54 percursos no caso dos rapazes o que não se verificou em nenhum dos grupos. Passando para o segundo momento e apesar do GE ter aumentado o número de percursos, não chegou para adquirir o perfil atlético. No teste da velocidade o GE não apresentava perfil atlético nem sequer se encontrava dentro da zona saudável para a média das idades, já o GC encontrava-se dentro da zona saudável para raparigas ($\leq 7,97s$) no entanto não para a dos rapazes ($\leq 7,63s$), visto que, este grupo era maioritariamente composto por alunos do sexo masculino podemos concluir que também não se encontravam dentro da zona saudável nem no perfil atlético. Passando para o momento 2 nenhum dos grupos conseguiu melhorar ao ponto de chegar para o perfil atlético, todavia, o GE obteve resultados positivos ficando assim dentro da zona saudável (raparigas $\leq 7,97$ e rapazes $\leq 7,63$), o GC como referi acima, a maioria são rapazes e por isso as melhorias obtidas não foram suficientes para estarem dentro da zona saudável para este género.

4.8. CONCLUSÃO

Os fatores maturacionais, como a idade, o género, o crescimento, a genética, entre outros acabaram sempre por influenciar os valores obtidos, positiva ou negativamente dependendo do sujeito. Estes fatores nós não conseguimos controlar.

Obtivemos resultados com um nível de significância positivo no GE nomeadamente no teste aeróbio do vaivém mostrando que os alunos melhoraram a este nível, no teste da velocidade apesar de terem melhorado, não foi suficiente para a existência de uma melhoria significativa. No que toca à composição corporal há valores significativos na altura tanto para o GE como para o GC, no entanto, o GE apresenta uma evolução maior que o GC. O peso apresentou valores significativos pela negativa pois houve um aumento semelhante nos 2 grupos, apesar deste aumento o GE demonstrou melhorias na %MG (pois desceu) e consequentemente na %MM, ainda que não tenha conseguido obter significância. O GC obteve significância mas pela negativa, aumentando a %MG em 2,44% e diminuindo a %MM em 19,49%.

Este estudo tornou-se enriquecedor, por ter muitas variáveis a serem estudadas, deste modo era uma mais valia dar continuidade ao mesmo. No entanto seria necessário mudar algumas coisas, nomeadamente, a divulgação do projeto aos encarregados de educação, dar início ao mesmo não no 2º período mas sim no 1º período e aumentar o tempo de sessão da prática desportiva ou o número de sessões por semana de forma a conseguir observar melhorias significativas em todos ou quase todos os parâmetros. Uma sugestão também para a melhoria deste estudo seria alargá-lo a alunos do 3º ciclo.

Em suma, é importante referir que os resultados de alguns alunos poderiam ter sido mais positivos caso o número de ausências fosse menor. Aos alunos que participaram regularmente neste estudo é importante sublinhar o empenho e motivação nas tarefas propostas, tentando sempre melhorar a cada semana. Estes alunos inconscientemente faziam a divulgação do projeto o que se revelou ser positivo pois em algumas sessões tínhamos alunos que não tinham sido sinalizados para o projeto, mas que por ouvirem os colegas ou mesmo por os verem a realizar uma atividade que eles achavam interessante quiseram participar com alguma regularidade.

BIBLIOGRAFIA

- Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil - Obesidade Infantil em Portugal.*
(s.d.). Obtido de <http://www.apcoi.pt/obesidade-infantil/>
- Bento, J. O. (1987). *Planeamento e avaliação em educação física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Claro Jr, R. d., & Filgueiras, I. P. (2009). *Dificuldades de gestão de aula de professores de educação física em início de carreira na escola*.
- Cury, A. (1958). *Pais brilhantes, professores fascinantes*.
- Da Costa, D. C. et al (2018). *Composição Corporal, Futebol e Saúde Óssea*. Coimbra: Universidade de Coimbra.
- Decreto-Lei n.º 240/2001 de 30 de agosto. Ministério da Educação. Diário da República.
- Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de julho. Ministério da Educação. Diário da República.
- Damas de Carvalho, L. M. (1994). Avaliação das aprendizagens em educação física.
- Marcon, D., Graça, A. B., & Nascimento, J. V. (30 de Maio de 2011). *Critérios para a implementação de práticas pedagógicas*.
- Quina, J., da Costa, F. C., & Dinis, J. A. (1995). Análise da informação evocada pelos alunos em aulas de educação física - Um estudo sobre o feedback pedagógico.
- Santomauro, F., Lorini, C., Pieralli, F., Niccolai, G., Picciolli, P., Vezzosi, S., & Bonaccorsi, G. (2017). Waist-to-height ratio and its associations with body mass index in a sample of Tuscan children in primary school. *Italian Journal of Pediatrics*.
- Santomauro, F., Lorini, C., Pieralli, F., Niccolai, G., Picciolli, P., Vezzosi, S., & Bonaccorsi, G. (2017). — Waist-to-height ratio and its associations with body

mass index in a sample of Tuscan children in primary school. *Jornal Italiano de Pediatria*.

Silva, E. R., Fachada, M., & Nobre, P. (2018-2019). *Textos de apoio à intervenção pedagógica e guias de estágio pedagógico e relatório de estágio*.

ANEXOS

ANEXO I - Ficha Individual do Aluno



Escola EB 2,3 Vilarinho do Bairro 2018/2019

FICHA INDIVIDUAL DE ALUNO

1. IDENTIFICAÇÃO DO ALUNO

Nome: _____ Turma: 7.^o N.^o _____ Idade: _____
Morada: _____ Igual

2. AGREGADO FAMILIAR

Grupo da Parentesco	Idade	Habilidades 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 Moto
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 EB 2,3 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
Meio da manhã
Almoço
Lanche
Jantar
Ceia

Onde costumam almoçar?

Casa
Cantina da escola
Ser da escola
Café
Não almoço

7. HÁBITOS DE ESTUDO

Gostas de estudar? Sim Não

Com que frequência costumam estudar?

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

Quanto tempo por semana? _____

Como gostas de estudar? Sozinho Em grupo

Qual o teu local de estudo habitual?

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

Tens ajuda no esclarecimento de dúvidas? Sim Não

Se sim, quem te esclarece as dúvidas?

País	Colegas	Amigos
Ímóveis	Professores	Explicador particular

Áreas que gostavas de seguir no Secundário?

Ciências e Tecnologias	Línguas e Humanidades
Áreas	Disponível
Curso Profissional	Outro: Qual?

Que profissão desejavas exercer no futuro? _____



Escola EB 2,3 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	Fazer compras
Praticar Desporto	Ir aos espetáculos
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	Disparação

9. HÁBITOS DESPORTIVOS

Praticas algum desporto (fora da escola)? Sim Não

Se sim, qual? _____

Quanto tempo passas por semana? _____

Se não porquê? _____

10. EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA

Desde quando tens E.F. na escola?

Pré-Escolar 1.^o Ciclo 2.^o Ciclo

Que mais gostas na aula de E.F.

Praticar Desporto	Benefícios para a saúde	Ajudar 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	Jogos Desportivos Coletivos	Jogos Tradicionais: Ex: jogo do mata, jogo do bola no Capitão
Praticar exercício físico	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 EB 2,3 Vilarinho do Bairro 2018/2019

Se sim, em qual/quais modalidades? _____

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

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

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

Futebol	Tenis
Voleibol	Patinação
Andebol	Ginástica solo
Basquetebol	Ginástica acrobática
Big Rugby	Ginástica de aparelhos
Badminton	Atletismo
Natação	Dança

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

Futebol	Tenis
Voleibol	Patinação
Andebol	Ginástica solo
Basquetebol	Ginástica acrobática
Big Rugby	Ginástica de aparelhos
Badminton	Atletismo
Natação	Dança

11. QUALIDADES DOS DOCENTES

Aponta as qualidades que mais aprecias num professor?

Exigência	Comunicação (explicar bem)
Pontualidade	Ser justo
Simpática	Sentido de humor
Compreensivo	Outras: Quais?

Obrigado pela tua colaboração!

ANEXO II - Plano Anual

Aula nº	Dia	Mês	Matéria	Espaço	Nº de Blocos
1º PERÍODO					
1 e 2	17	Set	Apresentação	EVT 2	2
3	20	Set	Fitescola + Ficha Individual do Aluno	CE	1
4 e 5	24	Set	Fitescola	CE	2
6	27	Set	Atletismo	CE	1
7 e 8	1	Out	Andebol	CE	2
9	4	Out	Atletismo	CE	1
10 e 11	8	Out	Andebol	CE	2
12	11	Out	Atletismo	CE	1
13 e 14	15	Out	Andebol	CE	2
15	18	Out	Atletismo	CE	1
16 e 17	22	Out	Andebol	CE	2
18	25	Out	Ginástica	P	1
19 e 20	29	Out	Andebol	CE	2
FERIADO - 1 NOVEMBRO					
21 e 22	5	Nov	Andebol + Ginástica	P	2
23	8	Nov	Ginástica	P	1
24 e 25	12	Nov	Basquetebol	CE	2
26	15	Nov	Ginástica	P	1
27 e 28	19	Nov	Basquetebol	CE	2
29	22	Nov	Ginástica	P	1
30 e 31	26	Nov	Basquetebol + Ginástica	P	2
32	29	Nov	Atletismo	CE	1
33 e 34	3	Dez	Basquetebol + Atletismo	CE	2
35	6	Dez	Basquetebol	CE	1
36 e 37	10	Dez	Basquetebol	CE	2
38	13	Dez	Auto e Hetero Avaliação	CE	1
2º PERÍODO					
39	3	Jan	Andebol	CE	1
40 e 41	7	Jan	Andebol + Basquetebol	CE	2
42	10	Jan	Atletismo	CE	1
43 e 44	14	Jan	Basquetebol	CE	2
45	17	Jan	Atletismo	CE	1
46 e 47	21	Jan	Voleibol	CE	2
48	24	Jan	Atletismo	CE	1
49 e 50	28	Jan	Voleibol	CE	2
51	31	Jan	Atletismo	CE	1
52 e 53	4	Fev	Voleibol	CE	2

54	7	Fev	Atletismo	CE	1
55 e 56	11	Fev	Voleibol	CE	2
57	14	Fev	Voleibol	CE	1
58 e 59	18	Fev	Futsal + Ginástica	P	2
60	21	Fev	Atletismo	CE	1
61 e 62	25	Fev	Futsal + Ginástica	P	2
63	28	Fev	Atletismo	CE	1
CARNAVAL					
64	7	Mar	Futsal	CE	1
65 e 66	11	Mar	Futsal	CE	2
67	14	Mar	Ginástica	P	1
68 e 69	18	Mar	Futsal	CE	2
70	21	Mar	Ginástica	P	1
71 e 72	25	Mar	Futsal	CE	2
73	28	Mar	Ginástica	P	1
74 e 75	1	Abr	Futsal + Ginástica	P	2
76	4	Abr	Auto e Hetero Avaliação	CE	1
3º PERÍODO					
FERIADO – 25 ABRIL					
77 e 78	29	Abr	Voleibol + Ginástica	P	2
79	2	Mai	Atletismo	CE	1
80 e 81	6	Mai	Voleibol + Ginástica	P	2
82	9	Mai	Atletismo	CE	1
83 e 84	13	Mai	Voleibol + Ginástica	P	2
85	16	Mai	Atletismo	CE	1
86 e 87	20	Mai	Voleibol + Ginástica	P	2
88	23	Mai	Atletismo	CE	1
89 e 90	27	Mai	Futsal + Ginástica	P	2
91	30	Mai	Atletismo	CE	1
92 e 93	3	Jun	Futsal + Ginástica	P	2
94	6	Jun	Atletismo	CE	1
FERIADO – 10 JUNHO					
95	13	Jun	Auto e Hetero Avaliação	CE	1

ANEXO III - Plano Mensal e Semanal

ORGANIZAÇÃO MENSAL (PREVISTA)

Modalidade	Mês
Andebol	Janeiro
Basquetebol	Janeiro
Atletismo	Janeiro / Fevereiro
Ginástica	Fevereiro / Março / Abril
Voleibol	Janeiro / Fevereiro
Futsal	Fevereiro / Março / Abril

JANEIRO

Dia	Semana	Dia da Semana	Espaço	UD	Nº de Aula	Blocos	Conteúdos	Função Didática
3	1	Quinta-Feira	CE	Andebol	39	1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Situação de jogo reduzido 5x5 ➤ Gestos técnicos (passe/receção, drible, remate) ➤ Ataque (ocupação racional do espaço de jogo, desmarcação, finalização) ➤ Defesa (ocupação racional do espaço de jogo, posicionamento defensivo) 	Exercitação

7	2	Segunda-feira	CE	Andebol	Basquetebol	40 e 41	2	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dinâmica Coletiva (coopera e comunica com os jogadores, definir posição entre a bola e o alvo) ➤ Gestos técnicos (passe/recepção, drible, remate) ➤ Ataque (ocupação racional do espaço de jogo, desmarcação, finalização) Defesa (ocupação racional do espaço de jogo, posicionamento defensivo) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Situação de jogo reduzido e adaptado ➤ Gestos técnicos (passe picado, de peito, drible) ➤ Ataque (desmarcação, ataque ao objetivo, ocupação racional do espaço de jogo, tomada de decisão) ➤ Defesa (HxH ocupação racional do espaço de jogo, ressalto) 	Exercitação
10		Quinta-feira	CE	Atletismo		42	1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salto em comprimento 		Av. Formativa

14	3	Segunda-feira	CE	Basquetebol	43 e 44	2	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dinâmica Coletiva (coopera e comunica com os jogadores, definir posição entre a bola e o alvo) ➤ Gestos técnicos (passe picado, de peito, drible) ➤ Ataque (desmarcação, ataque ao objetivo, ocupação racional do espaço de jogo, tomada de decisão) ➤ Defesa (HxH ocupação racional do espaço de jogo, ressalto) 	Av. Sumativa
17		Quinta-feira	CE	Atletismo	45	1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fases do salto em comprimento (corrida de balanço, chamada, fase de voo e queda) 	Exercitação
21	4	Segunda-feira	CE	Voleibol	46 e 47	2	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Situação de jogo 3x3 ➤ Ocupação de espaço ➤ Deslocamentos para a bola ➤ Posição Base ➤ Comunicação ➤ Gestos técnicos (Passe e serviço por baixo) 	Av. Formativa Inicial
24		Quinta-feira	CE	Atletismo	48	1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fases do salto em comprimento (corrida de balanço, chamada, fase de voo e queda) 	Exercitação
28	5	Segunda-feira	CE	Voleibol	49 e 50	2	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Situação de jogo 3x3 ➤ Ocupação de espaço ➤ Deslocamentos para a bola ➤ Posição Base ➤ Comunicação ➤ Gestos técnicos (Passe e serviço por baixo) 	Exercitação
31		Quinta-feira	CE	Atletismo	51	1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salto em altura 	Av. Formativa

FEVEREIRO

Di a	Semana	Dia da Semana	Espaço	UD	Nºd e Aul a	Blocos	Conteúdos	Função Didática
4	6	Segunda -feira	CE	Voleibol	52 e 53	2	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Situação de jogo 3x3 e 6x6 ➤ Ocupação de espaço ➤ Deslocamentos para a bola ➤ Posição Base ➤ Comunicação ➤ Gestos técnicos (Passe e serviço por baixo) 	Exercitação
7		Quinta- feira	CE	Atletismo	54	1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fases do salto em altura (corrida de balanço, chamada, fase de transposição e queda) 	Exercitação
11	7	Segunda -feira	CE	Voleibol	55 e 56	2	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Situação de jogo 3x3 ➤ Ocupação de espaço ➤ Deslocamentos para a bola ➤ Posição Base ➤ Comunicação ➤ Gestos técnicos (Passe e serviço por baixo) 	Exercitação
14		Quinta- feira	CE	Voleibol	57	1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Situação de jogo 3x3 ➤ Ocupação de espaço ➤ Deslocamentos para a bola ➤ Posição Base ➤ Comunicação ➤ Gestos técnicos (Passe e serviço por baixo) 	Exercitação

18	8	Segunda-feira	P	Futsal	Ginástica	58 e 59	2	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Defesa (Contenção, cobertura defensiva) ➤ Ataque (Desmarcação, Progressão c/ bola, finalização c/ oportunidade) ➤ Ocupação racional do espaço de jogo 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Rolamento à frente; ➤ Rolamento à retaguarda; ➤ Apoio facial invertido; ➤ Roda; ➤ Avião. 	Av. Formativa Inicial e Exercitação
21		Quinta-feira	CE	Atletismo		60	1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fases do salto em altura (corrida de balanço, chamada, fase de transposição e queda) 	Exercitação	
25	9	Segunda-feira	P	Futsal	Ginástica	61 e 62	2	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Defesa (Contenção, cobertura defensiva) ➤ Ataque (Desmarcação, Progressão c/ bola, finalização c/ oportunidade) ➤ Ocupação racional do espaço de jogo 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salto ao eixo; ➤ Salto em extensão; ➤ Salto com ½ pirueta; ➤ Salto engrupado; 	Exercitação e Av. Formativa Inicial
28		Quinta-feira	CE	Atletismo		63	1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fases do salto em altura (corrida de balanço, chamada, fase de transposição e queda); ➤ Fases do salto em comprimento (corrida de balanço, chamada, fase de voo e queda) 	Av. Sumativa	

MARÇO

Dia	Semana	Dia da Semana	Espaço	UD	Nº de Aula	Blocos	Conteúdos	Função Didática
4		CARNAVAL						
7	10	Quinta-feira	CE	Futsal	64	1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Defesa (Contenção, cobertura defensiva) ➤ Ataque (Desmarcação, Progressão c/ bola, finalização c/ oportunidade) ➤ Ocupação racional do espaço de jogo 	Exercitação
11		Segunda-feira	CE	Futsal	65 e 66	2	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Defesa (Contenção, cobertura defensiva) ➤ Ataque (Desmarcação, Progressão c/ bola, finalização c/ oportunidade) ➤ Ocupação racional do espaço de jogo 	Exercitação
14	11	Quinta-feira	P	Ginástica	67	1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salto ao eixo; ➤ Salto em extensão; ➤ Salto com ½ pirueta; ➤ Salto engrupado; ➤ Rolamento à frente; ➤ Rolamento à retaguarda; ➤ Roda; ➤ Apoio facial invertido; ➤ Avião; 	Exercitação
18		Segunda-feira	CE	Futsal	68 e 69	2	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Defesa (Contenção, cobertura defensiva) ➤ Ataque (Desmarcação, Progressão c/ bola, finalização c/ oportunidade) ➤ Ocupação racional do espaço de jogo 	Exercitação
21	12	Quinta-feira	P	Ginástica	70	1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salto ao eixo; ➤ Salto em extensão; ➤ Salto com ½ pirueta; ➤ Salto engrupado; ➤ Rolamento à frente; ➤ Rolamento à retaguarda; ➤ Roda; ➤ Apoio facial invertido; ➤ Avião; 	Exercitação

25	13	Segunda-feira	CE	Futsal	71 e 72	2	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Defesa (Contenção, cobertura defensiva) ➤ Ataque (Desmarcação, Progressão c/ bola, finalização c/ oportunidade) Ocupação racional do espaço de jogo 	Exercitação
28		Quinta-feira	P	Ginástica	73	1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salto ao eixo; ➤ Salto em extensão; ➤ Salto com ½ pirueta; ➤ Salto engrupado; ➤ Rolamento à frente; ➤ Rolamento à retaguarda; ➤ Roda; ➤ Apoio facial invertido; ➤ Avião; 	Exercitação

ABRIL

Di a	Semana	Dia da Semana	Espaço	UD	Nº de Aula	Blocos	Conteúdos	Função Didática
1	14	Segunda-feira	P	Futsal Ginástica	74 e 75	2	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Defesa (Contenção, cobertura defensiva) ➤ Ataque (Desmarcação, Progressão c/ bola, finalização c/ oportunidade) ➤ Ocupação racional do espaço de jogo <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rolamento à frente; ➤ Rolamento à retaguarda; ➤ Roda; ➤ Apoio facial invertido; ➤ Avião; 	Exercitação e Av. Sumativa
4		Quinta-feira	CE	Auto e Hetero Avaliação	76	1		

ANEXO IV - Plano de Aula

Núcleo de Estágio de Educação Física | Escola Básica de Vilarinho do Bairro



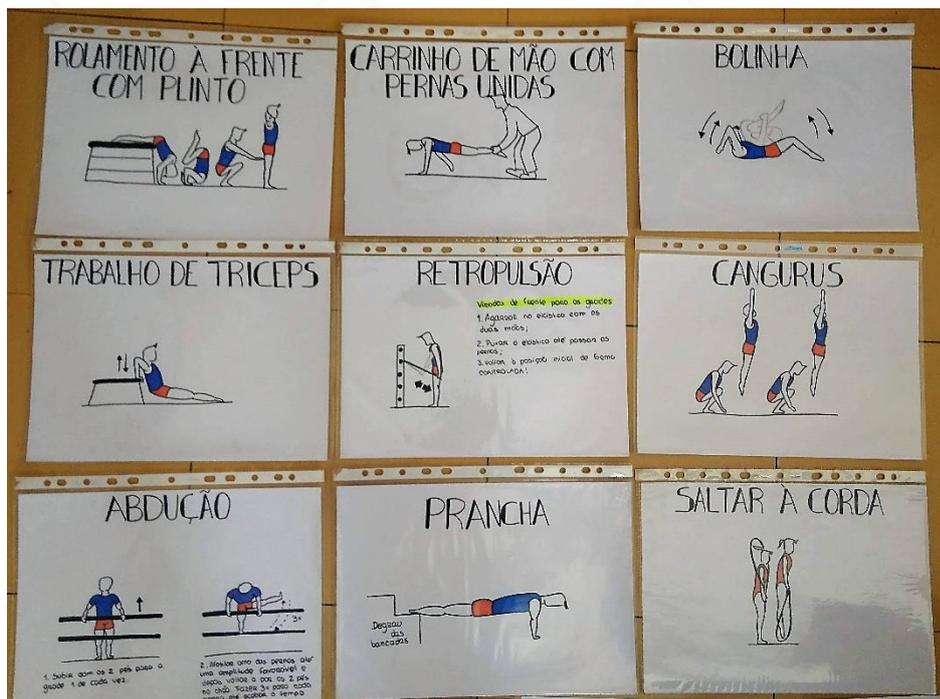
PLANO DE AULA			
Professora:		Data:	Hora:
Ano/Turma:	Período:	Local/Espaço:	
Nº da aula:	U.D.:	Nº de aula / U.D.:	Duração da aula:
Nº de alunos previstos:		Nº de alunos dispensados:	
Função Didática:			
Recursos Materiais:			
Conteúdos:			
Objetivos da aula:			
Avaliação:			

Justificação da Aula:

Tempo		Tarefas/ Situações de aprendizagens	Descrição da tarefa / Organização	Critérios de Exito
T	P			
PARTE FUNDAMENTAL DA AULA				
PARTE FUNDAMENTAL DA AULA				
PARTE FINAL DA AULA				

Relatório de aula:

ANEXO V - Material Pedagógico Didático (aula de ginástica)



ANEXO VI - Grelha de avaliação inicial (Atletismo)

Nº	Nome	Corrida de Estafetas				SALTO EM COMPRIMENTO				MÉDIA PONDERADA	NÍVEL
		Transmissor		Recetor		Corrida de balanço	Chamada	Fase de voo	Queda		
		Mantém a velocidade	Comunica	Corrida no timing certo	Não diminui a velocidade						
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											

0%	Não realiza
10%	Realiza c/ grande dificuldade
20%	Realiza c/ alguma dificuldade
30%	Realiza bem
40%	Realiza muito bem

ANEXO IX – Documento/ficha guião

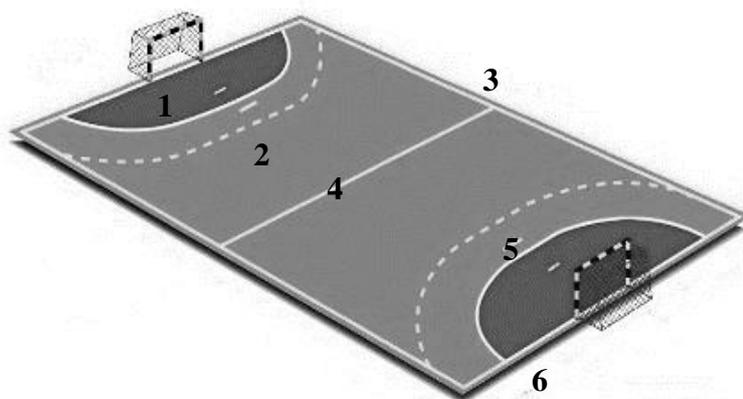
 <p style="text-align: center;">ESCOLA BÁSICA VILARINHO DO BAIRRO</p>	ENSINO BÁSICO – 3º CICLO		
	Ficha guião		
	Nome: _____ N.º: _____ Ano: 7º Turma: _____ Ano Letivo: 2018/2019 Data: 26/11/2018		
Conteúdos a avaliar: <ul style="list-style-type: none"> • Andebol • Basquetebol • Ginástica 	Observações: 	Classificação:	
		Rubrica do Professor:	
		Rubrica do Enc. de Educação:	

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

A - ANDEBOL

1- Identifica as linhas do campo de Andebol:

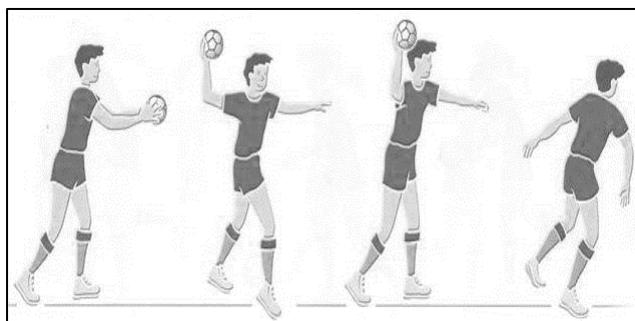
- 1- _____
- 2- _____
- 3- _____
- 4- _____
- 5- _____
- 6- _____



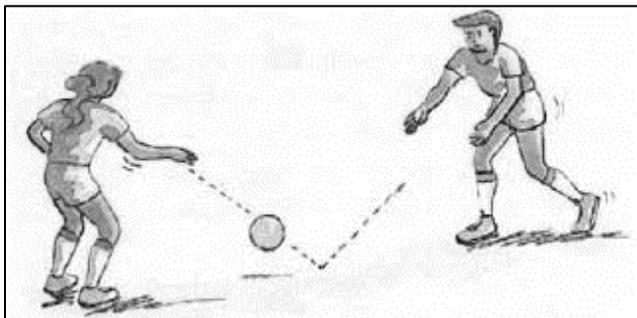
2- Das afirmações seguintes, identifica as verdadeiras (V) e as falsas (F):

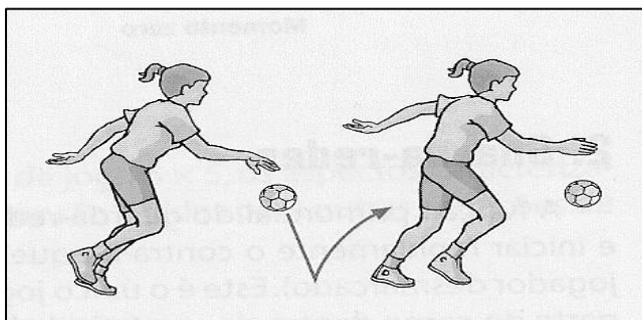
- O Andebol é um jogo coletivo que se joga com os pés;
- O campo de Andebol é um retângulo com 40m de comprimento e 20m de largura.
- Um jogador não pode estar com a bola na mão mais do que 3 segundos;
- A bola só pode ser jogada com as mãos ou com qualquer parte do corpo acima dos joelhos;
- Se as faltas forem cometidas entre a linha de 6m e a linha de 9m, os livres são executados sempre sobre a linha de 6m.
- No passe de ombro o pé que está mais á frente é o mesmo da mão que vão realizar o passe.
- No passe picado a bola é dirigida para o solo e para perto do colega de equipa.
- No drible o olhar deve ser dirigido para a bola.
- Pode sair da área da baliza podendo assim participar no jogo como um jogador normal.

3 – Identifica os seguintes gestos técnicos:









A - BASQUETEBOL

1. Das afirmações seguintes, identifica as verdadeiras (V) e as falsas (F):

- Cada equipa é constituída por 7 jogadores titulares e no máximo 5 jogadores suplentes.
- Uma partida tem a duração de 30 minutos, divididos por 2 períodos de 15 minutos.
- Um jogo de Basquetebol não pode acabar empatado.
- Cada lançamento ao cesto, exceto o lance livre e o lançamento da linha de 6,25m, valem 2 pontos.
- Existem 3 tipos de faltas, as desportivas, as técnicas e as antipessoais.
- Um jogador não pode estar mais de 5s com a bola na mão sem a driblar.
- O campo de Basquetebol é um retângulo com 28m de comprimento e 15m de largura.

2. Realiza a correspondência entre as regras temporais e a ação do jogador.

Regra dos 3 segundos •

- Tempo que a equipa tem, quando ganha a posse da bola na zona de defesa para levar a bola da sua zona defensiva para a zona de ataque.

Regra dos 24 segundos •

- Tempo máximo que o jogador tem com a bola na mão sem a driblar, senão perde a bola para a equipa adversária.

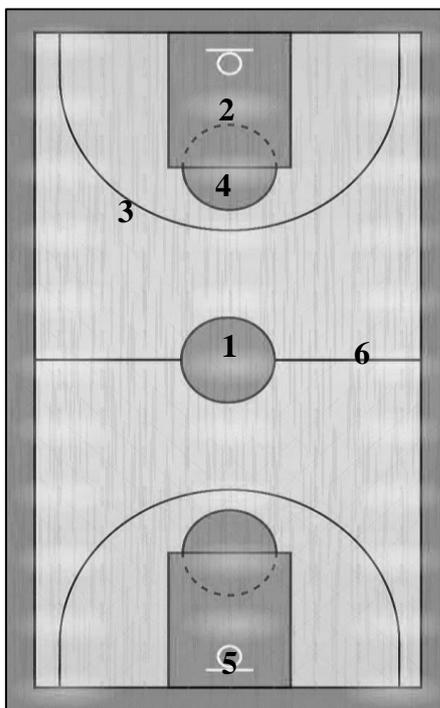
Regra dos 8 segundos •

- Tempo máximo que o jogador tem na área restritiva do adversário, enquanto a sua equipa está com a posse de bola;

Regra dos 5 segundos •

- Tempo que uma equipa em posse de bola tem para lançar a bola ao cesto do adversário.

3. Identifica as principais linhas do campo de Basquetebol:



1 - _____

2 - _____

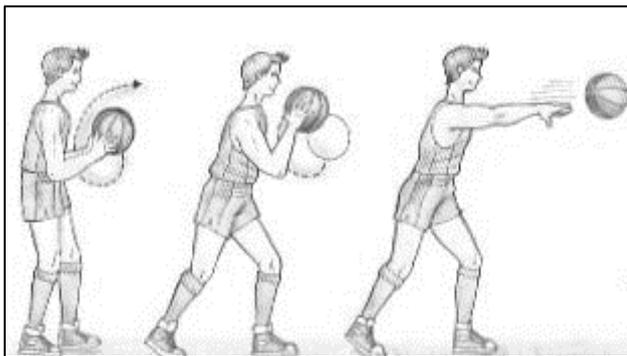
3 - _____

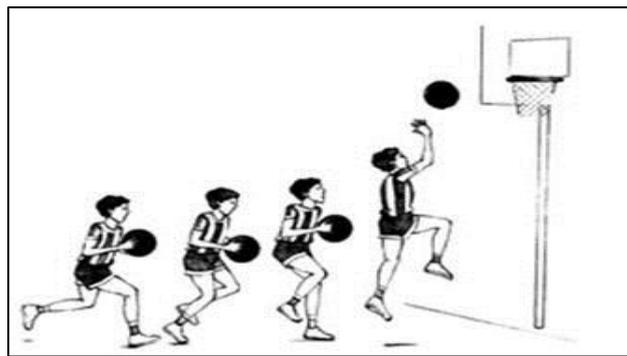
4 - _____

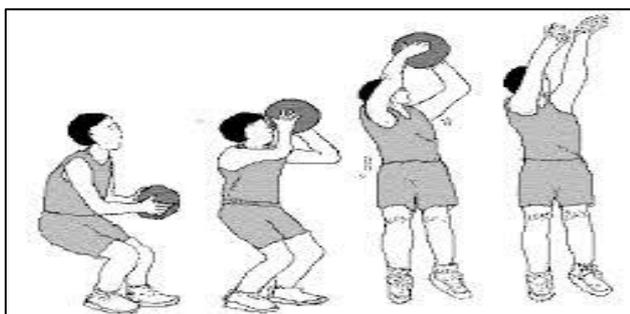
5 - _____

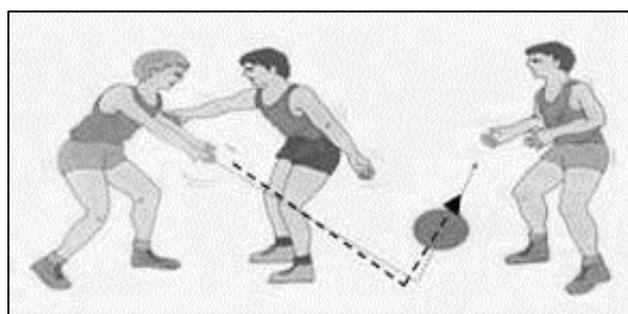
6 - _____

4. Identifica os seguintes gestos técnicos:



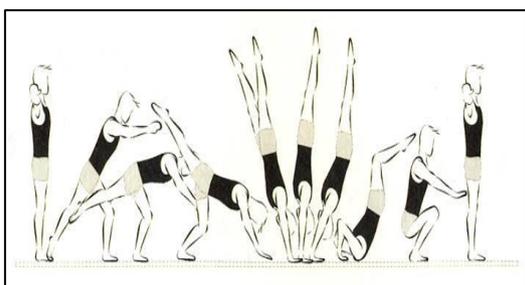


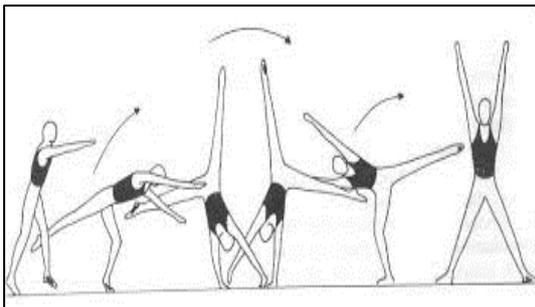
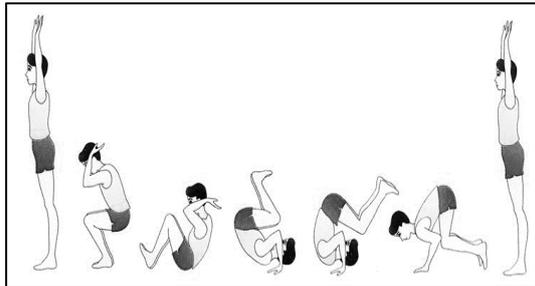
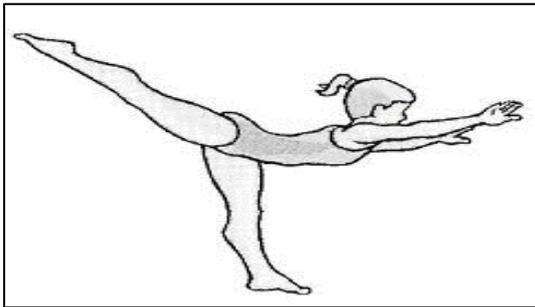
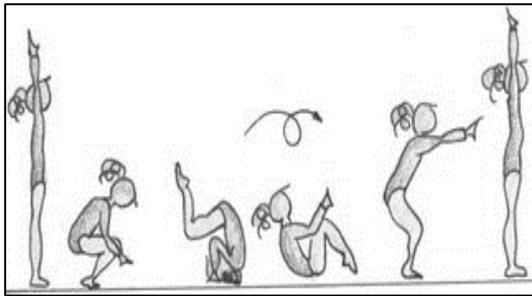




A - GINÁSTICA

Identifica cada um dos elementos gímnicos:





ANEXO X – Apresentação teórica

Escola Básica de Várzea do Bairro

Basquetebol 7º ano

Professora: Rita Pacheco
Ano Letivo: 2018/2019

1 ★

O basquetebol é um jogo desportivo coletivo praticado por duas equipas, constituídas por cinco jogadores efetivos e um máximo de sete suplentes.

Introduzir a bola no cesto adversário e evitar que a outra equipa consiga alcançar esse mesmo objetivo.

2 ★

Campo de jogo

3 ★

Número de Jogadores

Cada equipa é constituída por 5 jogadores titulares, e no máximo 7 jogadores suplentes. Cada jogador, conforme a zona do campo e as funções que ocupa, tem uma designação:

- Base;
- Extremo;
- Poste.

4 ★

Tempo de jogo

Uma partida tem a duração de 40 minutos, divididos por quatro períodos de 10 minutos.

Entre o 1º e o 2º e entre o 3º e o 4º períodos existe uma paragem de dois minutos.

No final do 2º período há um intervalo de 15 minutos.

O JOGO PODE ACABAR EMPATADO??

5 ★

Dentro ou fora?

6 ★

Pontuação

Os pontos são obtidos através de lançamentos de campo e de lances livres.

Os lançamentos têm diferentes pontuações, em função da zona do campo onde são executados.

As lances livres é atribuído um ponto e os restantes lançamentos são atribuídos dois pontos, exceto quando o lançamento é efetuado atrás da linha dos 6,75 metros, em que vale três pontos.

7 ★

Faltas

Que tipos de faltas existem no Basquetebol?

1. Faltas Pessoais;
2. Faltas Antidesportivas;
3. Faltas Técnicas.

São infrações pessoais que o árbitro determina serem cometidas.

Atitudes e comportamentos desautorizados pelos jogadores com lançamentos ou gestos obscenos ou desrespeitos pela equipa de arbitragem.

8 ★

Regras de tempo

Tempo que a equipa tem quando possui a bola na zona de defesa para levar a bola da sua zona de defesa para a zona de ataque.

Tempo mínimo que o jogador tem com a bola na mão para a driblar, sendo perdida a bola para a equipa adversária.

Tempo mínimo que o jogador tem na fase defensiva de adversário, enquanto a sua equipa está com a posse de bola.

Tempo que uma equipa tem posse de bola sem para lançar a bola ao cesto do adversário.

Regra dos 8 segundos

Regra dos 5 segundos

Regra dos 3 segundos

Regra dos 24 segundos

9 ★

Lance Livre

10 ★

Gestos Técnicos

Esta situação com os dois jogadores, mantendo os membros superiores no sentido da bola.

Deslocação no sentido da bola, dirigindo os membros superiores no sentido da bola.

Flexão dos membros superiores no sentido da bola.

Fase de passe

Fase de pique

Sinalização do passe de pique no sentido da bola é efectuado para o lado e para a frente na direção do colega.

Ratificação

11 ★

Atitude de tripla ameaça

Apesar a bola com os dois mãos, os pés do arremesso e pé guarda à largura dos ombros numa posição que permita driblar, lançar ao cesto ou passar.

12 ★

Que tipos de dribble são?

Dribble de progressão

Dribble de proteção

13 ★

Ataque em Dribble

Ataque em dribble cruzado

Ataque em dribble direto

14 ★

Lançamentos

Lançamento no peito

- > Partir da posição base flexionada e alinhar para o cesto;
- > Orientar o corpo para o cesto com o pé do lado da mão que lança ligeiramente virado para a direita do jogador;
- > Colocar a bola, com as duas mãos, à altura do peito, com o mão jogadora por baixo da bola e a outra mão acima para ajudar com os pontos em 7;
- > Partilhar com todo o corpo no ato de lançamento, iniciando-se com uma extensão dos membros inferiores e terminando com uma extensão dos membros superiores;
- > Fazer a pulso flexão no final do lançamento;
- > Fazer com o mímico demonstrando que o freio a para baixo;
- > Executar o movimento de forma fluida.

15 ★

Lançamento no peito

- > Dirigir o corpo para o cesto;
- > Executar o primeiro após o paragem do dribble na recepção da bola e fazer com o outro pé o segundo após o impulso;
- > Fazer o pulso do lado do membro superior jogar após o impulso;
- > Estender o corpo, executando o lançamento no ponto mais alto do salto;
- > Direcionar a bola para o cesto através do estender do membro superior e movimento de flexão do pulso.

16 ★

Lançamento em salto/suspensão

- > Cumprir os requisitos necessários para o lançamento em salto;
- > Executar o movimento de lançamento durante o salto;
- > Quando formar este hábito, passar para lançamentos em suspensão, lançando a bola no ponto mais alto do salto.

17 ★

Rebata

18 ★

ATAQUE

Ocupação racional do espaço de jogo

Os jogadores devem fazer uma ocupação racional do espaço, em largura e em profundidade, evitando jogar a menos de dois metros dos outros colegas de equipa (em especial do jogador com a bola), para poderem criar situações de finalização.

Demarcação

A demarcação representa um dos princípios fundamentais de defesa e trabalho do atacante em bola, este tem de ser o atacante tentando criar uma situação de vantagem perante a defesa.

19 ★

Centro-Ataque

O centro-ataque pode iniciar-se a partir de várias situações de jogo, mas normalmente surge após o rebata para a equipa que defende.

Objetivo do centro-ataque?

A realização de um lançamento final, o mais próximo possível do cesto, tornando-o em superioridade numérica.

20

Passa e Corra

Técnica de uma movimentação, após a passe para um companheiro de equipa, em que se procura ultrapassar o seu defensor, movimentando-se em direção ao cesto e receber a bola em boas condições para alcançar o objetivo do jogo.

21

DEFESA

Defesa Homem a Homem (H2H)

Impedir que o atacante direto tenha uma ação eficiente e bem sucedida.

Normalmente esta defesa resulta bem em situações de jogo após longa posse consecutiva durante de tempo coberto ou qualquer outra paragem de jogo, não resultando numa vantagem numérica para os jogadores.

22

Posição Básica Defensiva

o jogador deve estar sempre pronto para saltar para cima;

o jogador deve estar sempre pronto para saltar para cima;

o jogador deve estar sempre pronto para saltar para cima;

23 ★

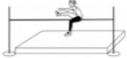
o jogador deve estar sempre pronto para saltar para cima;

o jogador deve estar sempre pronto para saltar para cima;

o jogador deve estar sempre pronto para saltar para cima;

24

ANEXO XI – Flyer da modalidade de Atletismo

<h3 style="margin: 0;">SALTO EM COMPRIMENTO</h3> <p>É um salto horizontal cujo objetivo é atingir a maior distância possível entre a chamada e a queda.</p> <p>Este salto é composto por 4 fases:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Corrida 2) Chamada 3) Voo 4) Queda <p>A fase de voo pode distinguir-se em 2 fases:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fase ascendente - A posição das pernas e do tronco no final da chamada, mantém-se durante alguns momentos; Manter o olhar dirigido para a frente. 2. Fase descendente - A perna de chamada flexiona e junta-se à perna livre, que continua fletida à frente; Ambos os joelhos sobem antes da extensão das pernas para a frente; O tronco vai-se fechando sobre as pernas, enquanto os braços fazem um movimento circular de cima para a frente e para baixo. <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: small;">CORRIDA DE BALANÇO CHAMADA VOO QUEDA</p> </div>	<h3 style="margin: 0;">SALTO EM ALTURA</h3> <p>O salto altura consiste em superar uma fasquia colocada horizontalmente a uma determinada altura através de uma corrida de balanço antes do salto, sem o auxílio de qualquer objeto. Durante a realização do salto, os atletas podem tocar na fasquia e ter o seu salto validado, desde que não implique o derrube da fasquia durante a execução do mesmo.</p> <p>Existem 3 técnicas para passar a fasquia:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: x-small;">Tesoura</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: x-small;">Rolamento Ventral</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: x-small;">Fosbury Flop</p> </div> </div> <p>O salto em altura está dividido em 4 fases:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Corrida preparatória 2) Chamada 3) Transposição da fasquia 4) Queda <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: x-small;">QUEDA VOO CHAMADA CORRIDA DE BALANÇO</p> </div>	<h1 style="margin: 0;">ATLETISMO</h1>  <h2 style="margin: 10px 0;">Documento de Orientação</h2> <p style="font-size: x-small;">Professor: Rita Pacheco Amado</p>
--	---	---

<h3 style="margin: 0;">DISCIPLINAS</h3> <div style="background-color: #f4a460; padding: 5px; text-align: center; margin: 5px 0;"> <h4 style="margin: 0;">CORRIDAS</h4> </div> <ul style="list-style-type: none"> • Resistência (800m, 1500m, 3000m, 5000m, 10000m, Meia – Maratona, Maratona) • Velocidade (100m, 200m, 400m) • Estafetas • Barreiras (100m [F], 110m [M], 200m [M], 400m) <div style="background-color: #f4a460; padding: 5px; text-align: center; margin: 5px 0;"> <h4 style="margin: 0;">SALTOS</h4> </div> <table style="width: 100%; font-size: x-small;"> <tr> <td style="width: 50%;">Horizontalis:</td> <td style="width: 50%;">Verticais:</td> </tr> <tr> <td>Comprimento</td> <td>Altura</td> </tr> <tr> <td>Triplo Salto</td> <td>Salto à vara</td> </tr> </table> <div style="background-color: #f4a460; padding: 5px; text-align: center; margin: 5px 0;"> <h4 style="margin: 0;">LANÇAMENTOS</h4> </div> <ul style="list-style-type: none"> • Peso • Dardo • Disco • Martelo <div style="background-color: #f4a460; padding: 5px; text-align: center; margin: 5px 0;"> <h4 style="margin: 0;">VELOCIDADE</h4> </div> <p style="font-size: x-small;">As corridas de velocidade são constituídas por quatro fases fundamentais: partida, fase de aceleração, fase de manutenção da velocidade máxima e fase de desaceleração e chegada.</p> <p style="font-size: x-small;">A fase de partida pode ser de 2 formas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) partida baixa/de blocos; 2) Partida alta/de pé. 	Horizontalis:	Verticais:	Comprimento	Altura	Triplo Salto	Salto à vara	<div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <h3 style="margin: 10px 0;">RESISTÊNCIA</h3> <p style="font-size: x-small;">Este tipo de corridas caracteriza-se pela capacidade de resistir à fadiga por longos períodos de tempo, mantendo constante a velocidade e ritmo da passada, controlando a respiração.</p> <div style="background-color: #f4a460; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <h4 style="margin: 0;">CORRIDA DE ESTAFETAS</h4> </div> <p style="font-size: x-small;">A corrida de estafetas é uma corrida de velocidade por equipas, constituída por quatro elementos. Cada um deles percorre uma determinada distância, transportando na mão um testemunho, para entregar ao companheiro seguinte. O objetivo dos corredores é transportar o testemunho até à meta, o mais depressa possível.</p>	<p style="font-size: x-small;">Existem 2 técnicas de transmissão do testemunho:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Técnica descendente <div style="text-align: center;">  </div> <ol style="list-style-type: none"> 2) Técnica ascendente <div style="text-align: center;">  </div> <table border="1" style="width: 100%; font-size: x-small; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;"></th> <th style="width: 45%;">Transmissão COM mudança de mão</th> <th style="width: 50%;">Transmissão SEM mudança de mão</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="background-color: #90ee90; text-align: center; font-weight: bold;">VANTAGENS</td> <td style="font-size: x-small;">A maioria dos alunos são hábeis a receber com a mão direita; Possibilidades de mudar os percursos aos alunos, todos efetuam o mesmo exercício.</td> <td style="font-size: x-small;">Os membros superiores não param o seu balanço com a mudança de mão; Trajetórias mais lógicas.</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #ff6347; text-align: center; font-weight: bold;">DESvantagens</td> <td style="font-size: x-small;">Alongamento do percurso do testemunho; Abrandamento inevitável durante a mudança de mão</td> <td style="font-size: x-small;">Pode-se mudar os percursos, mas os automatismos que se criam podem ser perigosos.</td> </tr> </tbody> </table>		Transmissão COM mudança de mão	Transmissão SEM mudança de mão	VANTAGENS	A maioria dos alunos são hábeis a receber com a mão direita; Possibilidades de mudar os percursos aos alunos, todos efetuam o mesmo exercício.	Os membros superiores não param o seu balanço com a mudança de mão; Trajetórias mais lógicas.	DESvantagens	Alongamento do percurso do testemunho; Abrandamento inevitável durante a mudança de mão	Pode-se mudar os percursos, mas os automatismos que se criam podem ser perigosos.
Horizontalis:	Verticais:																
Comprimento	Altura																
Triplo Salto	Salto à vara																
	Transmissão COM mudança de mão	Transmissão SEM mudança de mão															
VANTAGENS	A maioria dos alunos são hábeis a receber com a mão direita; Possibilidades de mudar os percursos aos alunos, todos efetuam o mesmo exercício.	Os membros superiores não param o seu balanço com a mudança de mão; Trajetórias mais lógicas.															
DESvantagens	Alongamento do percurso do testemunho; Abrandamento inevitável durante a mudança de mão	Pode-se mudar os percursos, mas os automatismos que se criam podem ser perigosos.															

ANEXO XII – Ficha de Autoavaliação



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



EDUCAÇÃO FÍSICA FICHA DE AUTOAVALIAÇÃO



NOME: _____ (N.º: ____ | 7.º Ano | Turma: ____ | Ano Letivo 2018/2019)

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

ÁREA DO SABER FAZER			
1. Quanto à realização dos gestos técnicos das diferentes modalidades:	1.º Período	2.º Período	3.º 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			
2. Quanto à aplicação dos princípios de jogo e aspetos táticos das diferentes modalidades:	1.º Período	2.º Período	3.º 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			
3. Quanto ao nível da aptidão física:	1.º Período	2.º Período	3.º Período
• Revelo muito boa condição física para acompanhar as atividades			
• Revelo boa condição física para acompanhar as atividades			
• Revelo algumas dificuldades físicas para acompanhar as atividades			
• Revelo grandes dificuldades físicas para acompanhar as atividades			
• Não revelo boa condição física para acompanhar as atividades			
ÁREA DO SABER			
4. Conhecimento dos conteúdos teóricos transmitidos:	1.º Período	2.º Período	3.º Período
• Conheço e aplico corretamente as regras, regulamentos e os termos técnico-táticos das diferentes modalidades			
• Não conheço nem aplico corretamente as regras, regulamentos e os termos técnico-táticos das diferentes modalidades			
5. Conhecimento e compreensão dos processos de desenvolvimento da condição física como fator de saúde:	1.º Período	2.º Período	3.º 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			
6. 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

7. 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			
8. 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			
9. 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			
10. 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			
11. Quanto à responsabilidade:	1º Período	2º Período	3º Período
- Respeito sempre as regras e tenho um comportamento exemplar			
- Respeito frequentemente as regras e tenho um bom comportamento			
- Respeito as regras e tenho comportamentos desviantes algumas vezes			
- Respeito raramente as regras e tenho comportamentos desviantes			
- Nunca respeito as regras e tenho comportamentos desviantes			

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

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

ANEXO XIII - Avaliação dos testes físicos no GE e GC no 1º momento

Turno	Nome	Idade	VAIE VEM					VEL.		FORÇA			FLEX. OMBRO		FLEX. INFERIOR	
			Percursos	Patamar	Vel. Média (km/h)	Total (m)	VO2 máx (ml/kg/min)	40m	Interfer (cm)	Superior	Média	Dir.	E.sq.	Dir.	E.sq.	
		10	13	2	9	260	41,511	8,03	133	3	23	NEGATIVO	27	28		
		12	13	2	9	260	37,78	7,37	162	15	22	NEGATIVO	19	20		
		9	17	3	9,5	340	45,687	8,45	162	11	18	POSITIVO	16	15		
		10	7	1	8,5	140	39,124	9,51	123	6	23	POSITIVO	18	18		
		10	19	3	9,5	380	43,898	10,7	105	15	17	POSITIVO	15	18		
		11	15	2	9	300	39,645	7,08	157	7	26	POSITIVO	16	14		
		11	18	3	9,5	360	42,109	7,21	167	20	20	POSITIVO	19	21		
		12	14	2	9	280	37,78	6,41	163	15	20	NEGATIVO	22	22,5		
GRUPO DE CONTROLO																
		11	28	4	10	560	44,573	7,91	126	19	50	NEGATIVO	12	11		
		9	36	5	10,5	720	50,307	7,37	140	12	28	NEGATIVO	12	13		
		11	20	3	9,5	400	42,109	8,41	140	4	14	NEGATIVO	10	10		
		11	42	6	11	840	49,501	7,62	130	3	45	NEGATIVO	20	19,5		
		11	22	3	9,5	440	42,109	9,7	102	2	22	POSITIVO	12	12		
		12	10	2	9	200	37,78	7,13	111	0	9	NEGATIVO	14	12		
		12	16	3	9,5	320	40,32	7,30	158	3	43	POSITIVO	18	20		
		10	32	4	10	640	46,285	7,22	135	3	34	POSITIVO	23	22		

ANEXO XIV - Avaliação dos testes físicos no GE e GC no 2º momento

Turma	Nome	Idade	VAIE VEM				VO2 máx (ml/km/min)	VEL. 40m	FORÇA			FLEX. OMBRO		FLEX. INFERIOR	
			Percursos	Patamar	Vel. Média (km/h)	Total (m)			Inter (cm)	Superior	Média	Dir.	Esq.	Dir.	Esq.
		10	14	2	9	280	41,511	8,63	160	4	66	POSITIVO	31	32	
		12	35	5	10,5	700	45,402	7,06	180	17	49	POSITIVO	23	24	
		10	30	4	10	600	46,285	7,77	155	12	37	POSITIVO	23	22,5	
		10	11	2	9	220	41,511	6,40	128	13	49	POSITIVO	22	22	
		10	13	2	9	260	41,511	7,30	112	16	18	POSITIVO	17	20	
		11	28	4	10	560	44,573	7,10	138	15	55	POSITIVO	18	16	
		11	30	4	10	600	44,573	6,20	160	20	75	POSITIVO	22,5	23	
		12	28	4	10	560	42,861	6,23	165	17	30	POSITIVO	23	22,5	
GRUPO DE CONTROLE															
		11	14	2	9	280	39,645	8,43	170	15	33	NEGATIVO	22	22,5	
		9	16	3	9,5	320	45,687	7,3	160	10	40	POSITIVO	17	16	
		11	20	3	9,5	400	42,109	7,8	156	12	20	POSITIVO	14	14	
		11	36	5	10,5	720	47,037	7,25	138	2	50	POSITIVO	21	19	
		11	21	3	9,5	420	42,109	8,73	105	3	20	POSITIVO	12,5	12	
		12	9	2	9	180	37,78	8,12	114	1	10	POSITIVO	11	12	
		12	14	2	9	280	37,78	7,34	160	2	25	POSITIVO	18	18	
		10	31	4	10	620	46,285	7,00	140	5	34	POSITIVO	22	22	

ANEXO XV - Avaliação da composição corporal no GE e GC no 1º momento

Turma	Nome	Idade	Peso (kg)	Altura (m)	IMC (kg/m ²)	Perímetros (cm)			Pregas (mm)				Somatório pregas (T+S) *	Relação Cintura/altura	% MG	Massa Gorda (KG)	Massa Magra (KG)	% MM
						Cintura	Bicep	Coxa	Tricipital	Subescapular	Abdominal	Coxa						
		10	53	1,45	25,21	84	27	51	17	11	26	37	28	0,58	34,61	18,34	34,66	65,39
		12	54,2	1,55	22,56	72	27	50	23	15	27	30	38	0,46	30,45	16,50	37,70	69,55
		9	43,9	1,43	21,47	69	25	47	25	16	24	26	41	0,48	32,09	14,09	29,81	67,91
		10	54	1,44	26,04	75	28	82	25	24	26	43	49	0,52	36,45	19,69	34,31	63,55
		10	37,8	1,31	22,03	66	24	43	19	13	25	35	32	0,5	39,89	15,08	22,72	60,11
		11	62	1,52	26,84	95	30	99	37	30	30	46	67	0,63	54,06	33,52	28,48	45,94
		11	53,4	1,56	21,94	70	28	47	26	11	21	52	37	0,45	30,57	16,32	37,08	69,43
		12	59,2	1,63	22,28	67	26	52	25	11	15	33	36	0,41	29,79	17,63	41,57	70,21
GRUPO DE CONTROLO																		
		11	61,8	1,48	28,21	93	30	51	19	17	32	29	36	0,63	29,79	18,41	43,39	81,59
		9	45,9	1,42	22,76	75	27	80	19	17	26	26	36	0,53	29,79	13,67	32,23	86,33
		11	46,1	1,51	20,22	80	24	50	18	13	25	27	31	0,53	35,75	16,48	29,62	83,52
		11	43,4	1,43	21,22	77	23	46	26	18	27	31	44	0,54	36,05	15,65	27,75	84,35
		11	39,6	1,46	18,58	87	28	52	21	17	26	33	38	0,6	31,35	12,42	27,18	87,58
		12	55,6	1,61	21,45	69	25	51	30	19	23	35	49	0,43	36,45	20,27	35,33	79,73
		12	65,3	1,59	25,83	84	32	90	28	27	33	45	55	0,53	44,67	29,17	36,13	70,83
		11	39,1	1,39	20,24	70	27	50	21	16	25	36	37	0,5	30,57	11,95	27,15	88,05

ANEXO XVI - Avaliação da composição corporal no GE e GC no 2º momento

Turma	Nome	Idade	Peso (kg)	Altura (m)	IMC (kg/m ²)	Perímetros (cm)			Pregas (mm)				Somatório * pregas (T+S)	Relação Cintura/altura	% MG	MG em kilos	MM em kilos	%MMI
						Cintura	Bícep	Coxa	Tricipital	Subescapular	Abdominal	Coxa						
		10	57	1,47	26,38	75	27	53	29	15	23	53	44	0,52	33,72	19,22	37,78	66,28
		12	55,4	1,57	22,48	69	26	51	27	15	28	30	42	0,45	32,63	18,08	37,32	67,37
		10	45,7	1,45	21,74	67	25	46	33	15	25	28	48	0,47	35,91	16,41	29,29	64,09
		10	55,2	1,48	25,20	83	26	55	32	20	23	40	52	0,58	38,09	21,03	34,17	61,91
		10	40,2	1,35	22,06	75	22	44	25	13	15	43	38	0,57	30,45	12,24	27,96	69,55
		11	66,8	1,57	27,10	99	28	53	33	21	24	39	54	0,65	43,88	29,31	37,49	56,12
		11	58,5	1,63	22,02	80	28	52	29	8	15	30	37	0,51	30,57	17,88	40,62	69,43
		12	59	1,64	21,94	68	25	49	23	6	11	34	29	0,42	33,34	19,67	39,33	66,66
GRUPO DE CONTROLO																		
		11	63	1,5	28,00	90	31	53	19	19	35	32	38	0,6	31,35	19,75	43,25	68,65
		9	48,6	1,43	23,77	75	30	54	22	19	30	27	41	0,52	33,7	16,38	32,22	66,3
		11	48	1,53	20,50	83	29	58	20	13	26	27	33	0,54	37,97	18,22	29,78	62,03
		11	45,3	1,46	21,25	78	29	46	28	21	29	34	49	0,53	39,97	18,11	27,19	60,03
		11	41,2	1,48	18,81	89	30	50	24	18	25	30	42	0,6	34,49	14,21	26,99	65,51
		12	57	1,62	21,72	71	27	52	30	22	25	37	52	0,44	38,09	21,71	35,29	61,91
		12	66,3	1,6	25,90	86	32	91	29	26	35	46	55	0,54	44,67	29,61	36,69	55,34
		10	44,5	1,42	22,07	72	29	52	23	18	28	38	41	0,51	33,7	15	29,5	66,3

ANEXO XVII - Plano de aula do projeto "Conta, Peso e Medida"

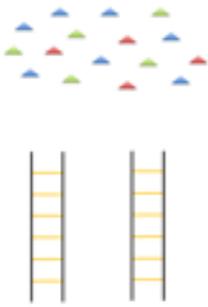


Escola Básica Vilarinho do Bairro



PLANO DE AULA			
Aula	8	Material	Escadas de coordenação, cones,
Data	4 de Abril	Nº Alunos	4
Hora	16h00 – 16h45	Local	Campo Exterior

PARTE INICIAL		
T	Descrição	Organização
5'	Jogo da apanhada	
PARTE FUNDAMENTAL		
15'	Circuito 1 1. Skippings médios; 2. Agilidade; 3. Velocidade; 4. Agilidade 5. Velocidade 6. Skippings médios; 7. Salto a pés juntos	<p>Os alunos em fila saem à voz do professor uns atrás dos outros realizando o circuito 2x</p>
	Circuito 2 1. Pés alternados fora e dentro da escada de coordenação; 2. Salto a pés juntos de um cone para o outro; 3. Velocidade; 4. Salto a pés juntos de um cone para o outro; 5. Velocidade; 6. Pés alternados fora e dentro da escada de coordenação; 7. Salto a pés juntos	
	Circuito 3 1. Pé-coxinho com o pé direito; 2. Salto a pés juntos (os cones estavam frente a frente); 3. Velocidade; 4. Salto a pés juntos; 5. Velocidade; 6. Pé-coxinho com o pé esquerdo.	

5'	<p>Realizar skippings baixos pelas escadas de coordenação e ir a correr pelos cones que estão à sua frente quando o professor dizer uma cor de um cone os alunos têm de rapidamente tocar nessa cor.</p>	<p>Metade dos alunos começa numa escada e a outra metade noutra escada ao som do professor saem ao mesmo tempo e vão até à zona dos cones.</p> 
5'	<p>Subir e descer o banco (30")</p> <p>Salto a pés juntos da esquerda para a direita e vice-versa por cones médios (30")</p> <p>Saltos de Canguru (30")</p> <p>2 séries de 30", com descanso de 1min entre séries e 1'30 na mudança de exercício</p>	<p>Em equipas de 2 alunos (exceto nos saltos de canguru) os alunos realizam o exercício proposto durante 30", ganha quem conseguir mais repetições em todos.</p> 
3'	<p>Retorno à calma, caminhar pelo espaço e realização de alongamentos estáticos.</p>	
<p>PARTE FINAL</p>		
2'	<p>Arrumação do material e informação sobre a próxima aula</p>	



CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

VIII Oficina de Ideias em Educação Física

Certifica-se que RITA PACHECO AMADO esteve presente neste evento, realizado pelo Núcleo de Estágio Pedagógico em Educação Física da Escola Secundária Avelar de Brotero, no âmbito da unidade curricular de Estágio Pedagógico, do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, sob o tema “A Progressão do Ensino em Educação Física – Uma espiral ascendente dos conteúdos”.

O Diretor da **FCDEF-UC**  (Prof. Doutor António Aguiaredo)

O Diretor da **ESAB**  (Eng.º Manuel Esteves da Fonseca)

Coimbra, 03 de abril de 2019 

ANEXO XIX - Certificado de participação no 8º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física

8º Fórum Internacional das Ciências
da
Educação Física



Educação Física: Espaço e Identidade

Rita Ribeiro Amado

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



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