

1 2 9 0



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

**MIGUEL ÂNGELO MEDINA TORRES**  
2014203444

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA  
2º E 3º CICLOS COM SECUNDÁRIO JOSÉ FALCÃO, EM MIRANDA DO CORVO,  
JUNTO DA TURMA D DO 7º ANO, NO ANO LETIVO 2018/2019**

ESTUDO COMPARATIVO DOS NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA OBTIDOS ATRAVÉS DA BATERIA DE  
TESTES FITESCOLA DOS ALUNOS COM E SEM PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS  
EXTRACURRICULARES

**Relatório de Estágio Pedagógico no âmbito do Mestrado em Ensino de  
Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário orientado pelo Professor  
Doutor Raul Agostinho Simões Martins e apresentado à Faculdade de  
Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra**

Junho de 2019

**MIGUEL ÂNGELO MEDINA TORRES**

2014203444

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA  
BÁSICA 2º E 3º CICLOS COM SECUNDÁRIO JOSÉ FALCÃO, EM MIRANDA  
DO CORVO, JUNTO DA TURMA D DO 7º ANO, NO ANO LETIVO 2018/2019**

Estudo comparativo dos níveis de aptidão física obtidos através da bateria de testes  
FITescola dos alunos com e sem prática de atividades físicas extracurriculares

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 da Educação Física nos  
Ensinos Básico e Secundário

**Orientador:** Professor Doutor Raul Martins

**COIMBRA**

**Junho 2019**



**Esta obra deve ser citada como:**

Torres, M. (2019). Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica 2º e 3º Ciclos com Secundário José Falcão, em Miranda do Corvo, junto da turma D do 7º ano, no ano letivo 2018/2019. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Miguel Ângelo Medina Torres, aluno nº2014203444 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

---

(Miguel Ângelo Medina Torres)

## AGRADECIMENTOS

Durante a minha vida, tanto pessoal, como académica, foram várias as pessoas que contribuíram para o meu sucesso e crescimento em diversos níveis, que me tornaram melhor como pessoa, mas também como profissional. Deste modo, queria deixar um sincero agradecimento a este marcante grupo de pessoas.

À minha família, por todo o apoio, paciência, carinho e educação que me transmitiram ao longo da minha vida, pessoal e académica. Sem eles, nunca teria chegado onde cheguei, nem alcançado o que alcancei.

Aos meus amigos, por todos os momentos, apoio e amizade que tornou todo este percurso mais fácil, mas acima de tudo, mais divertido.

A uma amiga em especial, por todo o carinho, amizade e paciência em todos os momentos. Acima de tudo, por me ter apoiado sempre nas minhas decisões.

Aos orientadores, tanto ao meu orientador da faculdade, o Professor Doutor Raul Martins, como ao meu orientador da escola, o Professor Tiago Salgueiro, por toda a ajuda, disponibilidade e orientação ao longo do estágio.

Aos meus colegas e amigos do Núcleo de Estágio, Guilherme, Lucas e Ricardo, por todos os momentos de ajuda, amizade, cooperação, trabalho e paciência entre todos.

À Escola Básica 2º e 3º Ciclos com Secundário José Falcão de Miranda do Corvo, por me ter recebido da melhor forma enquanto Professor Estagiário.

Ao grupo de Educação Física da Escola, especialmente ao professor Francisco Borges por me ter acolhido, ajudado e mostrado disponibilidade sempre que precisei.

E a todos os alunos do 7ºD por todos os momentos, experiências, carinho e respeito que contribuíram para o meu sucesso e crescimento pessoal e profissional.

*“É no problema da educação que assenta o grande  
segredo do aperfeiçoamento da humanidade.”*

**Immanuel Kant**

*“É erro vulgar confundir o desejar com o querer.  
O desejo mede os obstáculos; a vontade vence-os.”*

**Alexandre Herculano**

## RESUMO

O Relatório de Estágio surge no âmbito do Estágio Pedagógico pertencente ao Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física (FCDEF) da Universidade de Coimbra (UC).

O Estágio Pedagógico foi realizado na Escola Básica 2º e 3º Ciclos com Secundário José Falcão, em Miranda do Corvo, no ano letivo de 2018/2019, junto da turma D do 7º ano de escolaridade. Assinala o final de um ciclo de estudos, assim como de uma etapa e o seu principal objetivo é fazer com que o aluno, no papel de estagiário, adquira e melhore as suas capacidades, que consiga passar de um contexto mais teórico e de treino, para um contexto mais prático e idêntico à realidade.

O relatório está dividido em três partes fundamentais organizadas em capítulos. No capítulo I é realizada a contextualização da prática desenvolvida, no capítulo II é realizada uma análise reflexiva sobre a prática pedagógica e por fim, no capítulo III é analisado e aprofundado o Tema-Problema: “Estudo comparativo dos níveis de aptidão física obtidos através da bateria de testes FITescola dos alunos com e sem prática de atividades físicas extracurriculares”.

**Palavras-Chave:** Estágio Pedagógico; Educação Física; Processo ensino-aprendizagem; Reflexão; Aptidão Física; Atividade Física.

## **ABSTRACT**

*The Internship Report appears in the scope of the Teacher Training belonging to the Master's Degree in Physical Education Teaching in the Basic and Secondary Teachings (MEEFEBS) of the Faculty of Sports Sciences and Physical Education (FCDEF) of the University of Coimbra (UC).*

*The Teacher Training was held at the Elementary School 2nd and 3rd Cycles with Secondary José Falcão, in Miranda do Corvo, in the academic year of 2018/2019, next to class D of the 7th year of schooling. It marks the end of a cycle of studies, as well as a stage and its main objective is to make the student, in the role of trainee, acquire and improve their capacities, which can go from a more theoretical and training context, to a more practical and identical context to the reality.*

*The report is divided into three key parts organised in chapters. In chapter I, the contextualization of the practice developed, in chapter II a reflexive analysis is carried out on the pedagogical practice and finally, in chapter III is analysed and deepened the Problem Theme: “Comparative study of the levels of physical fitness obtained through the battery of tests FITescola of students with and without the practice of extracurricular physical activities.”*

**Keywords:** *Teacher Training; Physical Education; Teaching-learning process; Reflection; Physical fitness; Physical activity.*

## SUMÁRIO

RESUMO .....	VIII
ABSTRACT .....	IX
ÍNDICE DE TABELAS .....	XII
ÍNDICE DE FIGURAS .....	XIII
LISTA DE ABREVIATURAS .....	XIV
INTRODUÇÃO .....	15
CAPÍTULO I – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA.....	16
1.1. Expetativas Iniciais .....	16
1.2. Enquadramento do Meio Escolar .....	17
1.2.1. Caraterização da Escola .....	17
1.2.2. Caraterização do Grupo Disciplinar .....	18
1.2.3. Caraterização do Núcleo de Estágio .....	19
1.2.4. Caraterização da Turma – 7ºD.....	19
CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA .....	21
2.1. Planeamento .....	21
2.1.1. Plano Anual .....	21
2.1.2. Unidades Didáticas .....	22
2.1.3. Plano de Aula .....	24
2.2. Realização .....	25
2.2.1. Dimensão Instrução .....	26
2.2.2. Dimensão Gestão .....	28
2.2.3. Dimensão Clima e Disciplina .....	29
2.2.4. Decisões de Ajustamento .....	31
2.3. Avaliação .....	32
2.3.1. Avaliação Formativa Inicial .....	33
2.3.2. Avaliação Formativa .....	34
2.3.3. Avaliação Sumativa .....	35
2.3.4. Autoavaliação .....	36
2.3.5. Parâmetros e Critérios de Avaliação .....	37
2.4. Questões Dilemáticas.....	38
2.5. A2 – Atividades de Organização e Gestão Escolar .....	39
2.6. A3 - Projeto e Parcerias Educativas.....	40
2.6.1. Etapa Multiatividades de Ar Livre.....	40
2.6.2. PáscoAbrir .....	42

2.7. Atitude Ético-Profissional.....	44
REFLEXÕES FINAIS .....	46
CAPÍTULO III – APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA .....	47
3.1. Introdução .....	47
3.2. Enquadramento Teórico.....	49
3.3. Metodologia .....	50
3.3.1. Amostra.....	50
3.3.2. Instrumentos .....	50
3.3.3. Procedimentos .....	52
3.4. Tratamento de dados.....	52
3.5. Resultados .....	53
3.6. Análise e Discussão de Resultados.....	62
3.7. Limitações do Estudo .....	62
BIBLIOGRAFIA .....	63
ANEXOS.....	65
ANEXO 1 - FICHA INDIVIDUAL DE ALUNO .....	66
ANEXO 2 – GRELHA DE ASSIDUIDADE.....	69
ANEXO 3 – GRELHA DE AVALIAÇÃO FORMATIVA INICIAL .....	70
ANEXO 4 – GRELHA DE AVALIAÇÃO FORMATIVA .....	71
ANEXO 5 – GRELHA DE AVALIAÇÃO SUMATIVA.....	72
ANEXO 6 – GRELHA DE AUTOAVALIAÇÃO DOS ALUNOS .....	73
ANEXO 7 – EXTENSÃO E SEQUÊNCIA DE CONTEÚDOS.....	74
ANEXO 8 - CALENDÁRIO LETIVO E RESPETIVAS INTERRUPÇÕES.....	75
ANEXO 9 - DISTRIBUIÇÃO DE AULAS .....	75
ANEXO 10 - ROTAÇÃO DE ESPAÇOS .....	75
ANEXO 11 - DISTRIBUIÇÃO DAS MATÉRIAS/MODALIDADES .....	76
ANEXO 12 – PLANO DE AULA.....	77
ANEXO 13 – QUESTIONÁRIO (TEMA-PROBLEMA) .....	78
ANEXO 14 – CARTAZ DA ATIVIDADE PÁSCOABRIR .....	79
ANEXO 15 – FICHA DE INSCRIÇÃO DA ATIVIDADE PÁSCOABRIR.....	80
ANEXO 16 – CERTIFICADO DO 8º FICEF.....	81
ANEXO 17 – CERTIFICADO DA AÇÃO DE FORMAÇÃO DO FITESCOLA.....	82

## ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Parâmetros e Critérios de Avaliação .....	37
Tabela 2 - Relação entre o Teste do IMC e a Atividade Física ....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
Tabela 3 - Relação entre o Teste de Flexões e a Atividade Física	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
Tabela 4 - Relação entre o Teste de Impulsão Horizontal e a Atividade Física	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
Tabela 5 - Relação entre o Teste de Abdominais e a Atividade Física	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
Tabela 6 - Relação entre o Teste do Vaivém e a Atividade Física	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
Tabela 7 - Relação entre o Teste da Flexibilidade do Ombro Direito e a Atividade Física ..	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
Tabela 8 - Relação entre o Teste da Flexibilidade do Ombro Esquerdo e a Atividade Física	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
Tabela 9 - Relação entre o Teste da Flexibilidade do MI Direito e a Atividade Física .....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
Tabela 10 - Relação entre o Teste da Flexibilidade do MI Esquerdo e a Atividade Física ...	<b>Erro! Marcador não definido.</b>

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Relação entre o Teste do IMC e a Atividade Física .....	53
Figura 2 - Relação entre o Teste de Flexões e a Atividade Física .....	54
Figura 3 - Relação entre o Teste de Impulsão Horizontal e a Atividade Física.....	55
Figura 4 - Relação entre o Teste de Abdominais e a Atividade Física .....	56
Figura 5 - Relação entre o Teste do Vaivém e a Atividade Física .....	57
Figura 6 - Relação entre o Teste da Flexibilidade do Ombro Direito e a Atividade Física.....	58
Figura 7 - Relação entre o Teste da Flexibilidade do Ombro Esquerdo e a Atividade Física .....	59
Figura 8 - Relação entre o Teste da Flexibilidade do MI Direito e a Atividade Física .....	60
Figura 9 - Relação entre o Teste da Flexibilidade do MI Esquerdo e a Atividade Física .....	61

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

**EP** – Estágio Pedagógico

**FCDEF** - Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

**IMC** – Índice de Massa Corporal

**MEEFEBS** - Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

**MI** – Membro Inferior

**NE** - Necessidades Educativas

**PFI** – Plano de Formação Individual

**PNEF** – Programa Nacional de Educação Física

**UC** - Universidade de Coimbra

**UD** – Unidade Didática

## INTRODUÇÃO

O Relatório de Estágio surge no âmbito do Estágio Pedagógico pertencente ao Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física (FCDEF) da Universidade de Coimbra (UC).

O principal objetivo do documento é refletir acerca da experiência vivida e da importância desta etapa para o nosso futuro, através da reflexão acerca das aprendizagens realizadas, das dificuldades sentidas, das estratégias utilizadas para superar essas dificuldades e dos objetivos atingidos ao longo deste ano letivo.

O Estágio Pedagógico foi realizado na Escola Básica 2º e 3º Ciclos com Secundário José Falcão de Miranda do Corvo, no ano letivo de 2018/2019, junto da turma D do 7º ano de escolaridade.

O acompanhamento e orientação foi realizado pelo professor orientador da escola, professor Tiago Salgueiro e pelo professor orientador da FCDEF-UC, professor doutor Raúl Martins.

Este documento está dividido em três partes fundamentais:

1ª - Contextualização da prática desenvolvida – consiste nas expectativas iniciais e no enquadramento do meio escolar (caracterização da escola, do grupo disciplinar, do núcleo de estágio e da turma);

2ª - Análise reflexiva sobre a prática pedagógica – constituída pelo planeamento (plano anual, unidades didáticas e planos de aula), realização (quatro dimensões de intervenção pedagógica e decisões de ajustamento), avaliação (avaliação formativa inicial, avaliação formativa, avaliação sumativa, autoavaliação, parâmetros e critérios de avaliação), questões dilemáticas, área 2 e 3, atitude ético-profissional e reflexões finais.

3ª - Aprofundamento do Tema-Problema – estudo comparativo dos níveis de aptidão física obtidos através da bateria de testes FITescola dos alunos com e sem prática de atividades físicas extracurriculares.

## **CAPÍTULO I – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA**

### **1.1. Expetativas Iniciais**

Enquanto profissional, o professor de educação física tem o dever de promover e desenvolver as aprendizagens dos alunos. Perante os alunos, devemos assumir um papel autoritário, temos de os respeitar, mas acima de tudo ser respeitados, garantindo momentos de aprendizagem para que os alunos consigam alcançar o sucesso.

Deve existir ao longo de todo o ano letivo, uma colaboração e relação de respeito mútuo entre todos os intervenientes do processo educativo. Sendo fundamental para o ambiente escolar, a valorização da escola enquanto núcleo de desenvolvimento social e cultural de todos os intervenientes, cooperando todos entre si.

Durante a prática, enfrentamos diversas situações nas quais temos de nos adaptar e ultrapassar, mantendo o bom funcionamento e decorrer do processo, deste modo, temos de ser capazes de conseguir autoavaliar-nos, analisando os nossos pontos fortes e fracos, procurando maneira de os conseguir melhorar e aperfeiçoar. É através da troca de experiências assim como de conhecimentos com colegas, mais experientes, que desenvolvemos competências tanto pessoais, como sociais e profissionais.

Devemos fomentar a aprendizagem de acordo com os objetivos do projeto curricular de turma de modo a desenvolver competências essenciais e estruturantes no processo ensino-aprendizagem dos alunos.

É importante termos em atenção e percebermos as necessidades de cada aluno e intervir consoante essas necessidades, e deste modo, garantirmos a execução de atividades educativas de apoio a todas as crianças e jovens, mesmo aquelas que possam ter necessidades educativas.

Enquanto professores estagiários, cabe-nos procurar a inclusão de todos os alunos, adaptando os estilos e métodos de ensino de acordo com as características de cada aluno e garantir que todos consigam adquirir um conjunto de aprendizagens essenciais, para que consigam alcançar o sucesso tanto pessoal, como académico. Desenvolver as capacidades dos alunos, não apenas no contexto de sala de aula, mas também as capacidades que são importantes e utilizadas no seu dia-a-dia, tais como a autonomia, o respeito, a ajuda, a cooperação e a competição, entre muitas outras.

O Estágio Pedagógico é a ponte entre a formação teórica e o contexto escolar de uma forma real, passamos de uma fase em que lecionamos as aulas aos nossos colegas de mestrado e de repente existe aquele confronto com uma realidade completamente diferente do que estamos habituados, acabando por ser um choque com o mundo real, por assim dizer.

O estágio é uma experiência que nos faz crescer e evoluir a todos os níveis, começamos a observar tudo ao nosso redor de maneira diferente, ganhamos inúmeras responsabilidades, temos uma perspectiva diferente em relação ao restante contexto escolar, pois continuamos a ser alunos em constante aprendizagem mas também professores, onde tentamos transmitir esse conhecimento que adquirimos aos nossos alunos da melhor maneira que conseguirmos.

## **1.2. Enquadramento do Meio Escolar**

### **1.2.1. Caracterização da Escola**

A escola iniciou funções em 16 de outubro de 1972 tendo sido apenas inaugurada em setembro de 1973. Esta Escola “antiga” possuía um conjunto de 100 alunos, divididos pelo 1º e 2º ano de escolaridade e a Educação Física era realizada no antigo campo do Mirandense. Só mais tarde é que se veio a construir um pavilhão gimnodesportivo de modo a evitar a saída dos alunos do espaço escolar.

Em 1993, José Falcão voltou a ser o patrono da escola, uma decisão do Governo com base numa proposta do Conselho Diretivo. Após algumas mudanças, a escola, nos dias de hoje, designa-se Escola Básica 2º e 3º Ciclos com Secundário José Falcão.

No ano letivo de 2005/2006 a Escola “antiga” foi destruída com exceção do “Pavilhão Novo” (agora bloco C) e assim nasceu a Escola “nova”. Aí foram construídos três edifícios: o Bloco A, o Bloco B e a cantina, tendo entrado em funcionamento no ano letivo de 2006/2007.

A escola é composta pelo Bloco A, o Bloco B, o Bloco C e a cantina. Todos os blocos com mais de um piso, estão equipados com elevador, para que os alunos com mobilidade reduzida tenham as mesmas oportunidades que os restantes alunos. O Bloco A é logo à entrada da escola, onde funcionam os serviços administrativos, o Conselho Executivo, o Bar, a sala dos alunos, a sala dos professores e dos diretores de turma, o PBX, a reprografia, os serviços de Psicologia, o SASE e algumas salas de aula. O Bloco

B situa-se atrás do Bloco A e é onde se situa a Biblioteca, os serviços de Apoio Educativo, o Auditório e algumas salas de aula. O Bloco C é o único edifício que não foi construído de raiz e onde funcionam a maioria das aulas. Por fim, a Cantina, que se situa atrás do Bloco B.

Em relação às instalações desportivas, a escola contém um campo exterior descoberto (R1) e um espaço com caixa de areia e algumas pistas de corrida de 40m (A1). Através de um acordo entre a escola e a Câmara Municipal de Miranda do Corvo, os alunos podem usufruir de um campo exterior (R2), de piscinas (Piscina Municipal) e de um pavilhão gimnodesportivo. O Pavilhão está dividido em três partes iguais para as aulas de Educação Física, os espaços G1, G2 e G3.

Para além do ensino regular ainda tem CEF de Informática e Apoio à criança, bem como os cursos profissionais de Desporto e Turismo, o que traz outras ofertas, para que os alunos que assim desejarem possam enveredar por esses caminhos. Nestes últimos os alunos têm direito a transporte gratuito, refeições gratuitas, bolsa de material, estágio garantido, projetos europeus e uma bolsa de estágio.

Esta escola possui ainda através de um psicólogo, Serviços de Psicologia e Orientação. Existe ainda uma equipa local de intervenção precoce que tem como principais objetivos a deteção e sinalização de crianças com necessidade de intervenção precoce, de assegurar a proteção dos seus direitos e o desenvolvimento das suas capacidades. Para além da criança, esta equipa trabalha ainda a família em si.

### **1.2.2. Caraterização do Grupo Disciplinar**

O primeiro contacto com a escola foi através do Professor Tiago Salgueiro, uma vez que seria o nosso orientador escolar no Estágio Pedagógico e nos iria acompanhar durante todo este período letivo e esta nova etapa.

O grupo disciplinar de Educação Física é composto por 15 professores, (11 professores efetivos e 4 professores estagiários) sendo que desses 15, 11 são do género masculino e 4 do género feminino.

O grupo de Educação Física definiu que a ocupação dos espaços destinados às aulas de Educação Física, deve obedecer e respeitar o princípio de rotação, que se baseia na garantia de equidade de oportunidades para todas as turmas, no que concerne ao período de tempo em cada espaço. A cada turma está destinado um espaço para cada aula,

o professor tem o direito de usufruir do espaço que lhe foi destinado nessa rotação na sua totalidade, não tendo obrigação de o partilhar. São permitidas trocas de espaço de aula, desde que sejam acordadas pelos professores das turmas envolvidas.

Ao longo de todo o Estágio Pedagógico, este grupo de professores foi acolhedor e unido, prestável e mostrou-se disponível para ajudar sempre que necessário. Foi a nossa família dentro da escola e por vezes fora dela.

O nosso orientador da Escola, foi o professor com quem tivemos mais contacto e passámos mais tempo, foi ele quem nos orientou e mostrou como deveríamos realizar e contruir todos os documentos, projetos e acima de tudo como lecionar.

### **1.2.3. Caraterização do Núcleo de Estágio**

O Núcleo de Estágio da Escola Básica 2º e 3º Ciclos com Secundário de José Falcão em Miranda do Corvo é constituída por quatro professores estagiários. Sendo estes, Guilherme Pinharanda, João Lucas, Miguel Torres e Ricardo Costa, todos do género masculino. Uma vez que já nos conhecíamos do tempo da licenciatura, facilitou o trabalho e a cooperação entre todos, acabando por ser uma mais valia.

A cada professor estagiário foi lhe atribuída uma turma do 7º ano de escolaridade, Guilherme (turma B), João (turma C), Miguel (turma D) e Ricardo (turma A), ficando cada um responsável pela respetiva turma.

Ao longo do ano, o trabalho cooperativo e a entreaajuda estiveram sempre presentes, tendo estes sido cruciais para o sucesso, tanto individual como do grupo. Muitas das vezes, optámos pela divisão de tarefas, facilitando a realização e construção de alguns documentos e projetos que eram necessários.

### **1.2.4. Caraterização da Turma – 7ºD**

A caraterização individual e coletiva da turma foi conseguida com base no preenchimento da ficha individual do aluno (questionário) por cada aluno, na primeira aula do ano letivo (aula de apresentação). A turma D do 7º ano de escolaridade é constituída por 6 alunos do sexo feminino e 14 alunos do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 11 e os 15 anos (1 aluno com 11 anos, 12 alunos com 12 anos, 5 alunos com 13 anos, 1 aluno com 14 anos e 1 aluno com 15 anos). Relativamente às deslocações, a maioria da turma realiza a sua deslocação para a escola de automóvel (12

alunos), sendo que os restantes utilizam os transportes públicos (4 alunos) ou vão a pé (4 alunos).

Em relação ao gosto em frequentar a escola, um pouco mais de metade da turma gosta de frequentar a escola (11 alunos), sendo que os restantes não gostam (9 alunos). E no que diz respeito à nota de Educação Física do ano letivo anterior, obtiveram nota 3 (7 alunos), obtiveram nota 4 (6 alunos) e obtiveram nota 5 (7 alunos).

Quanto à disciplina preferida dos alunos, metade da turma considera a Educação Física como a sua disciplina preferida (10 alunos), Inglês (4 alunos), Matemática (3 alunos), Português (1 aluno), Geografia (1 aluno) e TIC (1 aluno). E no que toca ao número de refeições diárias realizadas pelos alunos, realiza três refeições diárias (1 aluno), realizam quatro refeições (6 alunos), realizam cinco refeições (11 alunos) e realizam seis refeições (2 alunos).

Na questão da prática desportiva, mais de metade da turma pratica alguma modalidade desportiva (14 alunos), sendo que os restantes não praticam (6 alunos). Ainda em relação à prática desportiva da turma, tem 1 hora de prática desportiva semanal (1 aluno), tem 2 horas de prática desportiva semanal (1 aluno), têm 3 horas de prática desportiva semanal (6 alunos), têm 3 horas de prática desportiva semanal (3 alunos), tem 6 horas de prática desportiva semanal (1 aluno), tem 8 horas de prática desportiva semanal (1 aluno) e tem 14 horas de prática desportiva semanal (1 aluno).

Através da recolha destes dados e da observação das aulas ao longo do ano letivo, podemos afirmar que no geral, a turma era unida, no entanto na realização de algumas tarefas ou exercícios, os alunos dividiam-se em dois grupos, o dos rapazes e o das raparigas, como o número de raparigas era reduzido, muitas das vezes queriam ficar todas juntas. No decorrer das aulas tentámos criar e realizar exercícios e jogos lúdicos mistos para promover a cooperação entre todos, mas também alguma competição motivando os alunos e fazendo com que os mesmos estivessem mais empenhados.

Ainda no decorrer das aulas conseguimos perceber que a turma no geral tinha bom comportamento e empenho nas tarefas que lhes eram atribuídas, no entanto eram muito conversadores e tinham alguma falta de atenção/concentração durante a explicação e demonstração dos exercícios, o que fez com que tivessem de ser adotadas algumas regras e estratégias para que as aulas corressem da melhor forma e os alunos tivessem o maior aproveitamento possível.

## **CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA**

### **2.1. Planeamento**

O Planeamento tem um papel essencial para qualquer professor, seja de que disciplina for. É um processo complexo em que é necessário analisar, refletir, definir, selecionar, estruturar, distribuir, prever e organizar.

É através do Planeamento que conseguimos analisar e definir os objetivos que pretendemos alcançar. Dividindo este processo por etapas, teríamos os Objetivos, onde se define o que pretendemos alcançar, os Procedimentos, ou seja, como os pretendemos alcançar e todo o seu processo, e por fim, a Avaliação, para verificar se os objetivos foram alcançados/atingidos.

O professor ao planear o ensino antecipa, de forma organizada, todas as etapas do trabalho escolar. Cuidadosamente, identifica os objetivos que pretende atingir, indica os conteúdos que serão desenvolvidos, seleciona os procedimentos que utilizará como estratégia de ação e prevê quais os instrumentos que empregará para avaliar o progresso dos alunos. (Haydt, 2011)

O planeamento no Estágio Pedagógico está dividido em três níveis: nível macro, que constitui o Plano Anual (planeamento a longo prazo); nível meso, que constitui as Unidades Didáticas (planeamento a médio prazo); nível micro, que constitui os Planos de Aula (planeamento a curto prazo).

#### **2.1.1. Plano Anual**

Segundo Libâneo (1994), devemos entender o Plano Anual como um guia orientador do professor, devendo este possuir uma ordem sequencial, objetividade e coerência entre os objetivos gerais e específicos, sendo também flexível. Nesta linha de pensamento, o Plano Anual é essencial para definir os objetivos do processo ensino-aprendizagem e estabelece uma linha orientadora, que serve de guia ao professor, garantindo uma sequência lógica do processo ensino-aprendizagem ao longo do ano letivo.

Sendo o Plano Anual um planeamento a longo prazo, deu origem a outros documentos tanto a médio prazo, as Unidades Didáticas, como a curto prazo, os Planos

de Aula. Mas primeiramente é necessário realizar uma análise da turma, do inventário de material e averiguar quais os espaços disponíveis para a rotação dos mesmos.

Este documento tem por base o PNEF (Programa Nacional de Educação Física) e as metas de aprendizagem para cada nível de ensino. Foi elaborado com vista a obtenção do sucesso dos alunos nas modalidades. O Plano Anual é um documento meramente orientador, desta forma, esteve sujeito a adaptações ou alterações que se considerassem importantes para promover e atingir o sucesso dos alunos.

O grupo disciplinar de Educação Física definiu as matérias a lecionar para cada ciclo, deste modo ficou decidido que no 3º ciclo seriam abordadas sete matérias mais a bateria de testes do FITescola ao longo dos três períodos letivos: no primeiro período ficou estabelecido que seria Basquetebol e Voleibol; no segundo período seria Natação e Badminton; no terceiro período seria Atletismo, Tag Rugby e Ginástica.

Para cada matéria, foram definidos os diferentes momentos de avaliação (formativa inicial ou diagnóstica, formativa e sumativa) e as diferentes funções didáticas (introdução, exercitação e consolidação) através da extensão e sequência de conteúdos.

Ao longo do ano letivo foram dedicados três blocos de 50 minutos semanais (2ª, 3ª e 5ª feiras). Perfazendo um total de 95 aulas com a duração de 50 minutos, dos quais foram retirados 5 minutos na fase inicial para que os alunos entrassem e se pudessem equipar, 10 minutos na fase final para desequipar e higiene pessoal. Mencionar também que no 1º e 2º período foram realizados os testes de condição física, de acordo com a bateria de testes do FITescola.

Em alguns momentos, fomos obrigados a lecionar aulas de condição física num espaço interior, muitas vezes reduzido, uma vez que as condições climatéricas não permitiam a prática no exterior, trabalhando essencialmente as capacidades motoras como a força, a resistência, a velocidade, a flexibilidade e a destreza.

### **2.1.2. Unidades Didáticas**

Segundo Bento (2003), as Unidades Didáticas são partes fundamentais do programa de uma disciplina, uma vez que constituem unidades integrais e essenciais do processo pedagógico e ainda apresentam ao professor e aos alunos etapas bem distintas e objetivas do processo ensino-aprendizagem.

As Unidades Didáticas fazem parte do Plano Anual e estão na base de todo o processo ensino-aprendizagem, uma vez que são guias que contêm as linhas orientadoras, a extensão e sequência de conteúdos e as progressões pedagógicas de cada matéria/modalidade lecionada.

Na realização das Unidades Didáticas tentámos que todas seguissem a mesma estrutura e com os mesmos elementos. Cada uma era constituída por um enquadramento histórico da modalidade lecionada, por todas as regras relativas a essa mesma modalidade, pelos recursos (materiais, humanos, espaciais e temporais) disponíveis para lecionar as aulas, pelos conteúdos técnicos e táticos de cada modalidade (incluindo todas as componentes críticas e os erros mais comuns de cada conteúdo), pela extensão e sequência de conteúdos, pelos objetivos a atingir (gerais e específicos), pelas estratégias de ensino a utilizar (gerais e específicas), pela avaliação e grelhas utilizadas na mesma (formativa inicial ou diagnóstica, formativa e sumativa), pela diferenciação dos alunos por grupos de nível (maioritariamente nível introdutório e nível elementar, com a exceção da modalidade de Natação que também continha o nível avançado), e finalmente pelos critérios de avaliação da disciplina de Educação Física, divididos por domínios (cognitivo, socio afetivo e psicomotor).

Segundo Siedentop (2008), o objetivo das Unidades Didáticas é garantir que todos os alunos consigam alcançar os objetivos estabelecidos, independentemente das suas diferenças individuais. Ainda nesta linha de pensamento, os objetivos estabelecidos tiveram quase sempre de ser alterados ou adaptados, uma vez que tínhamos de ser ambiciosos na definição e escolha dos mesmos, mas acima de tudo realistas, definindo objetivos alcançáveis para os alunos dependendo dos grupos de nível inseridos. No final da leção da modalidade/matéria, os alunos poderiam subir um patamar, passando do nível introdutório para o nível elementar, por exemplo, ou subir dentro do mesmo nível, o principal objetivo era que os alunos aprendessem a desenvolver as suas capacidades e conseguissem evoluir a sua prestação.

Durante a seleção e definição das modalidades/matérias a abordar, optámos por lecionar três modalidades coletivas (Basquetebol, Voleibol e Tag Rugby) e quatro modalidades individuais (Natação, Badminton, Atletismo e Ginástica). Nas modalidades individuais, focámo-nos principalmente na parte técnica da modalidade, na execução dos gestos técnicos. Enquanto que nas modalidades coletivas, a fragmentação do jogo em

partes, exercitando em jogos reduzidos e condicionados nos focamos tanto na parte técnica, na execução dos gestos técnicos, como na parte tática, através da situação de jogo e jogos reduzidos, tentando aproximar o máximo da situação de jogo oficial. Os alunos cooperam e competem mais, de forma saudável, mas também ficam mais motivados e empenhados.

### **2.1.3. Plano de Aula**

Segundo Bento (2003), o professor antes de entrar na aula já tem um projeto da forma como ela deve correr, uma imagem organizada e estruturada. Tal como as Unidades Didáticas, o Plano de Aula faz parte do Plano Anual, é planeado a curto prazo, ou seja, a nível micro e é onde o professor planeia o que vai realizar na aula.

Na fase inicial do Estágio Pedagógico, decidimos em conjunto com o professor orientador da escola, qual a estrutura do Plano de Aula que iríamos utilizar na lecionação das nossas aulas. É um modelo semelhante ao utilizado durante o primeiro ano do MEEFEBS nas aulas práticas de Didática da Educação Física. Este modelo é constituído por um cabeçalho com o nome do professor estagiário, pela sua turma, hora e data da aula, pela duração da mesma, pelo período letivo, pelo número da aula, assim como o da Unidade Didática, pelo espaço onde a aula iria ser lecionada, pelo número de alunos previsto, pela função didática (avaliação, introdução, exercitação e consolidação), os objetivos específicos da aula (dependendo da modalidade) e pelos recursos materiais que iriam ser necessários. Depois do cabeçalho, o corpo do plano é constituído pela duração da aula, tanto pelo total, como pelos parciais de cada tarefa/exercício, pelos objetivos específicos, por uma descrição do exercício (acompanhada por um esquema para facilitar a compreensão do exercício), pelas componentes críticas do exercício e os seus critérios de êxito. Destacando que sensivelmente a meio do Estágio Pedagógico, através da sugestão e ajuda do professor Paulo Nobre e do professor orientador Tiago Salgueiro, com o objetivo de complementar o Plano de Aula, acrescentámos ainda no corpo deste, as palavras-chave para cada tarefa e as componentes essenciais, com as respetivas letras.

Na parte final do plano existia um espaço para fundamentar as opções tomadas nesse mesmo plano. Posteriormente à aula, era ainda realizada (acrescentada), uma reflexão crítica com as quatro dimensões de intervenção pedagógica (instrução, gestão,

clima e disciplina), decisões de ajustamento, aspetos positivos e ainda oportunidades de melhoria.

Optámos por dividir as aulas tal como os Planos de Aulas, em três partes, a parte inicial, a parte fundamental e a parte final. Cada uma destas partes está subdividida de forma diferente, para que cada uma tenha um objetivo específico.

A parte inicial era iniciada com verificação das presenças à medida que os alunos iam chegando ao espaço da aula, quando chegavam todos, explicava com iria dividir e organizar a aula, e os objetivos da mesma. De seguida era realizado um pequeno aquecimento para preparar o organismo, normalmente através de um jogo lúdico e de preferência relacionado com a modalidade que estava a ser lecionada.

A parte fundamental consistia na realização dos exercícios dependendo da sua função didática (introdução, exercitação, consolidação e avaliação), esta parte era organizada de forma diferente dependendo da modalidade, podendo ser apenas um exercício para todos, ou por estações (principalmente nas aulas de condição física).

A parte final consistia no retorno à calma através de alongamentos, numa primeira fase, orientados por nós professores, e numa segunda fase, orientados por um dos alunos selecionado. Era também realizada uma reflexão acerca da aula, esclarecidas todas as dúvidas e o material arrumado no devido local.

## **2.2. Realização**

É através da realização que passamos do contexto teórico para o contexto prático, colocamos em prática todo o planeamento realizado para aquele determinado momento e verificamos se obteve sucesso. Em alguns momentos, devido a imprevistos, temos de improvisar e adaptar o planeamento realizado anteriormente e realizar um planeamento de reserva caso fosse necessário, não existindo condições de realização da primeira opção.

Segundo Siedentop (2008), a realização apresenta quatro dimensões de intervenção pedagógica que estão relacionadas entre si e são complementares no processo ensino-aprendizagem, sendo estas, Instrução, Gestão, Clima e Disciplina.

### **2.2.1. Dimensão Instrução**

Segundo Quina (2009), a dimensão Instrução é um comportamento de ensino através do qual o professor motiva e transmite ao aluno conhecimentos acerca das atividades que são objeto de aprendizagem. Esta dimensão é constituída pela preleção ou instrução tanto inicial como final (reflexão), pelo questionamento, pelos diferentes tipos de *feedback* e pela demonstração.

No que diz respeito à preleção ou instrução inicial, o professor deve ser breve e objetivo, realizar uma revisão da aula anterior e questionar se existem dúvidas para que possam ser esclarecidas e ainda apresentar os objetivos da aula que vai lecionar.

Quando realiza a instrução, o professor deve ter em atenção o seu posicionamento e o posicionamento dos alunos, uma vez que todos os pormenores são importantes de alguma forma, e fomos aprendendo e assimilando ao longo das aulas. Caso as aulas fossem lecionadas num espaço exterior descoberto, deveríamos posicionar-nos de frente para o sol e organizar os alunos de costas para o mesmo, formando uma meia lua à nossa frente, não ocupando as laterais para que conseguíssemos manter todos no nosso raio de visão. Se por outro lado as aulas fossem lecionadas num espaço interior coberto dividido com mais do que uma turma, deveríamos posicionar-nos junto à parede para que os alunos estivessem virados para nós e para a parede, não perdendo a atenção com as outras aulas. Um dos aspetos mais importantes para manter o controlo da turma, foi a implementação de regras logo desde início. Se verificássemos que as mesmas não estavam a ter o efeito pretendido, alterávamos as mesmas ou procurávamos outras que resultassem de forma mais eficaz e positiva.

Quanto ao questionamento, era maioritariamente utilizado durante a instrução para ter uma ideia mais concreta dos conhecimentos dos alunos acerca das matérias ou modalidades e consolidar essas aprendizagens, também em questões de atenção para manter os alunos atentos e esclarecer as dúvidas caso surgissem. Utilizámos o questionamento através da descoberta guiada, para não darmos as respostas diretamente aos alunos, mas sim através de pistas e ajudas para que fossem os mesmos a alcançar as respostas.

Em relação à demonstração, esta era utilizada frequentemente como complemento da instrução e explicação dos exercícios/tarefas. Dependendo dos conhecimentos dos alunos acerca dos gestos técnicos e das modalidades, utilizámos os alunos como agentes

de ensino, em que eram estes que demonstravam através da nossa orientação (professores), ou então eramos nós os agentes de ensino e realizávamos nós as demonstrações dependendo da modalidade. Aprendemos ao longo das aulas após algumas demonstrações menos corretas e com a orientação do nosso orientador que deveríamos realizar as demonstrações no centro para que todos os alunos conseguissem visualizar, de várias posições e repetir caso fosse necessário para terem várias perspetivas do mesmo gesto. Em alguns momentos para complementar a instrução e a demonstração, utilizávamos também o recurso a um esquema em papel com o intuito de facilitar a compreensão dos exercícios. A demonstração não era apenas utilizada antes dos exercícios, mas também em momentos de correção, no caso dos alunos não estarem a realizar as tarefas corretamente, se fossem poucos alunos a cometer esse erro, corrigíamos individualmente, se fosse comum a muitos alunos, parávamos o exercício e realizávamos para a turma toda.

O *feedback* foi dos aspetos mais importantes a ter em atenção e que suscitou dificuldades em aplicar e muitas dúvidas, pelo menos numa fase mais inicial. O aluno quando realiza um determinado gesto ou tarefa, ele próprio tem alguma perceção do que realizou e como, no entanto, o processo ensino-aprendizagem é interativo e não se realiza sozinho, é através da relação e comunicação entre o professor e o aluno que tanto um como o outro evoluem e melhoram o seu desempenho.

Segundo Quina (2009), citando Bilodeau (1966), este comprovou que sem *feedbacks* não há aprendizagem, que os alunos progridem quando recebem *feedbacks*, mas param de progredir ou regridem quando deixam de os receber.

Primeiro o professor observa a prestação do aluno e deteta o erro que este está a cometer, depois disso tenta perceber a natureza desse erro e corrige o aluno, mas o processo não pode ficar apenas por aqui, no final da correção o aluno realiza a sua prestação novamente e o professor confirma se o aluno evoluiu e conseguiu corrigir aquela dificuldade que tinha. Numa primeira fase do estágio foi algo difícil para nós saber que tipo de *feedback* aplicar e principalmente, quando o aplicar. Era difícil para nós coordenar, conciliar e dividir a nossa atenção, entre conseguir perceber se os exercícios estavam a correr como era previsto e corrigir os alunos, tanto em erros individuais como comuns a todos, estávamos mais preocupados com o comportamento dos alunos do que em tentar perceber o porque de o estarem a realizar incorretamente. Foi através das

reuniões, reflexões e discussões entre todos, no final de cada aula, entre nós e o orientador, que fomos percebendo quando e como atuar, com a ajuda de palavras-chave nos planos para cada exercício ou gesto técnico para facilitar e focar principalmente nesses aspetos, o que foi uma grande ajuda.

Existem diversos tipos de *feedback*, quanto ao objetivo (avaliativos, descritivos, prescritivos e interrogativos), quanto à forma (auditivos, visuais, quinestésicos e mistos) e ainda, quanto à direção (individuais, ao grupo e à turma). Inicialmente apenas utilizávamos *feedbacks* avaliativos e individuais mesmo quando um grupo ou até mesmo a turma realizava o mesmo erro, o que fazia com que fosse perdido muito tempo de empenhamento motor, de prática, mais tarde, com a devida orientação e experiência começámos a desenvolver as nossas capacidades e a utilizar mais *feedback* descritivo, prescritivo e também interrogativo, não apenas individual mas também a pequenos grupos e à turma quando era necessário e achávamos importante. Sentimos uma grande evolução em relação a este aspeto, uma vez que era onde apresentávamos mais dificuldades e acabava por influenciar e comprometer todo o processo de aprendizagem dos alunos.

### **2.2.2. Dimensão Gestão**

Segundo Quina (2009), na dimensão da gestão e organização estão incluídas todas as medidas que visam melhorar a qualidade de gestão do tempo, dos espaços, do material e da formação e organização dos grupos durante as aulas. Uma boa gestão da aula facilita o processo ensino-aprendizagem, fazendo com que a aula esteja mais organizada para que os alunos tenham o máximo de prática e empenhamento motor possível.

Desde cedo, a partir da primeira aula foram implementadas regras para que as aulas corresse da melhor forma, fossem organizadas e facilitassem o controlo da turma. Primeiramente definimos a duração dos tempos para equipar no início da aula (5 minutos) e para desequipar e higiene pessoal no final (10 minutos), uma vez que as aulas eram de 50 minutos, dispúnhamos no máximo de 35 minutos de aula para empenhamento motor, deste modo é importantíssimo uma boa gestão e organização, que seja planeada, sequenciada e lógica. Ao planear a aula devemos pensar um pouco mais à frente e procurar imprevistos que possam acontecer para estarmos preparados para estes, e caso

fosse necessário ajustar ou alterar os exercícios sem comprometer o tempo de prática dos alunos.

O professor é também um estratega e tem de saber adaptar-se dependendo do contexto em que está. Seguindo esta linha de pensamento, após indicação do professor orientador, criámos um Plano B geral para todas as aulas na eventualidade de não conseguirmos lecionar a aula planeada no Plano A, principalmente devido às condições climáticas não serem as melhores quando na rotação de espaços nos estava atribuído um espaço exterior descoberto ou ainda na Unidade Didática de Natação uma vez que a piscina fechava para manutenção à segunda-feira e era necessário ter dois planos de reserva.

Para que existisse o máximo de aproveitamento das aulas foi necessário criar rotinas com a turma e que os alunos fossem pontuais para que as aulas iniciassem à hora prevista. Os alunos sabiam que quando chegavam, tinham 5 minutos para se equiparem e à medida que iam entrando no espaço de aula, nós íamos marcando as presenças, poupando assim mais algum tempo. Os últimos 3 minutos antes do tempo de desequipar e higiene pessoal eram reservados aos alongamentos, inicialmente orientados por nós e numa fase mais avançada orientados por um aluno escolhido por nós, e também uma reflexão acerca da aula, esclarecendo as dúvidas dos alunos.

Era muito importante, e aprendemos logo desde cedo a montar o material que iríamos utilizar na aula, antes da mesma. Podíamos ainda montar o material do exercício seguinte caso não influenciasse o bom funcionamento do primeiro, senão colocávamos os alunos a alongar durante breves momentos através da orientação de um dos alunos designado por nós, enquanto montávamos o exercício seguinte. Evitar sempre que possível que os alunos estivessem parados e desmotivados, por isso era fundamental realizar um planeamento lógico, sequencial e organizado dos exercícios. Os momentos de organização e transição entre exercícios tinham de ser curtos para que não se quebrassem o ritmo, mantendo os alunos empenhados e motivados na prática.

### **2.2.3. Dimensão Clima e Disciplina**

Estas duas dimensões estão de certa forma interligadas, uma vez que o ambiente da aula está relacionado com o comportamento dos alunos. A ausência de um clima positivo no contexto de sala de aula, diminui o sucesso académico dos alunos e aumenta

as atitudes negativas em relação ao professor e a maneira de como leciona. Muitas das condições favoráveis à aprendizagem e a um clima positivo dependem do professor, da sua personalidade e maneira de ser, da sua atitude em relação à disciplina de Educação Física e da imagem que transmite de si aos alunos. Mas não esquecer que a criação de rotinas, aplicação de regras e determinados gestos também facilitam a criação de um ambiente disciplinado, favorável à aprendizagem e reduzem os fatores perturbadores e comportamentos inapropriados.

De acordo com Piéron (1992), a grande maioria dos comportamentos inapropriados ao contexto da aula surge quando os alunos estão parados e não têm nada para fazer, quando passam longos períodos inativos nas filas à espera de vez para realizarem a atividade, sentados no banco à espera de vez para jogarem, durante os longos períodos de organização ou de instrução.

O comportamento dos alunos depende bastante da nossa intervenção e ligação com os mesmos, é preciso termos noção de quando e como devemos atuar nas diversas situações, tratar todos os alunos da mesma forma, ser justo com todos, mas não esquecer que apesar de serem uma turma, cada caso é um caso.

Numa primeira fase do estágio decidimos adotar uma postura um pouco mais rígida para manter o controlo dos alunos, uma vez que não os conhecíamos bem, nem eles a nós, era uma relação que tinha de ser construída aos poucos, tinha de existir uma relação de respeito mútuo, temos de respeitar para sermos respeitados. Logo na primeira aula do ano explicámos como iriam decorrer as aulas e as regras aplicadas nas mesmas para que corresse da melhor forma. Tivemos em atenção ao tipo de regras e manter uma rotina com as mesmas, aplicar regras de segurança, como a utilização do material e os objetos pessoais que pudessem colocar em risco a segurança dos colegas (relógios, brincos, etc.), regras de participação na aula, como a pontualidade e a assiduidade, mas também em relação à concentração e ao respeito dos alunos principalmente durante as instruções e as demonstrações dos exercícios, os alunos conversavam muito e falavam por cima dos colegas e muitas vezes do professor, optámos por aplicar a regra de que quem quisesse falar ou esclarecer alguma dúvida, deveria levantar o dedo e esperar pela permissão do professor para poder falar. Em algumas aulas foi mesmo necessário interromper esses momentos para retomar a atenção dos alunos, o que levou à criação de diversas estratégias para evitar a repetição da mesma situação, como a utilização do questionamento para os

alunos que estavam a conversar e a perturbar, a utilização do castigo através de pequenos exercícios de condição física sempre que os alunos voltavam a repetir os comportamentos e ainda a aplicação da regra das oportunidades, em que cada aluno tinha direito a duas oportunidades, se conversasse ou perturbasse a aula, após esgotar as mesmas, ia sentar-se afastado dos colegas para não continuar a perturbar e tinha de realizar relatório acerca da aula. Ao longo das aulas íamos recordando as regras para que os mesmos não se esquecessem e arranjassem desculpas para o seu comportamento. Ignorávamos os comportamentos inapropriados sempre que possível, mas quando passavam de um certo limite, tínhamos de atuar e repreender o aluno pelo seu comportamento, se repetisse ou até mesmo se piorasse a situação tendo ainda comportamentos pior, nesse caso tínhamos de castigar/punir o aluno em questão, se um outro aluno tivesse o mesmo comportamento, tínhamos de atuar da mesma forma por uma questão de justiça, respeito e imparcialidade.

O nível de comportamento da turma no geral foi bom e positivo, o que acabou por influenciar a dimensão clima, que foi favorável à prática e empenhamento motor da turma, fazendo com que as aulas fossem dinâmicas e o tempo rentabilizado da melhor maneira.

#### **2.2.4. Decisões de Ajustamento**

O professor tem de ter uma grande capacidade de adaptação e improviso, principalmente o professor de Educação Física, mas não é algo que se ganha de um momento para o outro, é fruto do trabalho e da experiência que vai ganhando esta capacidade. Deste modo, logo desde cedo que nos foi incutida a necessidade de ter um Plano B preparado e planeado para qualquer imprevisto no plano principal.

As principais causas destes imprevistos, desta necessidade de ajustar e adaptar, eram as condições climatéricas adversas que impossibilitavam a realização das aulas nos espaços exteriores. Tendo de ajustar as aulas a espaços muitas vezes reduzidos, dentro dos espaços cobertos, como as salas de aula para lecionar as aulas teóricas ou as bancadas para as aulas de condição física, o que nem sempre permitiu que os alunos estivessem motivados e empenhados nessas ocasiões. Outra causa para a necessidade de ajustamentos era muitas vezes a quantidade de alunos disponíveis para realizar aula prática, o que levava a que tivéssemos de reajustar os exercícios previamente planeados assim como a duração dos mesmos.

A necessidade de termos de nos adaptar e conseguirmos ajustar consoante os imprevistos foi algo positivo pois fomos aprimorando a nossa capacidade de improviso e ao mesmo tempo tivemos de puxar pela cabeça e sermos criativos com a seleção dos exercícios, para que conseguíssemos manter os alunos empenhados e motivados, mesmo as condições não sendo as melhores para a prática.

### **2.3. Avaliação**

Segundo Sánchez (1996), avaliar consiste em recolher e interpretar informações em função de determinados critérios para tomar decisões com impacto na organização e gestão do processo de ensino-aprendizagem. A avaliação necessita de muita atenção e análise por parte do professor, para que a mesma seja o mais justa possível, de modo a diferenciar e valorizar cada aluno.

A avaliação permite colocar à prova os conhecimentos do aluno e ainda avaliar a qualidade de ensino do professor, tal como as estratégias a melhorar. O professor apesar de lecionar e transmitir conhecimentos aos alunos, o mesmo está em constante formação e aprendizagem.

Segundo Carvalho (1994), podemos identificar três tipos de informações diferentes que estão na origem de decisões com diferentes propósitos: no início do ano, queremos saber o que é que os nossos alunos podem aprender (avaliação formativa inicial ou diagnóstica); ao longo do ano, recolhemos informações que nos permitem avaliar a forma como os alunos estão a aprender (avaliação formativa); tomamos uma decisão acerca da classificação dos alunos em função do grau de aquisição dos objetivos pré-definidos (avaliação sumativa).

A avaliação foi dividida em três níveis/domínios: o domínio psicomotor (55%), o domínio cognitivo (20%) e o domínio socio afetivo (25%). O domínio psicomotor correspondia à componente prática, à realização dos gestos técnicos, conhecimento tático, e era o domínio que tinha maior peso na avaliação do aluno, uma vez que a disciplina de Educação Física é maioritariamente prática, é importante que os alunos evoluam fisicamente. O domínio cognitivo correspondia à componente teórica, a realização dos testes efetuados durante o ano letivo, para avaliar o conhecimento teórico acerca das modalidades. E o domínio socio afetivo correspondia às atitudes e valores dos alunos, pois não era apenas importante os alunos terem conhecimentos teóricos e saberem realizar

os exercícios corretamente, mas também como se comportar e empenhar. Este último domínio estava dividido em cinco componentes, sendo elas: intervém de forma disciplinada e oportuna; respeita o outro e a diferença; revela espírito e entreadajuda; atua com responsabilidade e empenho; traz o material necessário para a aula.

### **2.3.1. Avaliação Formativa Inicial**

Esta avaliação é realizada no início de cada matéria ou Unidade Didática, devido à necessidade que o professor tem de conhecer e compreender, de uma forma geral, o nível em que se encontra a sua turma. Esta pretende averiguar qual o ponto em que os alunos se encontram perante uma nova modalidade e face a novas aprendizagens que lhe são propostas. Após esta avaliação o professor tem melhor noção do que é necessário trabalhar e desenvolver de uma forma inicial e o que cada aluno poderá atingir na sua prestação, definindo assim os objetivos para a turma e para cada aluno.

Segundo Quina (2009), na avaliação formativa inicial não se pretende fazer uma avaliação pormenorizada do nível de desempenho dos alunos, mas recolher informações de um modo geral, que permitam tomar as primeiras decisões acerca das prioridades a atribuir aos diferentes conteúdos e Unidades Didáticas, a organização geral da turma (grupos de nível) e o estilo de aula a criar.

A avaliação formativa inicial das diferentes Unidades Didáticas lecionadas foi realizada nas primeiras aulas de cada modalidade, à exceção da modalidade de Tag Rugby (que não foi realizada), uma vez que era uma matéria nova que os alunos nunca tinham abordado e muitos deles nem sequer sabiam o que era, deste modo não fazia sentido avaliar conteúdos e capacidades que os alunos não sabiam como realizar. Nestas aulas, os exercícios estavam ligados aos objetivos definidos para avaliação. Para cada um desses objetivos, foram definidos três parâmetros de avaliação: não executa (não consegue executar), executa com dificuldade (executa com algumas falhas) e executa (executa sem falhas). Os conteúdos a avaliar eram selecionados através do PNEF e os instrumentos utilizados para realizar esta avaliação foram criados pelo Núcleo de Estágio através de grelhas de observação e registo dos conteúdos definidos para serem avaliados. Esta avaliação tem necessariamente de ser realizada nas primeiras aulas da modalidade para posteriormente retirar e analisar os dados recolhidos e a partir daí conseguir criar grupos de nível dependendo das capacidades de cada aluno. Foram utilizados principalmente

dois níveis de avaliação: nível introdutório e nível elementar, à exceção da Unidade Didática de Natação onde foram utilizados três níveis: nível introdutório; nível elementar e nível avançado.

Principalmente na primeira avaliação formativa inicial da primeira modalidade abordada, neste caso, o Basquetebol, foi uma tarefa complicada que não estávamos à espera, pois era difícil conciliar a observação dos alunos e dos conteúdos a avaliar juntamente com a identificação dos mesmos, uma vez que ainda não conhecíamos muito bem a turma e era complexo associar os nomes às caras dos alunos, o que fez com que demorássemos mais tempo do que tínhamos previsto.

### **2.3.2. Avaliação Formativa**

Esta avaliação é realizada ao longo das aulas, tendo como principal objetivo avaliar o desenvolvimento dos alunos e o que deverá ser alterado na nossa abordagem para permitir que os alunos atinjam os objetivos definidos da melhor forma, alcançando o sucesso. Ao longo desta avaliação são retiradas notas acerca das prestações diárias dos alunos, posteriormente estas notas são consultadas durante a avaliação sumativa para esclarecer dúvidas acerca da prestação dos alunos, uma vez que muitos deles não conseguem obter o mesmo tipo de desempenho que têm ao longo das aulas.

Segundo Quina (2009), a avaliação formativa consiste na recolha, sistemática e informal, de informações referentes aos comportamentos dos alunos com o objetivo de desenvolver e melhorar os mesmos. Deste modo, constitui a base essencial do processo de avaliação pois é através da mesma que o professor consegue determinar em que medida os objetivos definidos para cada aula vão sendo atingidos.

Segundo Barreira, Boavida e Araújo (2006) citando Allal (1986), existem três etapas fundamentais que caracterizam a avaliação formativa. Na primeira, o professor recolhe informações relativas ao progresso e dificuldades de aprendizagem dos alunos; na segunda interpreta essas informações, procurando diagnosticar os fatores na origem das dificuldades de aprendizagem observadas. Por fim, o professor tenta adaptar as atividades de ensino e de aprendizagem de acordo com a interpretação das informações recolhidas, procurando flexibilizar e variar as estratégias pedagógicas, de forma a responder à especificidade de cada situação educativa.

A avaliação formativa das diferentes Unidades Didáticas lecionadas foi realizada ao longo das aulas de cada modalidade, à exceção da modalidade de Tag Rugby e Atletismo (que não foram realizadas), uma vez que cada uma destas Unidades Didáticas tinha apenas quatro aulas, o que era um período muito curto para conseguir realizar a mesma.

Numa fase inicial foi complicado para nós conseguirmos observar e retirar dados de todos os alunos da turma acerca de cada gesto técnico e componente, de conseguir conciliar a transmissão de *feedback* aos alunos, controlar o seu comportamento e ainda retirar notas para avaliar. Com a ajuda do professor orientador Tiago Salgueiro e da experiência que fomos adquirindo ao longo das aulas, adotámos estratégias e pequenos truques para facilitar toda esta conciliação, ao seleccionar pequenos grupos, avaliar parte das componentes definidas, analisar e avaliar as restantes componentes.

### **2.3.3. Avaliação Sumativa**

Esta avaliação é um complemento às avaliações realizadas anteriormente (formativa inicial e formativa), esta tem como principal objetivo avaliar os conhecimentos adquiridos pelos alunos ao longo da sua prestação nas aulas, não podendo ser ignorado o percurso dos alunos ao longo da Unidade Didática.

Segundo Quina (2009), a avaliação sumativa é uma avaliação periódica, uma vez que é feita no final de um ciclo de aprendizagem. Como está situada no final de um ciclo, não tem por objetivo modificar ou melhorar seja o que for enquanto decorre, apenas comprovar os níveis de aprendizagem e desenvolvimento atingidos e ainda transformar os níveis obtidos através de uma classificação. Comparando os dados recolhidos na avaliação formativa inicial e na avaliação sumativa podemos analisar e verificar se existiu uma evolução do desempenho e das capacidades dos alunos.

A avaliação sumativa das diferentes Unidades Didáticas lecionadas foi realizada na penúltima semana de aulas de cada modalidade, com o objetivo de termos aulas de reserva, no caso de não conseguirmos avaliar todos os parâmetros e componentes definidas ou de algum imprevisto que pudesse acontecer, como a falta de algum aluno ou impedimento de utilizar um espaço de aula. Tal como aconteceu na avaliação formativa das modalidades de Tag Rugby e Atletismo, uma vez que cada uma destas Unidades

Didáticas tinha apenas quatro aulas, a avaliação sumativa tinha de ser obrigatoriamente realizada na última aula da unidade.

A avaliação sumativa não era constituída apenas pelo domínio psicomotor, mas também pelo domínio socio afetivo e pelo domínio cognitivo se a Unidade Didática fosse a última do período, uma vez que era nessa altura que o teste teórico era realizado. Os instrumentos utilizados para realizar esta avaliação foram criados pelo Núcleo de Estágio através de grelhas de observação e registo dos conteúdos definidos para serem avaliados. Tal como aconteceu na avaliação formativa inicial, numa primeira fase foi algo complicado conseguir avaliar todos os alunos em todos os parâmetros definidos naquele período de tempo, parecia uma tarefa impossível, mas a orientação e conselhos do professor orientador Tiago Salgueiro foram uma grande ajuda para percebermos as lacunas que tínhamos neste processo e conseguirmos melhorar esses aspetos, facilitando o processo.

#### **2.3.4. Autoavaliação**

A autoavaliação foi realizada no final de cada período letivo, em que cada aluno refletia acerca da sua prestação até à data e atribuía uma classificação a si mesmo.

Foi utilizada uma grelha selecionada pela escola e pelo grupo disciplinar de Educação Física, em que os alunos se classificavam nos três domínios (psicomotor, socio afetivo e cognitivo) através das opções: nunca; às vezes; sempre. E atribuía uma nota final a si mesmos numa escala de 0 a 5 valores. Verificou-se que alguns alunos não tinham consciência do seu comportamento e prestação, atribuindo classificações desfasadas da realidade.

A autoavaliação não era apenas realizada pelos alunos, mas também por nós. É importante refletirmos acerca da nossa prestação, existindo algo que podemos melhorar e alterar, procurar o nosso sucesso, mas principalmente o sucesso dos alunos. Se os alunos conseguirem melhorar e evoluir as suas prestações é sinal que realizámos o nosso trabalho da melhor forma e este foi reconhecido. Realizámos no final de cada período uma reflexão acerca do mesmo e ainda uma autoavaliação acerca da nossa prestação.

### 2.3.5. Parâmetros e Critérios de Avaliação

Os critérios de avaliação foram definidos pelo grupo Disciplinar de Educação Física. Como foi referido anteriormente na componente da avaliação, esta foi dividida em três níveis/domínios: o domínio psicomotor (55%), o domínio cognitivo (20%) e o domínio socio afetivo (25%). Este último domínio estava dividido em cinco componentes, (5%) atribuído a cada uma delas: intervém de forma disciplinada e oportuna; respeita o outro e a diferença; revela espírito e entreaajuda; atua com responsabilidade e empenho; traz o material necessário para a aula.

PRÁTICA	CONHECIMENTOS	ATITUDES E VALORES					
55%	20%	D   O	R   R	E   E	R   E	M	25%

ATITUDES E VALORES		
D   O	Intervém de forma disciplinada e oportuna	5%
R   R	Respeita o outro e a diferença	5%
E   E	Revela espírito e entreaajuda	5%
R   E	Atua com responsabilidade e empenho	5%
M	Traz o material necessário para a aula	5%

Tabela 1 - Parâmetros e Critérios de Avaliação

## 2.4. Questões Dilemáticas

Uma das questões com a qual nos deparámos e tivemos alguma dificuldade em ultrapassar ao longo do estágio, foi o controlo da turma durante as instruções e algumas vezes durante as demonstrações das tarefas. Quando realizamos as instruções é importante ter em atenção o nosso posicionamento em relação aos alunos e ao espaço da aula, manter todos no nosso raio de visão para evitar conversas e desatenção por parte dos alunos, no entanto nem sempre foi fácil manter esse controlo, e muitas vezes, principalmente durante o questionamento, os alunos perdiam a concentração na instrução, respondiam todos ao mesmo tempo e começavam as conversas paralelas entre os mesmos. Decidimos implementar algumas regras para evitar estas situações, tais como, se algum dos alunos soubesse a resposta à questão ou quisesse esclarecer alguma dúvida, deveria levantar a mão ou o dedo e esperar pela autorização do professor para o poder fazer. E ainda a regra das oportunidades, em que cada aluno tinha direito a duas oportunidades, se conversasse ou perturbasse a aula, esgotava essas oportunidades e ia sentar-se afastado dos colegas para não continuar a perturbar, realizando um relatório da aula.

Outra questão com a qual nos deparámos foi a consistência das nossas aulas, que nem sempre corriam como esperado, tanto corriam muito bem e realizávamos as tarefas todas planeadas, mantendo os alunos motivados e empenhados, como não corriam tão bem, surgiam alguns imprevistos com os quais tínhamos dificuldade em superar e adaptar. Ao longo do tempo, com a experiência e orientação do nosso orientador, este foi um aspeto em que fomos evoluindo e ganhando mais capacidade de adaptação, tanto jogávamos pelo seguro e realizávamos exercícios em que tínhamos mais confiança, como arriscávamos e realizávamos exercícios novos e dinâmicos.

Em relação à intervenção nas aulas e ao *feedback*, nem sempre correu como queríamos, numa primeira fase, distribuíamos pouco *feedback* aos alunos e era pobre em termos de qualidade, não sabíamos quando, nem como intervir nas aulas. Mas com alguma ajuda começámos a perceber como utilizar e a adotar estratégias para intervir de forma mais consistente e eficaz, através da seleção de palavras-chave para cada exercício ou gesto técnico, facilitando assim a nossa intervenção e a evolução dos alunos.

Não menos importante, a questão da avaliação foi outro aspeto com o qual nos deparámos com algumas dificuldades. Principalmente na fase inicial, como ainda não conhecíamos bem a turma e os alunos, era algo complicado associar os nomes dos alunos

às caras e ainda conseguir retirar os aspetos a avaliar desses alunos. Não conseguíamos conciliar a avaliação dos alunos com o controlo da turma e ainda distribuir *feedback*. Para facilitar a nossa intervenção e recolha de dados avaliativos, decidimos que em cada aula seleccionávamos determinados conteúdos e um grupo de alunos para avaliar, analisávamos, e nas aulas seguintes realizávamos a avaliação dos restantes alunos nos mesmos conteúdos, ou então os mesmos alunos nos restantes conteúdos. Esta estratégia permitiu que reduzíssemos o número de aulas dedicadas à avaliação, permitindo assim uma intervenção mais constante e eficaz da nossa parte na aula, controlando melhor a turma e ajudando os alunos a evoluir, corrigindo os pequenos erros que cometiam nas suas prestações.

### **2.5. A2 – Atividades de Organização e Gestão Escolar**

No início do ano letivo, o professor orientador concedeu-nos a autonomia de seleccionar o docente e o respetivo cargo para realizar a assessoria. Posteriormente articular e organizar com o respetivo professor assessorado as atividades a desenvolver.

Decidimos realizar a assessoria ao professor Francisco Borges, o Coordenador de Cursos Profissionais e CEF, este desempenha o papel de coordenar todos os Cursos Profissionais/CEF que são lecionados no Agrupamento, desde o planeamento, operacionalização e avaliação dos mesmos. O Coordenador assume a função de ligação entre os diretores de curso, diretores de turma, a secretaria (Área de alunos) e a direção. Tem também assento no Conselho Pedagógico, onde intervém em todas as questões pedagógicas do Agrupamento.

É um cargo que envolve muito trabalho e articulação com vários docentes, particularmente os diretores de turma dos Cursos Profissionais e com a Área de alunos, ou seja, a secretaria. Este cargo revelou ter um papel fundamental para o bom funcionamento de qualquer instituição.

Para desempenhar este cargo é necessária não só uma parte mais profissional, mas também uma parte mais humana, uma vez que o mesmo envolve e gere tanto docentes como alunos. Tendo um papel fulcral no percurso académico dos alunos, mas também no seu futuro, sendo uma das tarefas desenvolvidas, acompanhar o grau de sucesso dos alunos nas diferentes turmas e identificar as recuperações a realizar, caso sejam necessárias, e os alunos em questão.

Agora que esta etapa chegou ao fim, podemos afirmar que adquirimos competências que este cargo acarreta e desenvolve, que sinceramente não estávamos à espera, foi um projeto que nos fez crescer e evoluir a muitos níveis. É um projeto que despende muito tempo e energia, é bastante complexo e envolve muitos recursos materiais e humanos, mas nem sempre é valorizado, uma vez que é realizado trabalho de “bastidor”. No final vale a pena todo o empenho e trabalho despendido no cargo, uma vez que, ajuda e suporta, principalmente os alunos a alcançar o sucesso.

### **2.6. A3 - Projeto e Parcerias Educativas**

Ambas as atividades selecionadas para realizar nesta área pelo Núcleo de Estágio, foram planeadas e preparadas em simultâneo, uma vez que as datas das mesmas eram muito próximas uma da outra. Apesar de ambas as atividades serem apenas em meados dos meses de março e abril, a sua preparação foi iniciada nos finais do mês de novembro, para que não houvesse sobrecarga de trabalho e stresses desnecessários, fomos planeando e preparando as atividades aos poucos, pensando na existência de alguns imprevistos. Foi através do esforço, empenho e trabalho do Núcleo de Estágio, com a ajuda e orientação do professor Tiago Salgueiro que as atividades correram como estavam planeadas e foram um sucesso.

#### **2.6.1. Etapa Multiatividades de Ar Livre**

A Etapa Multiatividades de Ar Livre foi realizada no dia 12 de março de 2019 na localidade de Miranda do Corvo, decorreu desde as 10h30 da manhã até às 14h15. A atividade possibilitou a prática de atividade física, o convívio entre os vários intervenientes da comunidade escolar e também alguma competitividade e cooperação entre os mesmos.

É desenvolvida pelo Núcleo de Estágio de Educação Física em colaboração com os professores da Lousã, para os alunos do Desporto Escolar, das escolas de Penela, Pampilhosa da Serra, Penacova e Montemor-o-Velho.

A prova é composta por um percurso aleatório de orientação a pé, tendo por base 10 estações com atividades/desafios (Tiro com Arco, Azimute, Tirolesa, Nós, Jogo Ambiental, Slackline, Zarabatana, Dinâmica de Grupo e Rappel), e oito postos de orientação sinalizados com balizas com alicate, de cor laranja. A partida é simultânea

para todas as equipas, as quais estabelecem o seu próprio itinerário, de acordo com a estratégia da equipa, existindo um tempo limite de três horas.

O objetivo da prova é atingir a pontuação de (100 pontos), no menor tempo possível para o escalão B e C e (75 pontos) para o escalão A.

A classificação final das equipas é definida pelo tempo de prova acrescido das penalizações, sendo que a equipa com menor tempo final é a vencedora.

Durante os meses de dezembro, janeiro e fevereiro foi realizada toda a preparação logística da atividade, a seleção do tipo de atividades que seriam realizadas, marcação dos pontos no mapa através de saídas para o terreno, dos locais de cada atividade e organização do material necessário para as mesmas.

Na semana que antecedeu a atividade foi realizada a recolha e organização de todo o material para as atividades, distribuição e confirmação de todos os documentos necessários para as diferentes equipas e organização. Foi ainda feita a requisição de um carro à Câmara Municipal de Miranda do Corvo, para realizar o transporte dos alunos e material para os diferentes pontos da atividade. No dia antes da atividade, foi novamente realizada a contabilização e confirmação de todo material e documentos para a atividade, foram ainda colocadas as balizas de orientação em falta.

No dia da prova, o Núcleo de Estágio, o professor orientador e os alunos do Curso Profissional chegaram e reuniram-se 2 horas antes do início da prova para distribuir os monitores de estação e o respetivo material pelas diversas atividades. Após a prova terminar, foi recolhido e arrumado todo o material utilizado, e ainda realizada uma reunião com o professor orientador para refletir acerca da atividade.

Para realizar a atividade foram necessárias parcerias com algumas entidades, como a Câmara Municipal de Miranda do Corvo (cedeu os espaços para a realização das atividades e meios de transporte), a Escola Básica 2,3 c/ Sec. José Falcão de Miranda do Corvo (cedeu as instalações, preparou lanches e almoço para todos os participantes), a empresa NatureLousã (ficou responsável pelas atividades de rappel e tirolesa), os Bombeiros Voluntários de Miranda do Corvo (disponibilizaram uma viatura de emergência e dinamizaram a prova de rappel) e ainda os alunos do 11º ano do curso profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva (participaram como monitores das diversas atividades/estações), cada um com a sua tarefa e importância na preparação e desenrolar da prova.

### **2.6.2. PáscoAbrir**

O PáscoAbrir foi realizado nos dias 8 e 9 de abril de 2019 na localidade de Miranda do Corvo, tendo decorrido desde as 9h da manhã até às 17h. A atividade possibilitou a prática de atividade física, o convívio entre os vários intervenientes da comunidade escolar e também alguma competitividade e cooperação entre os mesmos.

A atividade já é comum na escola e tem como principal objetivo desenvolver e dinamizar atividades lúdicas de ocupação de tempos livres durante 2 dias (férias escolares). Esta permite adquirir competências pessoais e sociais, promovendo comportamentos saudáveis, de respeito, cooperação e entreajuda.

É desenvolvida pelo Núcleo de Estágio de Educação Física, com a colaboração do Grupo de Educação Física e dos alunos do Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva, 10º e 11º ano, para os alunos do 2º e 3º ciclo do Agrupamento de Escolas de Miranda do Corvo.

Tal como aconteceu na primeira atividade, da Etapa do Multiatividades, durante os meses de janeiro, fevereiro e março, foi necessário realizar e preparar toda a logística relacionada com a atividade, ou seja, selecionar as atividades, a sua organização, temporal e espacial, a elaboração de um plano “B”, no caso de as condições meteorológicas no dia planeado para o exterior fossem adversas (o que se verificou), o material e os espaços necessários, a requisição dos mesmos, refeições para os participantes, intervenientes internos e externos envolvidos, orçamentos de t-shirts e sweatshirts para os alunos (participantes) e monitores de atividade e grupo, e ainda divulgação da atividade. Durante este período, foram também realizadas deslocações à Quinta da Paiva para selecionar os locais das atividades.

A divulgação da atividade foi realizada através da colocação de cartazes e da distribuição da ficha de inscrição (flyers) e divulgação por todas as turmas do 2º e 3º ciclos.

Na semana que antecedeu a atividade foi realizada a organização de todos os documentos e impressão dos que se encontravam em falta, a criação de uma base de dados com os dados dos alunos e dos respetivos encarregados de educação. Distribuição em sacos por grupos, das t-shirts e das refeições necessárias para todos os envolvidos, e ainda a verificação do material. Nesta mesma semana, foi realizada uma formação para os

alunos do 10º e 11º anos do curso profissional para dar a conhecer a dinâmica da atividade.

No primeiro dia da atividade, o Núcleo de Estágio chegou antes da hora prevista para montar as diversas estações das atividades e distribuir o material necessário pelos monitores, quer de atividade, quer de grupo. À medida que os participantes iam chegando ao pavilhão, eram encaminhados para o seu grupo.

Cada monitor de grupo tinha na sua posse a rotação de espaços para permitir uma transição entre estações de forma mais autónoma. Cada atividade tinha duração de 30 minutos, e 5 minutos para a realização da rotação, servindo também para descansar. Após o almoço, os grupos dirigiram-se novamente para o pavilhão e retomaram as atividades.

Foi utilizado o Plano B devido às condições climatéricas e as atividades deste primeiro dia foram: Boccia, Jogos Tradicionais (Jogo do Mata e Tração à Corda), Filme (Documentário), Quiz de Questões Desportivas (Kahoot), Slackline, Zarabatana, Futebol e Tag Rugby.

No final do dia, todos os monitores de atividade, arrumaram o material pertencente à sua estação com a ajuda dos elementos do Núcleo de Estágio e organizaram todos os documentos necessários para o segundo dia. Terminadas estas tarefas, realizou-se uma reflexão acerca do 1º dia com o professor orientador.

No segundo dia da atividade, a dinâmica foi a mesma que no primeiro dia, a única diferença, foi que as atividades decorriam em dois espaços, não apenas no pavilhão, mas também nas piscinas, dividindo as atividades por ambos os espaços.

As atividades do segundo dia, na piscina foram: Polo aquático, Hidroginástica, Circuito Aquático e uma estação livre, enquanto que no pavilhão foram: Jogos Tradicionais, Dança, Corfebol e Hóquei em Campo.

No final do dia, todos os monitores de atividade, arrumaram o material pertencente à sua estação com a ajuda dos elementos do Núcleo de Estágio, tal como no primeiro dia. Terminadas estas tarefas, realizou-se uma reflexão acerca de toda a atividade com o professor orientador.

Para realizar a atividade foram necessárias parcerias com algumas entidades, como a Câmara Municipal de Miranda do Corvo (cedeu os espaços para a realização das atividades), a Escola Básica 2º e 3º Ciclos com Secundário José Falcão de Miranda do Corvo (cedeu as instalações e preparou almoço para todos os participantes) e ainda os

alunos do 10º e 11º ano do curso profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva (participaram como monitores de grupo e das diversas atividades/estações), cada um com a sua tarefa e importância na preparação e desenrolar da prova.

## **2.7. Atitude Ético-Profissional**

Ao longo do ano letivo, logo desde o primeiro dia que a responsabilidade ética esteve presente. Procurámos ser assíduos e pontuais, cumprindo todas as tarefas com responsabilidade e empenho. Estivemos disponíveis para ajudar a escola em tudo o que pudéssemos. E foi-nos proposta a tarefa de acompanhar um aluno com mobilidade muito reduzida (tinha de utilizar muletas para se conseguir deslocar), duas vezes por semana. O acompanhamento era realizado em sintonia com as aulas de Educação Física da turma do aluno em questão, enquanto a turma realizava a aula, nós acompanhávamos o aluno individualmente através de tarefas e exercícios de diversas modalidades, mas principalmente o Boccia, uma vez que o aluno pertencia ao Desporto Escolar desta modalidade.

Comprometemo-nos com as aprendizagens dos alunos e procurámos estar em constante aprendizagem e formação, havia aspetos em que podíamos melhorar e evoluir, tornarmo-nos melhores profissionais. Nas modalidades e matérias em que tínhamos mais dificuldades em compreender e transmitir conhecimentos, procurámos informarmo-nos acerca das mesmas e criar exercícios diferentes e dinâmicos para que os alunos estivessem motivados e empenhados na realização dos mesmos.

Reuníamos semanalmente com o orientador da escola, com o objetivo de debater e refletir acerca das nossas prestações, esclarecer dúvidas, aumentar o nosso conhecimento e experiência, definir quais os documentos a realizar e entregar, preparar e organizar as tarefas a realizar.

No final de cada aula e do período realizávamos uma reflexão acerca do mesmo e ainda uma autoavaliação acerca da nossa prestação. É importante refletirmos acerca da nossa prestação, uma vez que existe algo que podemos melhorar e alterar, procurar o nosso sucesso, mas principalmente o sucesso dos alunos. Se os alunos conseguirem melhorar as suas prestações é sinal que realizámos o nosso trabalho da melhor forma e este foi reconhecido.

A colaboração entre todos os membros do Núcleo de Estágio foi essencial. O trabalho em equipa e a divisão de tarefas entre todos foi um ponto fundamental para o bom funcionamento e sucesso desta etapa. Mas apenas o trabalho e a cooperação seriam insuficientes sem a devida orientação de ambos os nossos orientadores para aperfeiçoar a nossa prestação e intervenção, mas acima de tudo conseguir alcançar o sucesso, não só o nosso, mas também dos nossos alunos.

Todo este processo não teria sido tão gratificante se não tivéssemos sido tão bem recebidos e acolhidos pela escola, mas principalmente pelo grupo de professores de Educação Física, que demonstraram disponibilidade para nos ajudar e esclarecer qualquer dúvida que tivéssemos.

Por fim, mas não menos importante, participámos em diversos eventos e formações com o objetivo de expandirmos o nosso conhecimento e de certa forma ganhar mais alguma experiência através da partilha de diversas ideias, vivências e perspetivas, eventos esses como: V Jornadas Científico-Pedagógicas e VIII Fórum Internacional das Ciências da Educação Física. As formações foram, uma acerca do Programa FITescola e o funcionamento, e a outra sobre a Pedagogia (com um professor australiano).

## REFLEXÕES FINAIS

O estágio foi uma experiência muito gratificante, que nos fez crescer em diversos sentidos e aspetos. Tomámos decisões e fizemos escolhas, que nem sempre se revelaram as mais acertadas, no entanto foram esses aspetos que nos fizeram crescer e ganhar experiência, procurámos estratégias e métodos para conseguir identificar os nossos erros, superando assim as nossas dificuldades.

Como tudo na vida, passámos por bons momentos e por outros menos bons, mas aprendemos com ambos. Foi uma etapa de experiências e constantes aprendizagens, que traçaram o nosso percurso até ao momento, percurso esse, com altos e baixos, que foi sendo construído e percorrido, passo a passo.

A fase inicial foi marcada por algum receio e ansiedade em relação ao desconhecido, em que tentávamos compreender se as nossas expectativas batiam certo com a nova realidade em que estávamos inseridos. No entanto, à medida que o tempo foi passando, esse receio e ansiedade foram passando e começámos a perceber que as nossas dificuldades podiam ser ultrapassadas com dedicação e trabalho. A ajuda e orientação dos orientadores foram essenciais para o sucesso deste processo.

Após este longo percurso, que agora terminou, podemos afirmar que, mesmo com todos os obstáculos e dificuldades que surgiram ao longo desta etapa, foi tudo recompensado, não só pelo crescimento individual, como também, pelo crescimento coletivo, no sentido em que aprendemos e melhorámos a nossa capacidade de trabalho em grupo, de reflexão e autoanálise, que nos irão ser bastante úteis num futuro próximo.

Em relação a pensamentos e expectativas futuras, temos objetivos bem definidos, que ambicionamos alcançar gradualmente, com dedicação e esforço, mas também com todos os altos e baixos que possam advir deste processo.

## CAPÍTULO III – APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA

### **Estudo comparativo dos níveis de aptidão física obtidos através da bateria de testes FITescola dos alunos com e sem prática de atividades físicas extracurriculares**

*“Comparative study of the levels of physical fitness obtained through the battery of tests FITescola of students with and without the practice of extracurricular physical activities”*

#### **3.1. Introdução**

O mundo em que vivemos está em constante evolução e desenvolvimento a todos os níveis, contém inúmeros processos tecnológicos e científicos que se assumem como um verdadeiro fator de mudança, desencadeando fenômenos que interagem na criação de novos contextos, quer sociais, económicos ou até mesmo culturais, o que leva à criação de novas mentalidades, ideias e comportamentos.

Este estudo tem como principal objetivo avaliar os níveis de aptidão física de crianças e jovens dos 11 aos 14 anos, estabelecendo uma comparação entre aqueles que praticam atividade física somente através da disciplina de Educação Física e os que para além desta realizam atividades físicas extracurriculares.

Malina (1994) afirma que a puberdade (aproximadamente dos 11 aos 16 anos de idade) é um período de desenvolvimento marcado por alterações na estatura e na composição corporal. É uma vez que a amostra do estudo é constituída por crianças e jovens presentes neste período, desperta alguma curiosidade e interesse em compreender e analisar as diferenças não só entre géneros, mas também entre praticantes e não praticantes de atividade física, e a influência que a atividade física tem nos níveis de aptidão física dessas crianças e jovens.

Para que um individuo seja apto fisicamente, é fundamental que o mesmo desenvolva um certo tipo de capacidades, as capacidades motoras.

As capacidades motoras estão divididas em duas dimensões, as condicionais ou físicas e as coordenativas. Sendo que as condicionais ou físicas são constituídas, pela resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza física.

A resistência é a capacidade de realizar um esforço de certa intensidade e mantê-lo durante um período do tempo longo sem perder a eficiência de execução (resistência à fadiga).

- Resistência anaeróbia – aparece quando a nossa capacidade de produzir chega ao limite (fadiga), exercícios com duração entre 10 segundos a 3 minutos;
- Resistência aeróbia – quando há um equilíbrio entre a necessidade de oxigênio e a sua absorção, exercícios com duração entre 3 minutos e 2 horas.

A força é a capacidade de dominar uma determinada resistência, recorrendo a atos de levantar, puxar ou empurrar, através da contração muscular. Está ligada à estrutura muscular e nervosa.

- Força máxima - capacidade de realizar, em situação de contração máxima voluntária, a maior força possível.
- Força rápida - capacidade de superar uma resistência com a máxima rapidez de execução (contração muscular no menor tempo possível).
- Força resistente - capacidade de os músculos resistirem à fadiga durante um tempo relativamente prolongamento, sem perder a eficiência da ação.

A velocidade é a capacidade de percorrer uma determinada distância o mais rapidamente possível.

- Velocidade de reação - é a rapidez com que se responde a um estímulo. Esta capacidade está ligada ao sistema nervoso e órgãos dos sentidos).
- Velocidade de execução - é a rapidez com que se repetem as mesmas ações motoras.

A destreza física é a capacidade de realizar ações motoras de uma forma harmoniosa e ajustada.

- Geral: sem referência a uma atividade desportiva particular
- Específica: técnica desportiva.

A flexibilidade é a capacidade de realizar um movimento, na maior amplitude possível numa articulação ou grupo de articulações. O sistema nervoso central pode influenciar, assim como a temperatura dos músculos, para isto é necessário um aquecimento prévio, de modo a favorecer o fluxo sanguíneo nas fibras musculares e por conseguinte, o alongamento das mesmas.

- Geral: execução conjunta das articulações;
- Específica: execução dum conjunto de articulações de uma modalidade desportiva.

### **3.2. Enquadramento Teórico**

Atualmente existem artigos com temas semelhantes a este, para analisar e comparar os níveis de aptidão física com a prática de atividades físicas, mas também alguns acerca do desenvolvimento, maturação, crescimento, saúde e bem-estar que ajudam a complementar e compreender de um modo mais completo o tema atual a ser analisado. Como é o caso de Pacífico (2018), este afirma que os adolescentes que praticam atividades físicas extracurriculares apresentam maiores níveis de atividade física e aptidão cardiorrespiratória (aptidão aeróbia).

Bastos, Machado Reis, Aranha e Domingos Garrido (2015) afirmam que a prática de atividade física, além de catalisador de níveis de IMC mais baixos, um fator com influência positiva no rendimento escolar em alunos dos ensinos básico e secundário.

G. A. de Arruda et al (2013) afirmam que o desempenho em alguns testes de aptidão física parece sofrer influência das características morfológicas de cada indivíduo, sendo que alguns testes poderiam ser mais influenciados do que outros. A idade, estatura e gordura corporal já foram identificadas como as principais culpadas do desempenho em testes de aptidão física em sujeitos de ambos os sexos, na faixa etária de sete a 17 anos.

Guedes et al (2002) afirmam que em adolescentes de ambos os sexos, componentes da aptidão física relacionada à saúde deverão ser considerados como fator independente, e que não necessariamente podem ser explicados com base em informações relacionadas aos níveis de prática de atividade física regular.

Smith (2012) afirma que as diferenças relativas ao sexo no desempenho físico são explicadas, principalmente, pelas diferenças nas características fisiológicas de homens e mulheres.

Dwyer et al (2009) afirmam que a aptidão cardiorrespiratória, em níveis saudáveis, é associada à menor adiposidade corporal total e abdominal, apresenta efeitos positivos sobre sintomas de depressão, ansiedade, estado do humor e autoestima, além de ser considerada fator de proteção para as doenças cardiovasculares.

Wang, Pereira & Mota (2005) concluíram ao realizar um estudo com 264 crianças Portuguesas entre os 10 e os 15 anos e com 317 crianças Chinesas entre os 11 e os 15 anos, que os dois grupos de crianças no teste da Força Superior apresentaram valores relativamente baixos, as crianças Portuguesas 28,8% e as crianças Chinesas 15,5%. Nos restantes testes os valores obtidos foram, no geral, positivos.

Carl J. Caspersen, Kenneth E. Powell (1985) afirmam que a atividade física compreende qualquer movimento corporal produzido pela contração muscular que resulte num gasto energético acima do nível de repouso.

A atividade física tem sido entendida como um comportamento que pode influenciar a aptidão física. Todavia, é igualmente percebida, atualmente, como um comportamento determinante da saúde e da capacidade funcional (World Health Organization, 2007).

### **3.3. Metodologia**

#### **3.3.1. Amostra**

A amostra deste estudo é constituída por 74 alunos de ambos géneros, com idades compreendidas entre os 11 e os 14 anos de idade, pertencentes ao 7º ano de escolaridade da Escola Básica 2º e 3º Ciclos com Secundário José Falcão de Miranda do Corvo, no ano letivo 2018/2019.

#### **3.3.2. Instrumentos**

Os instrumentos utilizados neste estudo foram sete testes da bateria de testes do FITescola, sendo estes, o índice de massa corporal (IMC em kg/m<sup>2</sup>) que é uma medida de corpulência, define-se como a razão entre o peso (em kg) e a estatura ao quadrado (em

m) e tende a associar-se com indicadores de composição corporal. O IMC é o teste recomendado para avaliação da composição corporal e tem como objetivo determinar se o peso está adequado à estatura.

O teste de Abdominais que consiste na execução do maior número de abdominais a uma cadência predefinida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos músculos da região abdominal.

O teste de Senta e Alcança ou da Flexibilidade dos Membros Inferiores que consiste na flexão máxima do tronco na posição de sentado no chão. Este teste tem como objetivo avaliar a flexibilidade dos membros inferiores.

O teste de Flexibilidade dos Ombros que consiste no contacto dos dedos das duas mãos atrás das costas. Este teste tem como objetivo avaliar a flexibilidade dos membros superiores.

O teste de Flexões de Braços que consiste na execução do maior número de flexões de braços (movimento de flexão dos braços e extensão dos antebraços), a uma cadência pré-definida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos membros superiores.

O teste de Impulsão Horizontal que consiste em atingir a máxima distância num salto em comprimento, movimentando os pés em simultâneo. Este teste tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores.

O teste de Vaivém que consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 m a uma cadência pré-determinada. Este é o teste recomendado para a avaliação da aptidão aeróbia.

E ainda um questionário (ANEXO 13) previamente revisto e aprovado pelo Diretor da escola onde foi aplicado, estando o mesmo dividido em três partes, a primeira consiste na identificação do aluno (nome, idade, número e turma). A segunda parte contém algumas questões acerca dos hábitos desportivos (prática desportiva, horas semanais e motivação) e a terceira e última parte contém algumas questões acerca da aptidão física (importância da aptidão física, testes do FITescola e importância da condição física). O programa SPSS utilizado para tratar todos os dados recolhidos pelos outros dois instrumentos, tanto o questionário com a bateria de testes do FITescola.

### **3.3.3. Procedimentos**

Para análise deste estudo foi realizado um questionário pelos alunos pertencentes à amostra, estando este dividido em três partes. A primeira consiste na identificação do aluno (nome, idade, número e turma), a segunda parte contém algumas questões acerca dos hábitos desportivos (prática desportiva, horas semanais e motivação) e a terceira e última parte contém algumas questões acerca da aptidão física (importância da aptidão física, testes do FITescola e importância da condição física).

Após a aplicação do mesmo, foi utilizada uma semana para a realização dos testes do FITescola no momento da avaliação. O índice de massa corporal (IMC), o teste de Impulsão Horizontal e o teste de Flexibilidade dos Ombros foram os testes realizados no primeiro dia. No segundo dia foi realizado o teste de Vaivém, e por fim no terceiro dia foram realizados os restantes testes, o teste de Abdominais, o teste de Senta e Alcança ou da Flexibilidade dos Membros Inferiores e o teste de Flexões de Braços.

### **3.4. Tratamento de dados**

Os dados recolhidos através dos questionários e dos resultados obtidos nos testes do FITescola, são tratados e analisados no programa IBM SPSS Statistics 25. Variáveis como a atividade física, o sexo dos participantes, a modalidade que praticam e os testes do FITescola são essenciais para a análise e compreensão acerca do tema em estudo.

### 3.5. Resultados

Na tabela e gráfico seguintes pretendemos comparar os resultados obtidos no teste do IMC (Índice de Massa Corporal), num determinado momento avaliativo, relacionando a variável Atividade Física (Praticante ou Não Praticante) com a variável Sexo (Masculino ou Feminino).

Tabela 2 - Relação entre o Teste do IMC e a Atividade Física

		Apto	Não Apto	
Atividade Física	Feminino Praticante	13	9	22
	Feminino Não Praticante	4	6	10
	Masculino Praticante	22	8	30
	Masculino Não Praticante	9	3	12
Total		48	26	74

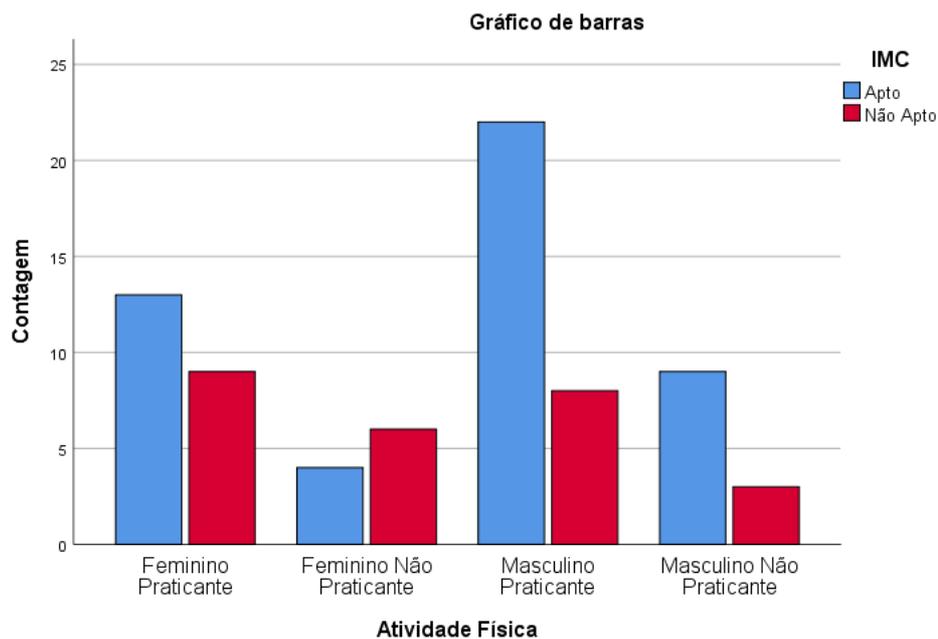


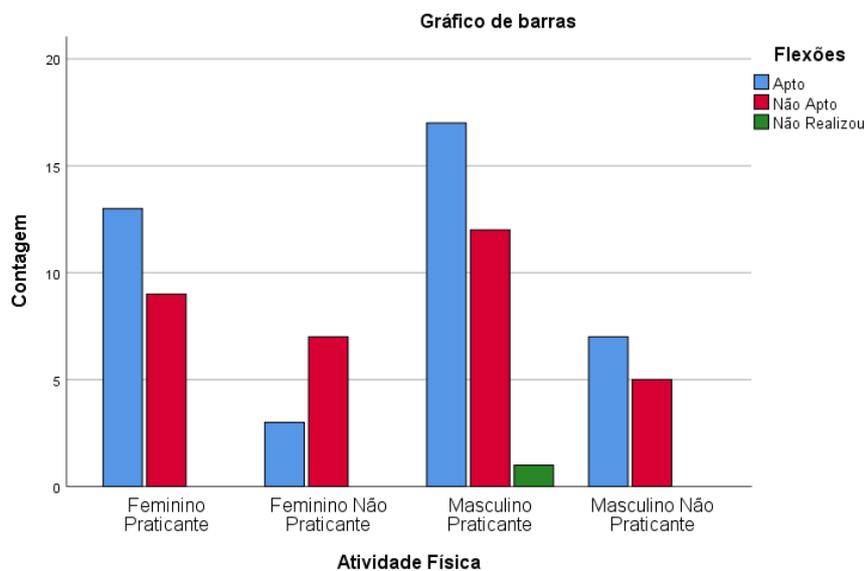
Figura 1 - Relação entre o Teste do IMC e a Atividade Física

Realizando uma breve análise à tabela e gráfico anteriores, é possível verificar que os resultados entre Praticantes e Não Praticantes são semelhantes.

Na tabela e gráfico seguintes pretendemos comparar os resultados obtidos no Teste de Flexões, num determinado momento avaliativo, relacionando a variável Atividade Física (Praticante ou Não Praticante) com a variável Sexo (Masculino ou Feminino).

*Tabela 3 - Relação entre o Teste de Flexões e a Atividade Física*

		Apto	Não Apto	Não Realizou	
<b>Atividade Física</b>	Feminino Praticante	13	9	0	22
	Feminino Não Praticante	3	7	0	10
	Masculino Praticante	17	12	1	30
	Masculino Não Praticante	7	5	0	12
<b>Total</b>		40	33	1	74



*Figura 2 - Relação entre o Teste de Flexões e a Atividade Física*

Realizando uma breve análise à tabela e gráfico anteriores, é possível verificar que os resultados entre Praticantes e Não Praticantes são semelhantes.

Na tabela e gráfico seguintes pretendemos comparar os resultados obtidos no Teste de Impulsão Horizontal, num determinado momento avaliativo, relacionando a variável Atividade Física (Praticante ou Não Praticante) com a variável Sexo (Masculino ou Feminino).

Tabela 4 - Relação entre o Teste de Impulsão Horizontal e a Atividade Física

		Apto	Não Apto	Não Realizou	
<b>Atividade Física</b>	Feminino Praticante	21	1	0	22
	Feminino Não Praticante	7	3	0	10
	Masculino Praticante	25	3	2	30
	Masculino Não Praticante	9	3	0	12
<b>Total</b>		62	10	2	74

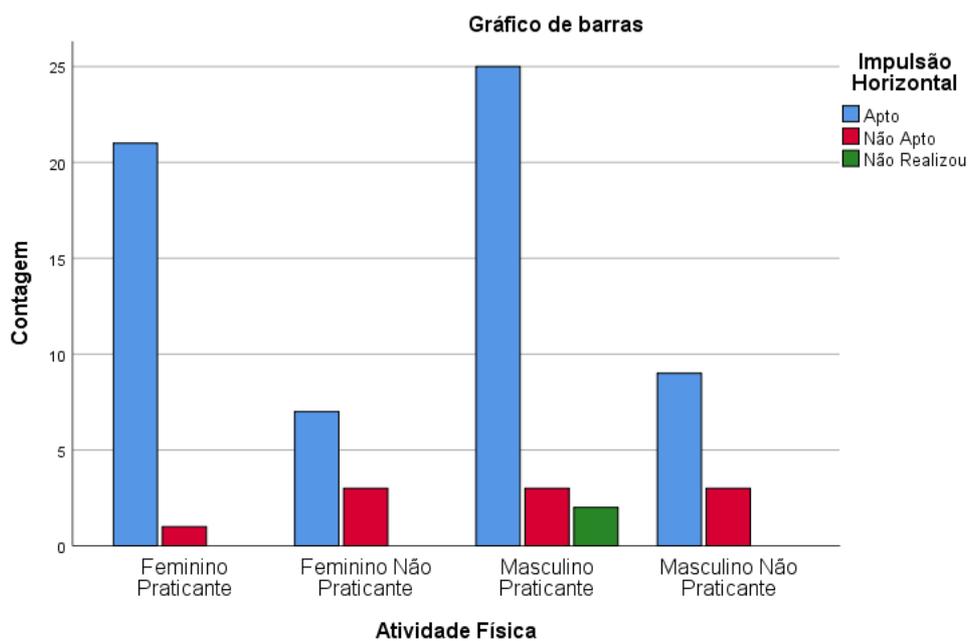


Figura 3 - Relação entre o Teste de Impulsão Horizontal e a Atividade Física

Realizando uma breve análise à tabela e gráfico anteriores, é possível verificar que os resultados entre Praticantes e Não Praticantes são distintos, sendo que os Praticantes são superiores aos Não Praticantes.

Na tabela e gráfico seguintes pretendemos comparar os resultados obtidos no Teste de Abdominais, num determinado momento avaliativo, relacionando a variável Atividade Física (Praticante ou Não Praticante) com a variável Sexo (Masculino ou Feminino).

Tabela 5 - Relação entre o Teste de Abdominais e a Atividade Física

		Apto	Não Apto	Não Realizou	
<b>Atividade Física</b>	Feminino Praticante	20	2	0	22
	Feminino Não Praticante	5	4	1	10
	Masculino Praticante	28	1	1	30
	Masculino Não Praticante	11	1	0	12
<b>Total</b>		<b>64</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>74</b>

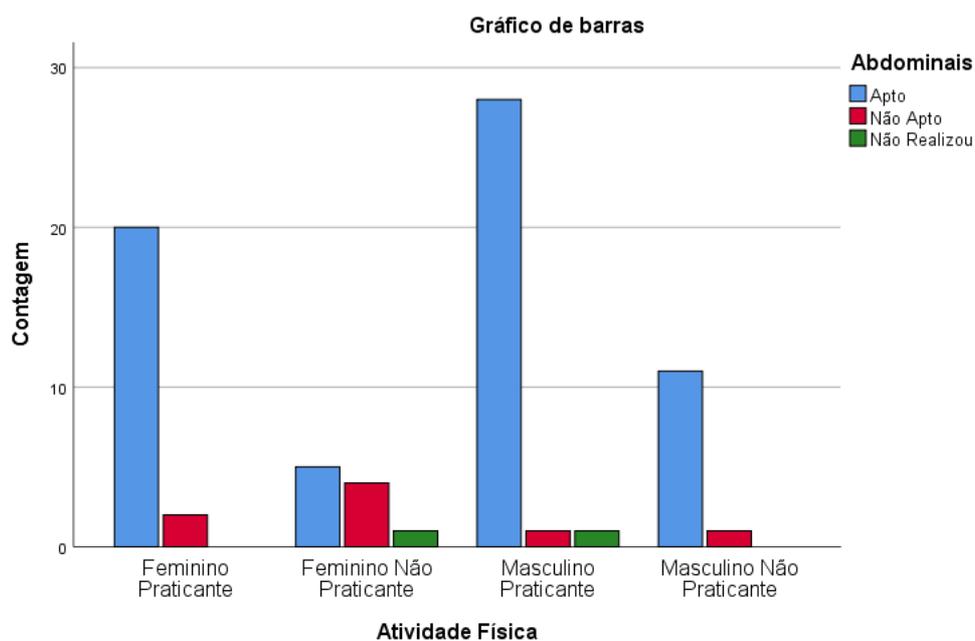


Figura 4 - Relação entre o Teste de Abdominais e a Atividade Física

Realizando uma breve análise à tabela e gráfico anteriores, é possível verificar que os resultados entre Praticantes e Não Praticantes são distintos, sendo que os Praticantes são superiores aos Não Praticantes.

Na tabela e gráfico seguintes pretendemos comparar os resultados obtidos no Teste do Vaivém, num determinado momento avaliativo, relacionando a variável Atividade Física (Praticante ou Não Praticante) com a variável Sexo (Masculino ou Feminino).

Tabela 6 - Relação entre o Teste do Vaivém e a Atividade Física

		Apto	Não Apto	Não Realizou	
<b>Atividade Física</b>	Feminino Praticante	19	2	1	22
	Feminino Não Praticante	6	2	2	10
	Masculino Praticante	27	1	2	30
	Masculino Não Praticante	8	4	0	12
<b>Total</b>		60	9	5	74

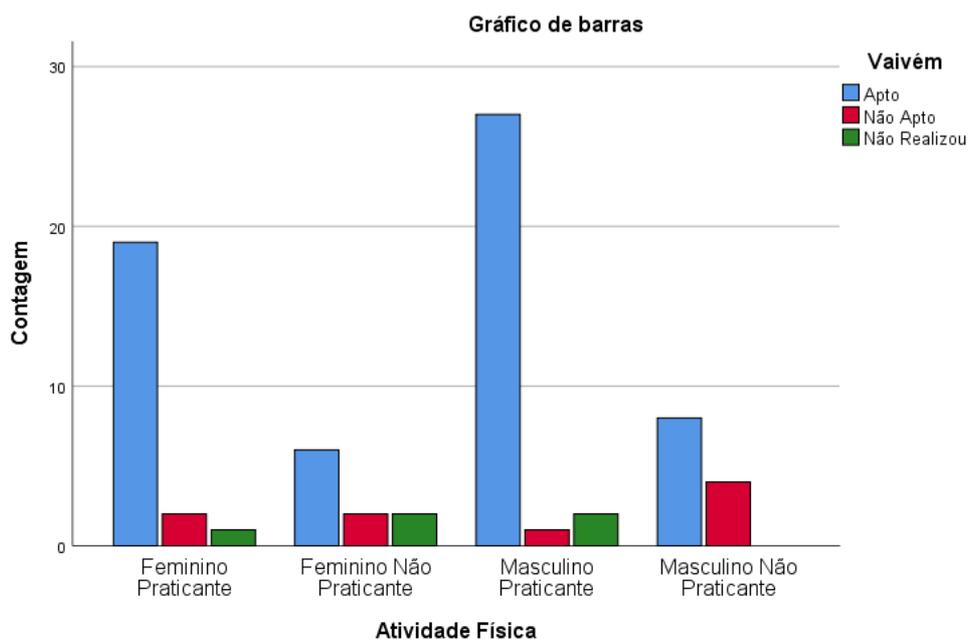


Figura 5 - Relação entre o Teste do Vaivém e a Atividade Física

Realizando uma breve análise à tabela e gráfico anteriores, é possível verificar que os resultados entre Praticantes e Não Praticantes são distintos, sendo que os Praticantes são superiores aos Não Praticantes.

Na tabela e gráfico seguintes pretendemos comparar os resultados obtidos no Teste da Flexibilidade do Ombro Direito, num determinado momento avaliativo, relacionando a variável Atividade Física (Praticante ou Não Praticante) com a variável Sexo (Masculino ou Feminino).

Tabela 7 - Relação entre o Teste da Flexibilidade do Ombro Direito e a Atividade Física

		Apto	Não Apto	
<b>Atividade Física</b>	Feminino Praticante	22	0	22
	Feminino Não Praticante	8	2	10
	Masculino Praticante	25	5	30
	Masculino Não Praticante	10	2	12
<b>Total</b>		65	9	74

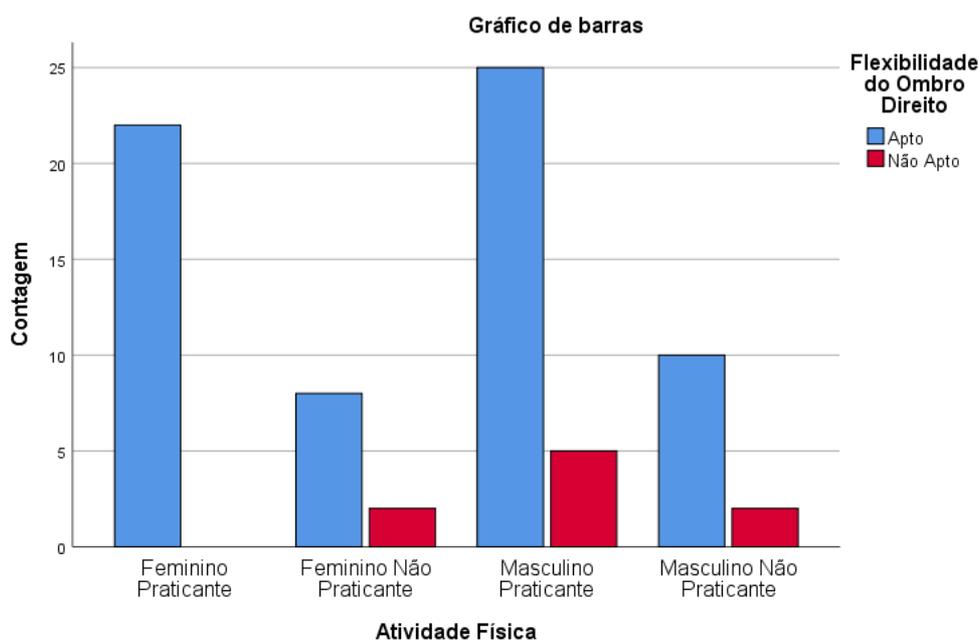


Figura 6 - Relação entre o Teste da Flexibilidade do Ombro Direito e a Atividade Física

Realizando uma breve análise à tabela e gráfico anteriores, é possível verificar que os resultados entre Praticantes e Não Praticantes são distintos, sendo que os Praticantes são superiores aos Não Praticantes.

Na tabela e gráfico seguintes pretendemos comparar os resultados obtidos no Teste da Flexibilidade do Ombro Esquerdo, num determinado momento avaliativo, relacionando a variável Atividade Física (Praticante ou Não Praticante) com a variável Sexo (Masculino ou Feminino).

Tabela 8 - Relação entre o Teste da Flexibilidade do Ombro Esquerdo e a Atividade Física

		Apto	Não Apto	
<b>Atividade Física</b>	Feminino Praticante	20	2	22
	Feminino Não Praticante	7	3	10
	Masculino Praticante	22	8	30
	Masculino Não Praticante	8	4	12
<b>Total</b>		57	17	74

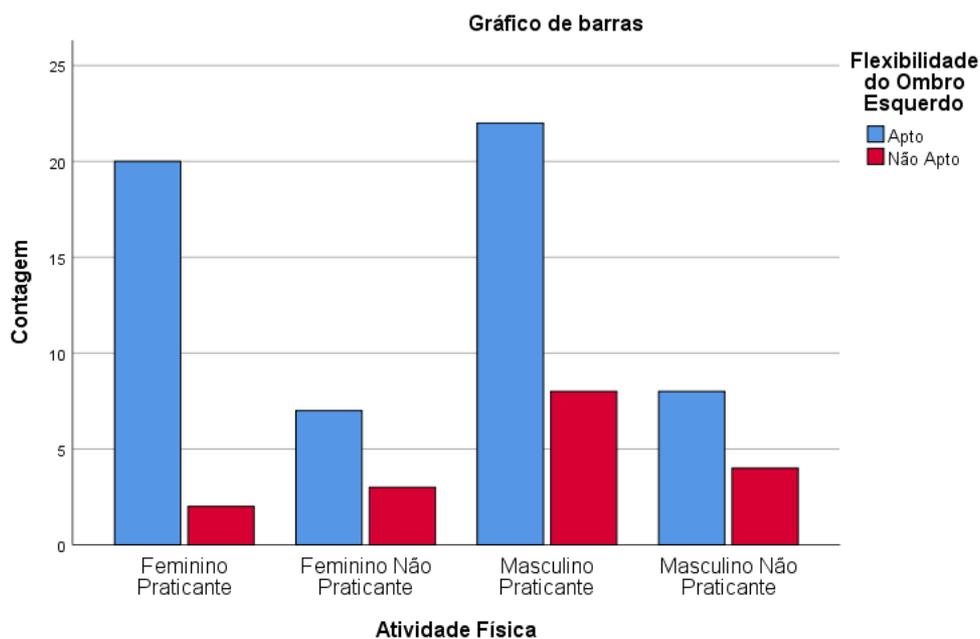


Figura 7 - Relação entre o Teste da Flexibilidade do Ombro Esquerdo e a Atividade Física

Realizando uma breve análise à tabela e gráfico anteriores, é possível verificar que os resultados entre Praticantes e Não Praticantes são distintos, sendo que os Praticantes são superiores aos Não Praticantes.

Na tabela e gráfico seguintes pretendemos comparar os resultados obtidos no Teste da Flexibilidade do Membro Inferior Direito, num determinado momento avaliativo, relacionando a variável Atividade Física (Praticante ou Não Praticante) com a variável Sexo (Masculino ou Feminino).

Tabela 9 - Relação entre o Teste da Flexibilidade do MI Direito e a Atividade Física

		Apto	Não Apto	Não Realizou	
<b>Atividade Física</b>	Feminino Praticante	10	12	0	22
	Feminino Não Praticante	1	8	1	10
	Masculino Praticante	7	21	2	30
	Masculino Não Praticante	0	12	0	12
<b>Total</b>		18	53	3	74

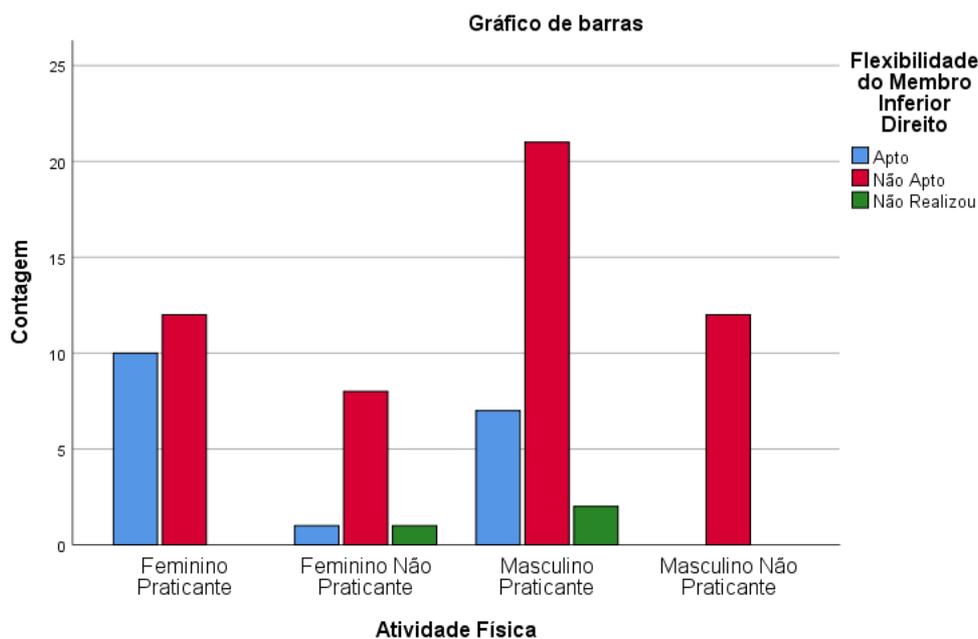


Figura 8 - Relação entre o Teste da Flexibilidade do MI Direito e a Atividade Física

Realizando uma breve análise à tabela e gráfico anteriores, é possível verificar que os resultados entre Praticantes e Não Praticantes são semelhantes.

Na tabela e gráfico seguintes pretendemos comparar os resultados obtidos no Teste da Flexibilidade do Membro Inferior Esquerdo, num determinado momento avaliativo, relacionando a variável Atividade Física (Praticante ou Não Praticante) com a variável Sexo (Masculino ou Feminino).

Tabela 10 - Relação entre o Teste da Flexibilidade do MI Esquerdo e a Atividade Física

		Apto	Não Apto	Não Realizou	
Atividade Física	Feminino Praticante	10	12	0	22
	Feminino Não Praticante	1	8	1	10
	Masculino Praticante	8	20	2	30
	Masculino Não Praticante	0	12	0	12
<b>Total</b>		<b>19</b>	<b>52</b>	<b>3</b>	<b>74</b>

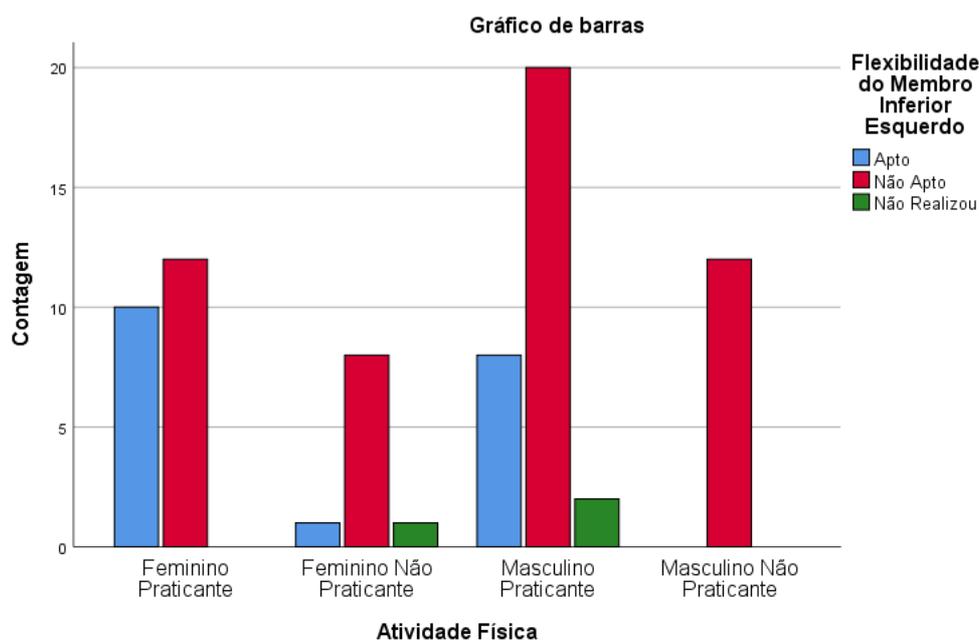


Figura 9 - Relação entre o Teste da Flexibilidade do MI Esquerdo e a Atividade Física

Realizando uma breve análise à tabela e gráfico anteriores, é possível verificar que os resultados entre Praticantes e Não Praticantes são semelhantes.

### **3.6. Análise e Discussão de Resultados**

Através da análise dos gráficos e tabelas dos testes do FITescola e das respostas obtidas nos questionários, podemos afirmar que existe uma relação entre a prática de atividades físicas e os resultados obtidos nos testes, no entanto, não para todos.

No caso do Teste do Vaivém é possível afirmar que existe uma relação entre os resultados obtidos e a prática de atividade física maioritariamente aeróbia, como é o caso do Futebol, Natação, Dança, entre outras. Este teste é ótimo para avaliar a aptidão aeróbia (consumo máximo de oxigénio), assim como a resistência.

Mas no caso do Teste da Flexibilidade dos Membros Inferiores, não existe uma relação entre os resultados obtidos e a prática de atividade física.

Deste modo, através da análise dos dados recolhidos desta amostra, podemos afirmar, que nos testes em geral, não existe uma relação direta entre os resultados obtidos e a prática de atividades físicas extracurriculares, uma vez que muitos dos alunos que obtêm resultados positivos na realização dos testes não praticam qualquer atividade física fora do contexto escolar para além das aulas de Educação Física, assim como muitos dos alunos que obtêm resultados menos positivos na realização dos testes praticam atividades físicas extracurriculares.

### **3.7. Limitações do Estudo**

A amostra é relativamente pequena e não tem em consideração alguns fatores, como a maturação e o desenvolvimento dos alunos, afetando os resultados obtidos nos testes. A idade, estatura e gordura corporal são variáveis que influenciam o desempenho dos participantes de ambos os sexos. A atividade física e o sexo dos participantes não podem ser os únicos fatores a ter em conta.

Os participantes atualmente podem não praticar qualquer atividade física e, no entanto, terem um histórico de prática desportiva, o que faz com que os mesmos estejam em boa forma física e obtenham bons resultados, mesmo não praticando atividade física.

É importante trabalhar e desenvolver as capacidades dos alunos durante as aulas de Educação Física. E realizar mais do que uma avaliação posteriormente, verificando se esse trabalho influencia os resultados.

## BIBLIOGRAFIA

- Baptista, F., Silva, A., Santos, D., Mota, J., Santos, R., Vale, S., . . . Moreira, H. (2011). *Livro Verde da Actividade Física*. Instituto do Desporto de Portugal.
- Baptista, F., Silva, A., Santos, D., Mota, J., Santos, R., Vale, S., . . . Moreira, H. (2011). *Livro Verde da Aptidão Física*. Instituto do Desporto de Portugal.
- Barreira, C., Boavida, J., & Araújo, N. (2006). Avaliação formativa - Novas formas de ensinar e aprender. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 95-133.
- Barreiros, J. (2016). *DESENVOLVIMENTO MOTOR E APRENDIZAGEM* (Vol. 1). IPDJ.
- Bastos, F., Machado Reis, V., Aranha, Á. C., & Domingos Garrido, N. (2015). Relação entre atividade física e desportiva, níveis de IMC, perceções de sucesso e rendimento escolar. *Motricidade*, 11(3), 41-58.
- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (3ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 135-151.
- Caspersen, C., Powell, K., & Christenson, G. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Notes and Queries*, 100(2), 126-131.
- Cerezo, C. R., Gutiérrez, C. J., Jiménez, V. R., & Cortés, A. J. (2008). La Educación Física Y La Organización De La Clase: Aprendiendo a Enseñar. Consideraciones Previas. 38, 163-182.
- Contreira, A. R. (2016). PERFIL DE APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE EM ADOLESCENTES. *Revista Saúde e Pesquisa*, 9(2), 309-315.
- de Arruda, G., Fernandes, R., Christófar, D., & de Oliveira, A. (2013). Relação entre idade cronológica, indicadores de adiposidade corporal e aptidão. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 24-29.
- Dwyer, T., Magnussen, C., Schmidt, M., Ukoumunne, O., Ponsonby, A., Raitakari, O., . . . Venn, A. (2009). Decline in physical fitness from childhood to adulthood associated with increased obesity and insulin resistance in adults. *Diabetes Care*.
- Guedes, D. P., Guedes, P. P., Barbosa, D. S., & Oliveira, J. (2002). Atividade física habitual e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, 10(1), 13-21.
- Haydt, R. (2011). *Curso de Didática Geral* (1º ed.). editora ática.

- Kayapinar, F. C. (2012). Physical Activity Levels of Adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2107-2113.
- Libâneo, J. (2013). *Didática* (2º ed.). CORTEZ EDITORA.
- Malina, R. M. (1994). Physical Growth and Biological Maturation of Young Athletes. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 389-433.
- Malina, R. M. (2014). Top 10 Research Questions Related to Growth and Maturation of Relevance to Physical Activity, Performance, and Fitness. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85(2), 157-173.
- Organization, W. H. (2007). *A european framework to promote physical activity for health*.
- Pacífico, A. B., Camargo, E. M., Oliveira, V. d., Vagetti, G. C., Piola, T. S., & Campos, W. d. (2018). Comparison of physical fitness and quality of life between adolescents engaged in sports and those who are not. *Rev Bras Cineantropom Hum*, 20(3), 247-257.
- Pieron, M. (1992). *Pedagogie des Activités Physiques et du Sport*. Paris: Editions Revue EPS.
- Quina, J. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física* (Instituto Politécnico de Bragança ed.). Série Estudos.
- Ré, A. (2011). Crescimento, maturação e desenvolvimento na infância e adolescência: Implicações para o esporte. *Motricidade*, 7(3), 55-67.
- Ribeiro-Silva, E.; Fachada, M.; Nobre, P. (2018), *Pratica Pedagógica Supervisionada II*, Edição FCDEFUC, Coimbra, ISBN 978-989-96807-7-7.
- Sánchez, D. (1996). *Evaluar en Educación Física*. Barcelona: INDE.
- Schubert, A., Borges Januário, R. S., Casonatto, J., & Noriko Sonoo, C. (2016). Physical Fitness and Sports Activities for Children and Adolescents. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 22(2), 142-146.
- Siedentop, D. (2008). *Aprender a Enseñar la Educación Física* (2ª ed.). Barcelona: INDE.
- Silva, F., Souza, E., Pinto, J., & Alves, F. (2009). APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA AO DESEMPENHO EM ADOLESCENTES PRATICANTES DE FUTSAL. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 11(43), 257-262.
- Silva, M. J., Figueiredo, A. J., Elferink-Gemser, M. T., & Malina, R. M. (2009). Youth Sports Participation, Trainability and Readiness. *Imprensa da Universidade de Coimbra*, 1-19.
- Smith, D., Deblois, J., Wharton, M., & Rowland, T. (2012). Influence of sex on ventricular remodeling in collegiate athletes. *J Sports Med Phys Fitness*, 424-431.
- Wang, G., Pereira, B., & Mota, J. (2005). Young People, Physical Activity and Physical Fitness. A case study of Chinese and Portuguese Children. *LSA Publication*, 157-174.

## **ANEXOS**

## ANEXO 1 - FICHA INDIVIDUAL DE ALUNO

### 1. IDENTIFICAÇÃO DO ALUNO

Nome \_\_\_\_\_ Turma: 7º \_\_\_ N.º: \_\_\_ Idade: \_\_\_

### 2. MEIO DE TRANSPORTE

Habitualmente, como é que te deslocas para a escola?

A pé  Mota   
Automóvel  Bicicleta   
Transporte público

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

### 3. 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, qual/quais? \_\_\_\_\_.

Tiveste alguma lesão desportiva recentemente?

Sim  Não

Se sim, qual e quando? \_\_\_\_\_

### 4. 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 gostarias que a escola tivesse e não tem?

\_\_\_\_\_.

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? \_\_\_\_\_

## 5. ALIMENTAÇÃO

Que refeições fazes diariamente?

Pequeno-almoço	
Meio da manhã	
Almoço	
Lanche	
Jantar	
Ceia	

Onde costumás almoçar?

Casa	
Cantina da escola	
Bar da escola	
Café	
Não almoço	

## 6. TEMPOS LIVRES

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

1 – Passo pouco tempo

2 – Passo algum tempo

3 – Passo com alguma frequência

4 – Passo muito tempo

5 – Passo com muita frequência

Ver Televisão		Ir às compras	
Conversar com amigos		Auxílio dos familiares	
Ler		Estar sozinho	
Computador		Ir ao cinema/teatro/concertos	
Fazer trabalhos escolares		Playstation	

## 7. HÁBITOS DESPORTIVOS

Praticas algum desporto (fora da escola)? Sim  Não

Se sim, qual / quais? \_\_\_\_\_

Quanto tempo passas por semana? \_\_\_\_\_

Se não porquê? \_\_\_\_\_

## 8. EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA

Desde quando tens E.F. na escola?

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

Que mais gostas na aula de E.F.?

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

**Que menos gostas na aula de E.F.**

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

**Qual a nota final que tiveste no ano passado a Educação Física?** \_\_\_\_\_

**O ano passado estiveste envolvido no Desporto Escolar?** Sim  Não

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

\_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

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

**Obrigado pela tua colaboração!**



### ANEXO 3 – GRELHA DE AVALIAÇÃO FORMATIVA INICIAL

GRELHA DE AVALIAÇÃO FORMATIVA INICIAL												
Unidade Didática		BADMINTON										
CONTEÚDOS		Posição base	Deslocamentos	Pega	Serviço		Clear	Lob	Situação de jogo	Domínio Socio Afetivo	Nível	Nível
Nº	Nome do Aluno				Curto	Comprido						
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												

LEGENDA		LEGENDA	
1	Não executa	1	Insuficiente
2	Executa com dificuldade	2	Suficiente
3	Executa	3	Bom

## ANEXO 4 – GRELHA DE AVALIAÇÃO FORMATIVA

GRELHA DE AVALIAÇÃO FORMATIVA																						
Unidade Didática		BADMINTON																				
Mês		FEVEREIRO						MARÇO												ABRIL		
Data		18	19	21	25	26	28	4	5	7	11	12	14	18	19	21	25	26	28	1	2	4
Aula		58	59	60	61	62	63			64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10								CA	CA			DE										
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						
16																						
17																						
18																						
19																						
20																						

LEGENDA	
1	Muito Insuficiente
2	Insuficiente
3	Suficiente
4	Bom
5	Muito Bom

Legenda:
<b>PB</b> - Posição base
<b>P</b> - Pega da raquete
<b>D</b> - Deslocamentos
<b>SC</b> - Serviço curto
<b>SL</b> - Serviço comprido
<b>C</b> - Clear
<b>L</b> - Lob
<b>CS</b> - Clear (sustentação)
<b>LS</b> - Lob (sustentação)
<b>J</b> - Situação de jogo



## ANEXO 6 – GRELHA DE AUTOAVALIAÇÃO DOS ALUNOS

Nome: \_\_\_\_\_ N.º \_\_\_\_ Ano: \_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_

Para fazeres a tua AUTOAVALIAÇÃO assinala com uma cruz de forma consciente no critério qualitativo correspondente.

	I Período			II Período			III Período		
	Nunca	Às vezes	Sempre	Nunca	Às vezes	Sempre	Nunca	Às vezes	Sempre
<b>Domínio das Atitudes e Valores (25%)</b>									
Intervenho de forma disciplinada e oportuna									
Respeito o outro e a diferença									
Revelo espírito de entreatajuda									
Atuo com responsabilidade e empenho									
Trago o material necessário para a aula									
<b>Domínio Cognitivo (20%)</b>									
Relaciono aptidão física e saúde e sei identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável									
Interpreto a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos									
<b>Domínio Psicomotor (55%)</b>									
Domino exigências de carácter técnico									
Domino exigências de carácter tático									
Desenvolvo capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola.									
<b>Classificação</b>	<b>Basquetebol</b>			<b>Natação</b>			<b>Atletismo</b>		
	<b>Voleibol</b>			<b>Badminton</b>			<b>Bitoque Rugby</b>		
				<b>FITescola</b>			<b>Ginástica</b>		
<b>Auto Avaliação</b>	<b>I Período</b>			<b>II Período</b>			<b>III Período</b>		

## ANEXO 7 – EXTENSÃO E SEQUÊNCIA DE CONTEÚDOS

Extensão e Sequência de Conteúdos																					
7º D	BADMINTON																				
Mês	FEVEREIRO						MARÇO												ABRIL		
Data	18	19	21	25	26	28	4	5	7	11	12	14	18	19	21	25	26	28	1	2	4
Aula	58	59	60	61	62	63			64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76
Conteúdos																					
Posição base	FIT	FIT	FIT	T	AFI	AFI	CA	CA	I	E	DE	AF	E	AF	E	C	AS	AS	AS	C	C
Deslocamento					AFI	AFI			I	E	DE	AF	E	AF	E	C	AS	AS	AS	C	C
Pega					AFI	AFI			I	E	DE	AF	E	AF	E	C	AS	AS	AS	C	C
Serviço curto					AFI	AFI				I	DE	AF	E	AF	E	C	AS	AS	AS	C	C
Serviço comprido					AFI	AFI					DE	I	E	AF	E	C	AS	AS	AS	C	C
Clear					AFI	AFI					DE	I	E	AF	E	C	AS	AS	AS	C	C
Lob					AFI	AFI				I	DE	AF	E	AF	E	C	AS	AS	AS	C	C
Situação de jogo					AFI	AFI					DE	AF	I	AF	E	C	AS	AS	AS	C	C

**Legenda:**

**AFI** - Avaliação formativa inicial  
**AF** - Avaliação formativa  
**AS** - Avaliação sumativa  
**I** - Introdução  
**E** - Exercitação  
**C** - Consolidação  
**FIT** - FITescola  
**DE** - Desporto escolar  
**T** - Teste teórico  
**CA** - Carnaval

### ANEXO 8 - CALENDÁRIO LETIVO E RESPECTIVAS INTERRUPÇÕES

<b>1º PERÍODO:</b> De 14 de setembro até 14 de dezembro	<b>1ª INTERRUPÇÃO:</b> De 14 de dezembro a 2 de janeiro
<b>2º PERÍODO:</b> De 3 de janeiro a 5 de abril	<b>2ª INTERRUPÇÃO:</b> De 4 a 6 março
<b>3º PERÍODO:</b> De 23 de abril a 5 de junho	<b>3ª INTERRUPÇÃO:</b> De 8 a 22 de abril

### ANEXO 9 - DISTRIBUIÇÃO DE AULAS

3 blocos de 50 minutos/semana		
1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO
13 Semanas	14 Semanas	8 Semanas
13 (2ªs feiras) 13 (3ªs feiras) 12 (5ªs feiras)	12 (2ªs feiras) 12 (3ªs feiras) 14 (5ªs feiras)	6 (2ªs feiras) 8 (3ªs feiras) 5 (5ªs feiras)
38 blocos de 50 minutos	38 blocos de 50 minutos	19 blocos de 50 minutos
<b>TOTAL ANO: 95 AULAS de 50 minutos</b>		

### ANEXO 10 - ROTAÇÃO DE ESPAÇOS

Espaços utilizados	Rotações de espaços
<b>A1</b> – Pista de corridas e Caixa de areia; <b>R2</b> – Campo exterior descoberto; <b>R1</b> – Campo exterior descoberto; <b>G1</b> – 1/3 do Pavilhão; <b>G2</b> – 1/3 do Pavilhão; <b>G3</b> – 1/3 do Pavilhão; - Piscina.	<b>1ª Rotação</b> - 17/09 a 02/11/2018 <b>2ª Rotação</b> - 05/11 a 14/12/2018 <b>3ª Rotação</b> - 03/01 a 15/02/2019 <b>4ª Rotação</b> - 18/02 a 05/04/2019 <b>5ª Rotação</b> - 23/04 a 17/05/2019 <b>6ª Rotação</b> - 20/05 a 14/06/2019

**ANEXO 11 - DISTRIBUIÇÃO DAS MATÉRIAS/MODALIDADES**

Período	Espaço	Modalidade/Conteúdo	Nº de aulas 50 minutos	Total de aulas 50 minutos
1º Período	R1	Apresentação	1	38
		BASQUETEBOL	16	
		1ª Avaliação - Testes FITescola	3	
	G1	VOLEIBOL	17	
		Teste Escrito	1	
2º Período	Piscina	NATAÇÃO	13	39
		Condição Física	5	
		Desporto Escolar	1	
	G2	2ª Avaliação - Testes FITescola	3	
		Teste Escrito	1	
		BADMINTON	15	
		Desporto Escolar	1	
3º Período	R2/A1	ATLETISMO	4	20
		TAG RUGBY	4	
	G3	Teste Escrito	1	
		GINÁSTICA	11	

## ANEXO 12 – PLANO DE AULA

 Agrupamento de Escolas Miranda do Corvo	<b>AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MIRANDA DO CORVO</b>  ANO LETIVO 2018/2019  EB 2.3 C/SEC. JOSÉ FALCÃO	 FCFEF FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA UNIVERSIDADE DE COIMBRA
---	--	--

Plano Aula			
Professor(a):	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:			
Objetivos da aula:			

Tempo		Objetivos específicos	Descrição da tarefa / Organização	Componentes Críticas	Critérios de Êxito	Competências Essenciais
T	P					
Parte Inicial da Aula						
Parte Fundamental da Aula						
Parte Final da Aula						

Fundamentação/Justificação das opções tomadas (tarefas e sua sequência):

Reflexão Crítica / Relatório da Aula:
<u>Instrução:</u>
<u>Gestão:</u>
<u>Clima:</u>
<u>Disciplina:</u>
<u>Decisões de ajustamento:</u>
<u>Aspetos positivos mais salientes:</u>
<u>Oportunidades de melhoria:</u>

## ANEXO 13 – QUESTIONÁRIO (TEMA-PROBLEMA)

### QUESTIONÁRIO TEMA-PROBLEMA

#### IDENTIFICAÇÃO DO ALUNO

Nome \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_ N.º: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_

#### HÁBITOS DESPORTIVOS

Praticas algum desporto? Sim  Não

Se sim, qual / quais? \_\_\_\_\_

Desporto Escolar ou Clube/Associação? \_\_\_\_\_

Quanto tempo por semana (número de horas semanais)? \_\_\_\_\_

O que te motiva a praticar desporto? \_\_\_\_\_

Existe algo que te desmotive, podendo levar ao abandono da prática desportiva? Sim  Não

Se sim, qual / quais? \_\_\_\_\_

#### APTIDÃO FÍSICA

Consideras a aptidão física importante para um estilo de vida saudável? Sim  Não

Se sim, porquê? \_\_\_\_\_

Consideras importante a aplicação dos testes do FITescola? Sim  Não

Se sim, porquê? \_\_\_\_\_

Qual o(s) teste(s) que tiveste mais facilidade em realizar? \_\_\_\_\_

Porquê? \_\_\_\_\_

Qual o(s) teste(s) que tiveste mais dificuldade em realizar? \_\_\_\_\_

Porquê? \_\_\_\_\_

Consideras importante realizar exercícios de condição física nas aulas? Sim  Não

Se sim, quando? Aula toda  Uma parte da aula  5 minutos no final da aula

**Imagina** que obtiveste num dos testes o resultado, “*não saudável*”, consideras importante realizar exercícios específicos para melhorar essa capacidade de modo a alcançar, “*saudável*”? Sim  Não

Se sim, de que forma? \_\_\_\_\_

Obrigado pela tua colaboração!

## ANEXO 14 – CARTAZ DA ATIVIDADE PÁSCOABRIR

INSCRIÇÕES  
ATÉ DIA 30 DE MARÇO

2º e 3º CICLO



# PÁSCOABRIR'19

QUINTA DA PAIVA  
DIA 08/04

PEDDY PAPPER | SLACKLINE  
FUTEBOL | RUGBY | BOCCIA  
PARALELAS | CIRCUITO  
TIRO (ARCO & ZARABATANA)

PAVILHAO MUNICIPAL  
DIA 09/04

CORFEBOL | DANÇA  
JOGOS TRADICIONAIS  
HOQUEI EM CAMPO

PISCINA MUNICIPAL  
DIA 09/04

HIDROGINÁSTICA | CIRCUITO  
POLO AQUÁTICO | PADDLE



Colaborando por:



## ANEXO 15 – FICHA DE INSCRIÇÃO DA ATIVIDADE PÁSCOABRIR

<p><b>OBJETIVOS</b></p> <p>Desenvolvimento de atividades de ocupação de tempos livres que estimulem a aquisição de competências pessoais, sociais e relacionais através de novas experiências no âmbito da atividade física com atividades diversificadas.</p> <p><b>ORGANIZAÇÃO</b></p> <p>Esta atividade será promovida e desenvolvida pelo Núcleo de Estágio de Educação Física da Escola Básica 2,3 com Secundário José Falcão de Miranda do Corvo, com a colaboração do Grupo de Educação Física e dos alunos do Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva.</p> <p><b>DATAS   HORÁRIO</b></p> <p>8 e 9 de abril de 2019</p> <p>  9h00 às 17h  </p> <p><b>INSCRIÇÕES</b></p> <p>1 DIA - 5€   2 DIAS - 7€</p>	<p></p> <p>PáscoAbrir'19, é uma iniciativa de caráter lúdico, que visa a ocupação de tempos livres por um período de dois dias nas férias escolares da Páscoa e está orientado para os alunos do Agrupamento de Escolas de Miranda do Corvo. Esta iniciativa proporcionará o contato com diferentes modalidades e atividades desportivas num contexto lúdico contribuindo, no entanto, para a formação dos seus participantes.</p> <p><b>ATIVIDADES</b></p> <p>PEDDY PAPPER   SLACKLINE FUTEBOL   RUGBY   BOCCIA PARALELAS   CIRCUITO TIRO (ARCO &amp; ZARABATANA)</p> <p>CORFEBOL   DANÇA JOGOS TRADICIONAIS HOQUEI EM CAMPO</p> <p>HIDROGINÁSTICA   CIRCUITO POLO AQUÁTICO   PADDLE</p>	<p><b>PÁSCOABRIR'19</b></p> <p></p> <p><b>ATIVIDADE PARA ALUNOS:</b></p> <p>2º e 3º CICLO</p> <p></p>
---	--	---

**PROGRAMA | PÁSCOABRIR'19**

HORA	1º Dia - 8 de abril	2º Dia - 9 de abril
9:00 - 9:30	Receção aos Participantes Quinta da Paiva	Receção aos Participantes Pavilhão Municipal
12:30 - 14:00	Almoço e Repouso	Almoço e Repouso
14:00 - 17:00	Quinta da Paiva	Piscina/Pavilhão Municipal

**MATERIAL NECESSÁRIO**

ROUPA CONFORTÁVEL/ ÁGUA – Dia 8  
FATO DE BANHO/TOUCA/TOALHA/CHINELOS – Dia 9

**Nota:**

Em caso de condições climáticas adversas as atividades realizadas ao ar livre, realizar-se-ão no Pavilhão Gimnodesportivo Municipal e na Escola EB 2, 3 c/ Secundário José Falcão.

Entrega da INSCRIÇÃO no PBX da escola. (MEDIANTE PAGAMENTO) Até dia 30 de março

CONTACTO: 962384070

Nome/ ALUNO: \_\_\_\_\_  
Ano: \_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_ Data de Nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
Morada: \_\_\_\_\_  
Telefone/Telemóvel: \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_  
Nome/ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO: \_\_\_\_\_  
Declaro autorizar o meu/minha educando(a) a ser fotografado(a) no âmbito das atividades realizadas no PáscoAbrir para divulgação e promoção da atividade na Comunidade Educativa.  
Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_  
O (A) Encarregado(a) de Educação \_\_\_\_\_  
Dias: 2º Feira  3º Feira  Ambos   
Tamanho da T-shirt: \_\_\_\_\_

**ANEXO 16 – CERTIFICADO DO 8º FICEF**

8º Fórum Internacional das Ciências  
da  
Educação Física



**Educação Física: Espaço e Identidade**

*Higuel TORRES*

**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

## ANEXO 17 – CERTIFICADO DA AÇÃO DE FORMAÇÃO DO FITESCOLA



### CERTIFICADO

Ação de formação - Programa FITescola

Para os devidos efeitos se declara que **Miguel Ângelo Medina Torres** participou na **Ação de Formação – Programa FITescola**, organizada pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, que teve lugar no dia 7 de setembro de 2018. A formação teve a duração de cinco horas.

Del' O Diretor da FCDEP-UC  
  
\_\_\_\_\_  
(Prof. Doutor António Figueiredo)

