

1 2 9 0



FACULDADE DE
CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

David Miguel Teixeira de Oliveira

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA DE
VILARINHO DO BAIRRO, COM A TURMA C
DO 8ºANO, NO ANO LETIVO 2021/2022**

**O IMPACTO DAS FÉRIAS DE NATAL NAS CAPACIDADES FÍSICAS
FORÇA E VELOCIDADE, EM ALUNOS DE 8º E 9º ANOS. ESTUDO
COMPARATIVO ENTRE GÊNEROS E ENTRE PRATICANTES E NÃO
PRATICANTES DE DESPORTO FEDERADO**

Relatório de Estágio Pedagógico no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física
nos Ensinos Básico e Secundário orientado pelo Professor Doutor Alain Guy Marie
Massart e apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da
Universidade de Coimbra

Julho 2022

DAVID MIGUEL TEIXEIRA DE OLIVEIRA

2017281257



FACULDADE DE
CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA
ESCOLA BÁSICA DE VILARINHO DO BAIRRO, COM A TURMA C
DO 8ºANO, NO ANO LETIVO 2021/2022

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

Orientador: Prof. Doutor Alain Guy Marie Massart

Coimbra

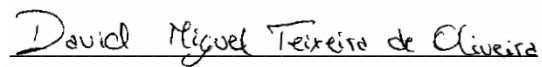
2022

Esta obra deve ser citada como:

Oliveira, D. (2022). *O impacto das férias de Natal nas capacidades físicas força e velocidade, em alunos de 8º e 9º anos. Estudo comparativo entre géneros e entre praticantes e não praticantes de desporto federado*. [Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal].

Compromisso de Honra de Originalidade do Documento:

David Miguel Teixeira de Oliveira, estudante nº 2017281257 do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário 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 nº1 do artigo nº 125º do Regulamento Académico da UC (Regulamento nº 805-A/2020, de 24 de setembro).



(David Miguel Teixeira de Oliveira)

Junho, 2022

Agradecimentos

Num momento em que termina uma fase tão importante do meu percurso académico, torna-se essencial agradecer a todos aqueles que fizeram parte desta caminhada e que, de alguma forma, contribuíram para o seu sucesso.

Ao meus pais e irmãos, por todo o apoio prestado ao longo do ano, por todos valores transmitido, por sempre acreditarem em mim e por me incentivarem a ir mais longe, para me tornar na pessoa que sou hoje.

Aos meus avós e tios, pelo exemplo que são, pelos conhecimentos transmitidos e pelo carinho com que sempre me trataram.

Aos meus restantes familiares, por toda a ajuda na persistência de que alcançasse sempre os meus objetivos.

Aos meus amigos, por todos os momentos de convívio e de partilha que me ajudaram a crescer a tornar-me numa pessoa melhor.

A Coimbra, à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra e aos Tios Tapadinhas, que me acolheram tão bem, que ensinaram tanto e que me proporcionaram uma experiência tão enriquecedora.

Aos meus colegas de faculdade, pela amizade, por todo o trabalho desenvolvido e pelas aprendizagens adquiridas aos longo dos últimos cinco anos.

A todos os Docentes e não docentes da faculdade, pela disponibilidade demonstrada ao longo da Licenciatura e do Mestrado.

Ao professor orientador Rui Luzio, por todo o acompanhamento realizado ao longo do Estágio Pedagógico, tendo sido uma peça fulcral nesta etapa. Por todos os ensinamentos e partilhas, pela preocupação e por toda a disponibilidade demonstrada.

Ao Professor Doutor Alain Massart, pelos ensinamentos transmitidos e pelo constante apoio, dado que contribuiu para o sucesso deste estágio.

Aos meus colegas do núcleo de estágio: ao João, ao Diogo e à Inês, por toda a experiência vivenciada, por toda a partilha de conhecimentos e pela ajuda em todos os momentos.

À comunidade escolar da Escola Básica de Vilarinho do Bairro, pela simpatia e disponibilidade com que nos receberam.

Finalmente, à turma do 8ºC, pelo respeito e amizade criada e por terem permitido que este candidato a professor aprendesse tanto com os seus alunos.

A todos, muito obrigado!

“Dar aulas é fácil. Difícil é ser professor!”

José Miguel Oliveira

Resumo

O presente relatório surge no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra e visa apresentar o processo desenvolvido no Estágio Pedagógico realizado na Escola Básica de Vilarinho do Bairro ao longo do ano letivo 2021/2022. Neste estágio, que foi desenvolvido com a turma C do 8º ano, foram colocados em prática todos os conhecimentos adquiridos ao longo da Licenciatura e do Mestrado, num contexto real de ensino.

Com efeito, este relatório pretende apresentar essa prática pedagógica e, assim sendo, será realizada uma descrição de todas as decisões tomadas na função de professor estagiário e a consequente reflexão crítica. Ao longo do primeiro capítulo iremos apresentar o nosso percurso pessoal e os motivos que nos levaram a seguir a função docente. Será, igualmente, caracterizar o meio onde o estágio foi realizado. No segundo capítulo, iremos realizar uma reflexão profunda sobre a intervenção pedagógica ao longo do ano, remetendo para as quatro dimensões: atividades de ensino-aprendizagem, atividades de organização e gestão escolar, projetos e parcerias educativas e atitude ético-profissional. Por último, no terceiro capítulo, será apresentado um estudo realizado junto das turmas do núcleo de estágio de Educação Física, no qual se pretendeu avaliar qual o impacto das férias de Natal nas capacidades físicas força e velocidade dos alunos das turmas dos professores estagiários.

O desenvolvimento do estudo permitiu constatar que após uma interrupção de atividades letivas, correspondente ao período de férias de Natal, houve uma deterioração das capacidades físicas força e velocidade. O professor deve estar atento a esta problemática para poder definir estratégias de intervenção, ajudando o aluno no processo de manutenção e/ou elevação das suas capacidades.

A realização do Estágio Pedagógico permitiu vivenciar, aperfeiçoar e alcançar novas competências desenvolvidas nas diversas áreas de trabalho de um contexto escolar concreto. Estas experiências permitiram enriquecer o nosso currículo e serão extremamente importantes para o nosso futuro.

Palavras-Chave: Estágio Pedagógico; Educação Física; Processo Ensino-Aprendizagem

Abstract

This report is part of the Master's in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education at the Faculty of Sport Sciences and Physical Education at the University of Coimbra and aims to present the process developed in the Pedagogical Internship held at the Basic School of Vilarinho do Bairro throughout the academic year 2021/2022. This internship, which was developed with the 8th grade class C, put into practice all the knowledge acquired throughout the degree and master's degree, in a real teaching context.

In fact, this report intends to report this pedagogical practice and, therefore, a description and critical reflection of all the decisions taken in the role of trainee teacher will be carried out. Throughout the first chapter we will present our path and the reasons that led us to follow this path and characterize the environment where the internship took place. In the second chapter, we will carry out a deep reflection on the pedagogical intervention throughout the year, referring to the four dimensions: teaching-learning activities, school organization and management activities, educational projects and partnerships and ethical-professional attitude. Finally, in the third chapter, a study will be presented with the classes of the Physical Education internship nucleus, in which it was intended to evaluate the impact of the Christmas holidays on the physical abilities, strength and speed of the students of the classes.

The development of the study made it possible to verify that after a class interruption, corresponding to the Christmas holidays period, there was a deterioration in physical strength and speed. The teacher must be aware of these situations in order to define intervention strategies, helping the student in the process of maintaining and/or increasing his/her capacities.

The achievement of the Pedagogical Internship made it possible to experience, improve and achieve new skills developed in the various work areas of a school context. Thus, all these experiences allowed us to enrich our curriculum, and will be extremely important for our future.

Keywords: *Pedagogical Internship; Physical Education; Teaching-Learning Process*

Índice

Agradecimentos	VII
Resumo.....	X
<i>Abstract</i>	XI
Índice de Figuras.....	XIV
Índice de Tabelas	XV
Lista de Abreviaturas e Siglas	XV
Introdução.....	16
Capítulo 1 – Contextualização Prática.....	17
1. História de Vida	17
2. Caracterização do Contexto.....	18
2.1. O Meio.....	18
2.2. A Escola.....	18
2.3. O Grupo Disciplinar	19
2.4. O Núcleo de Estágio.....	19
2.5. A turma.....	20
Capítulo 2 – Análise reflexiva sobre a prática pedagógica	22
Área 1 – Atividades de Ensino-Aprendizagem.....	22
1. Planeamento	22
1.1. Plano Anual.....	23
1.2. Unidades Didáticas.....	26
1.3. Plano de Aula.....	28
1.4. Atividade Letiva no 2º Ciclo.....	29
2. Realização	31
2.1. Intervenção Pedagógica.....	31
2.1.1. Instrução.....	31
2.1.2. Gestão e Organização	34
2.1.3. Clima e Disciplina	35
2.1.4. Decisões de Ajustamento	36
3. Avaliação.....	37
3.1. Avaliação Formativa Inicial.....	38
3.2. Avaliação Formativa	39
3.3. Avaliação Sumativa.....	41

3.4. Autoavaliação	42
3.5. Parâmetros e Critérios de Avaliação	43
4. Questões Dilemáticas	44
Área 2 – Atividades de Organização e Gestão Escolar	47
Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas	49
Área 4 – Atitude Ético-Profissional	54
Capítulo 3 – Tema Problema	56
1. Introdução	57
2. Enquadramento Teórico	58
3. Aspetos Metodológicos	61
3.1. Desenho do estudo	61
3.2. Caracterização da Amostra	61
3.3. Procedimentos	62
4. Análise Estatística	63
5. Apresentação de Resultados	64
5.1. Distribuição dos Dados	64
5.2. Evolução do grupo total de alunos	65
5.3. Evolução por Género	66
5.4. Evolução dos alunos Federados e não Federados	67
5.5. Evolução dos alunos e Zona Saudável de Aptidão Física	68
6. Discussão dos Resultados	71
7. Conclusões	73
8. Considerações Finais	75
Conclusão	76
Referências Bibliográficas	77
Anexos	80
Anexo 1 – Ficha Individual do Aluno (Folha 1 e 2)	81
Anexo 2 – Inventário (parte da tabela)	82
Anexo 3 – Plano Anual	83
Anexo 4 – Planeamento por Período	84
Anexo 5 - Extensão e Sequencia de Conteúdos (exemplo)	85
Anexo 6 – Decisões de Ajustamento do Planeamento (tabela)	86
Anexo 7 – Quadro de Conteúdos (exemplo)	87

Anexo 8 – Documento de Estratégias e Conteúdos (Exemplo de quadro de Exercícios)	88
Anexo 9 – Boletins de Exercícios – Jogos Desportivos Coletivos de invasão (exemplo).....	89
Anexo 10 – Decisões de Ajustamento dos Conteúdos (tabela)	90
Anexo 11 – Plano de Aula (exemplo)	91
Anexo 12 – Decisões de Ajustamento dos Planos de aula (tabela).....	92
Anexo 13 – Protocolo de Ativação Geral	93
Anexo 14 – Protocolo Retorno à Calma.....	94
Anexo 15 – Documento Geral de Avaliação	95
Anexo 16 – Tabela – Resultados FITescola®	96
Anexo 17 – Ficha de trabalho	97
Anexo 18 – Documentos de Apoio (PowerPoint).....	98
Anexo 19 – Questionário de Autoavaliação (folha1).....	99
Anexo 20 – Grelhas de Avaliação.....	100
Anexo 21 – Projeto Toc’Andar	103
Anexo 22 – Ação de Formação sobre Pesquisa em Bases Bibliográficas e Normas Bibliográficas	104
Anexo 23 – 11º Fórum Internacional da Educação Física.....	105
Anexo 24 – Certificado de Participação no Projeto “Olimpíada Sustentada”.....	106
Anexo 25 – Diplomas NECDEF-AAC Mandato 2021-2022	107
Anexo 26 – Cartazes dos Projetos Toc’Andar.....	108

Índice de Figuras

Figura 1 - Estrutura do Projeto: “Um Estilo de Vida Saudável como Prevenção do Cancro”	51
Figura 2 - Estrutura do Projeto: “Olimpíada Sustentada”	53

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Caracterização da Amostra	62
Tabela 2 - Testes de Normalidade dos dados analisados	64
Tabela 3 -Evolução do grupo total de aluno durante as férias de Natal.....	65
Tabela 4 - Correlações entre a evolução da composição corporal e da condição física .	65
Tabela 5 - Evolução dos alunos do género Masculino durante as férias de Natal.....	66
Tabela 6 - Evolução das alunas do género Feminino durante as férias de Natal	66
Tabela 7 - Evolução dos alunos praticantes de Desporto Federado durante as férias de Natal	67
Tabela 8 - Evolução dos alunos não praticantes de Desporto Federado durante as férias de Natal	67
Tabela 9 - Comparação entre Federados e não Federados no 1º momento.....	68
Tabela 10 - Evolução da prestação dos alunos durante as férias de Natal	68
Tabela 11 - Evolução da prestação dos alunos por Género.....	69
Tabela 12 – Evolução do desempenho dos alunos Federados e não Federados.....	69
Tabela 13 - Caracterização dos alunos por Zonas nos dois momentos de avaliação.....	70
Tabela 14 - Caracterização dos alunos por Zonas, por Género	70
Tabela 15 - Caracterização dos alunos por Zonas, por Federados e não Federados	70

Lista de Abreviaturas e Siglas

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

EP – Estágio Pedagógico

EBVB – Escola Básica de Vilarinho do Bairro

NEEF – Núcleo de Estágio de Educação Física.

U.D. – Unidade Didática

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

Introdução

O Relatório de Estágio faz parte de uma Unidade Curricular com a mesma designação que está inserida no plano de estudos do último ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

O Estágio Pedagógico foi realizado na Escola Básica de Vilarinho do Bairro, pertencente ao Agrupamento de Escolas de Anadia, junto da turma C do 8º ano, sob orientação do Professor Rui Lúzio e do Professor Doutor Alain Massart. A realização deste documento tem como objetivo apresentar de forma estruturada uma reflexão crítica fundamentada sobre toda a atividade realizada ao longo do estágio. Este documento é um elemento de grande importância e significado, dada a necessidade de o estagiário revelar capacidade de reflexão, o que é fulcral na prática pedagógica, pois este deve constantemente analisar de forma crítica e objetiva a sua prática pedagógica para, assim, poder desenvolver estratégias que favoreçam a aprendizagem dos alunos, otimizando a sua aquisição de conhecimento.

De acordo com as indicações presentes no Guia de Estágio Pedagógico (2021/2022), este relatório estará dividido em três grandes capítulos, assumindo a seguinte estrutura: contextualização da prática; análise reflexiva sobre a prática pedagógica e aprofundamento do tema-problema.

No primeiro capítulo, que diz respeito à contextualização da prática, serão apresentadas uma narrativa de vida e a caracterização do contexto onde se realizou o estágio (meio, escola, grupo disciplinar, núcleo de estágio e turma). De seguida, no segundo capítulo serão relatados e analisados o processo de ensino-aprendizagem, as atividades de organização e gestão escolar, os projetos e parcerias educativas e a atitude ético-profissional. Por fim, no terceiro capítulo será apresentado um trabalho de investigação desenvolvido com turmas dos estagiários, que visa perceber qual o impacto das férias de Natal nas capacidades físicas força e velocidade dos alunos.

Capítulo 1 – Contextualização Prática

1. História de Vida

Quando me decidi candidatar ao curso de Ciências do Desporto, uma das saídas profissionais que mais me chamava à atenção era, sem dúvida, a área do ensino. Ao longo da licenciatura, tive a oportunidade de experimentar e aprender sobre as várias vertentes do curso. De todas, a que mais me cativou e sobre a qual continuei a aprofundar o meu conhecimento em mestrado foi a via do Ensino.

O desporto sempre foi algo muito presente na minha vida. Desde pequeno que fui praticante de natação, chegando a ser federado e a competir pela Associação Humanitária de Bombeiros dos Estoris (AHBE). Para além disso, no Desporto Escolar das escolas que frequentei, ainda tive a oportunidade de praticar futebol, voleibol, surf e canoagem, o que contribuiu para o desenvolvimento de um vasto leque de experiências em vários desportos.

No meu percurso enquanto estudante, a Educação Física sempre foi das disciplinas que mais gostei, também por alguns professores que tive e que despertaram o meu interesse, na forma de ensinar, dinâmica e motivadora, capaz de tornar as aulas um espaço de aprendizagem, convívio e bem-estar. Estes professores, com a sua capacidade de criar empatia com os alunos, conseguiram também ultrapassar as barreiras dos mais alunos mais resistentes, relativamente à atividade física, despertando o gosto, a curiosidade, contribuindo para o desenvolvimento físico e psicossocial. Esses anos levaram-me a desenvolver uma forte inclinação pelo ensino da Educação Física, pois considero ser uma disciplina com muito valor na vida das crianças/jovens.

O facto de poder ter a hipótese de ensinar, de poder fazer a diferença na vida dos alunos e de transmitir a importância desta disciplina a nível do desenvolvimento físico, psicológico e social é um dos principais motivos que me levam a escolher esta área.

Outro dos motivos prende-se com o facto que fazer parte de uma família numerosa. Sou o mais velho de sete irmãos, o que sempre me colocou na posição de lidar com crianças mais novas, transmitir conhecimentos, falar de vivências e sempre tive um enorme gosto nisso.

Por isso, sinto que também eu posso contribuir para tornar a Educação Física numa disciplina mais valorizada.

Acresce ainda que, na minha família próxima, há vários elementos de gerações diferentes que exerceram ou continuam a exercer a função docente em diferentes ciclos e áreas do saber. Nas múltiplas conversas que fui escutando ao longo da vida, constato a inegável evolução da escola, para uma escola inclusiva e de massas, que quer chegar a todos e a cada um, individualmente; mas sou também testemunha do lamento e protesto relativamente à desvalorização do papel do professor e a indisciplina dos alunos. Considero que ter escutado, ao longo da vida, estes testemunhos sobre o quotidiano da escola e da vida do professor me ajudou a perceber que, sejam quais forem as condições e circunstâncias, a escola e os professores têm um papel social muito relevante na vida das sociedades, em geral, e na vida, na experiência e nas memórias de cada um, em particular.

Graças a todos estes fatores e motivações, encaro a docência como uma escolha profissional que me pode realizar e que, ao mesmo tempo, pode ter impacto positivo na vida daqueles que se vierem a cruzar comigo, na minha prática letiva.

2. Caracterização do Contexto

2.1. O Meio

A Escola Básica de Vilarinho do Bairro (EBVB) localiza-se na Freguesia com o mesmo nome, que pertence ao Concelho de Anadia, Distrito de Aveiro. Vilarinho do Bairro é um meio rural onde, segundo dados dos Censos 2021, habitam 2491 cidadãos, dos quais 1193 são homens e 1298 mulheres. É uma localidade bastante antiga e a sua área total é de 25,56 km².

2.2. A Escola

O Agrupamento de Escolas de Anadia, do qual também faz parte a Escola Básica de Vilarinho do Bairro, integra 18 escolas e abrange todos os níveis de ensino: pré-escolar, 1º, 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e o Ensino Secundário.

A escola dispõe de salas de aula, salas específicas, espaços de apoio administrativo, biblioteca, cantina, reprografia/papelaria e um grande espaço exterior composto por 2 campos (cada um com duas balizas e 4 tabelas de basquetebol), um campo de voleibol, um telheiro e um pavilhão gimnodesportivo.

No ano letivo de 2021/2022, a escola era composta por um total de 241 alunos do 1º ao 9º ano. Conta ainda com a presença de 40 docentes e 13 funcionários.

2.3. O Grupo Disciplinar

O grupo disciplinar de Educação Física da Escola Básica de Vilarinho do Bairro é composto por 3 professores e 4 estagiários.

Por ser um grupo pequeno, a comunicação entre todos tornou-se mais acessível, o que fez com que nos sentíssemos muito bem acolhidos e o ambiente de trabalho fosse sempre agradável. Esses professores mostraram-se sempre disponíveis para ajudar e discutir temas relacionados com as aulas e com prática letiva, partilhando alguns ensinamentos e estratégias por eles utilizadas, com vista a melhorar o nosso desempenho e a facilitar a aquisição de novos conhecimentos.

De realçar o papel importantíssimo do nosso professor orientador, por ter sido aquele que esteve sempre presente, que facilitou o processo de integração na escola e nas respetivas turmas, que nos proporcionou múltiplas aprendizagens em todos os níveis da dimensão pedagógica e nos ajudou a ultrapassar os obstáculos com que nos deparámos, bem como a superar as dificuldades sentidas.

2.4. O Núcleo de Estágio

O Núcleo de Estágio de Educação Física (NEEF) da EBVB integrou 4 elementos, 3 do género masculino e 1 do género feminino, no ano letivo 2021/2022.

Todos realizámos a Licenciatura da FCDEF-UC, no entanto em anos diferentes. Durante o Mestrado, nem todos tivemos a oportunidade de realizar trabalhos conjuntos, pelo que o estágio pedagógico foi o primeiro contacto que tivemos. Deste modo, foi necessário conhecermo-nos e aprender a trabalhar uns com os outros.

Durante o ano letivo, o Núcleo de Estágio de Educação Física melhorou a sua capacidade de trabalhar de forma colaborativa. Algumas divergências decorrentes de diferentes formas de trabalhar levaram, primeiramente, este núcleo a realizar em conjunto apenas as tarefas necessárias. Essa situação foi colmatada pelo orientador de estágio, que explicou a importância do trabalho em conjunto, de colaboração uns com os outros, para atingirmos o sucesso do estágio pedagógico. Após essa intervenção, o grupo privilegiou, na relação interpessoal, a cooperação e a ajuda mútua, de forma a alcançar melhores resultados.

2.5. A turma

No arranque do ano letivo 2021/2022, os estagiários deste núcleo elaboraram, uma Ficha Individual do Aluno (Anexo 1), com recurso à plataforma Google Forms, que teve como objetivo central a obtenção de informação relevante sobre os alunos a nível dos contextos familiares, percursos escolares e atividades extracurriculares. Esta caracterização inicial revestiu-se de grande importância, pois os dados obtidos permitiram um conhecimento mais alargado do grupo turma, o que possibilitou uma preparação do trabalho a realizar direcionada para a realidade concreta dos alunos, as suas necessidades, interesses e expectativas.

Assim sendo, a turma do 8º C era constituída por nove alunos: três alunos do género masculino e seis alunos do género feminino com idades compreendidas entre os 12 anos e os 15 anos, sendo a média de idades de 13,3 anos. Nesta turma, os contextos familiares são diferenciados: quatro alunos vivem em núcleos monoparentais somente com a mãe, três alunos vivem com o pai e a mãe, um aluno vive com o pai, a mãe e a irmã e um aluno vive com o pai, a mãe e a avó. Na turma há duas alunas com dificuldades de visão (uma com estrabismo e uma com estigmatismo) e uma aluna com asma. Dos nove alunos que constituem a turma, quatro alunos já reprovaram (dois no 1º ano, um no 3º ano e um no 3º e 7º ano). Todos os alunos afirmaram gostar de Educação Física e apontaram essa disciplina como uma das favoritas. Quanto às atividades extracurriculares, apenas dois praticam desporto fora da escola: um pratica futebol (três vezes por semana) e outra dança e natação (duas vezes por semana).

No final do 2º Período, ingressou na turma um novo elemento proveniente da Ucrânia, em função da guerra que está a acontecer nesse país. O aluno e a sua família

refugiaram-se em Portugal, sendo também acolhidos pela escola. O aluno teve facilidade em relacionar-se com os colegas e em compreender os exercícios e as explicações. A disciplina teve um papel muito importante na integração do aluno, dado que a atividade física assume uma linguagem universal, facilitando a interação e socialização do aluno. Dada a cultura desportiva diferente, foi necessário definir uma estratégia que proporcionasse ao aluno novos conhecimentos e novas experiências.

Outra forma de conhecer melhor os alunos no início do ano letivo foi através da realização dos testes da plataforma online FITescola®, que pretende avaliar a aptidão e atividade física dos alunos. Essa bateria de testes permitiu um conhecimento mais aturado dos alunos ao nível da aptidão aeróbia, neuromuscular e da composição corporal.

Ao analisar os resultados obtidos, é notória, através do teste de flexões de braços, a falta de força nos membros superiores. Mais ainda, a grande maioria dos alunos encontra-se fora da zona saudável nos testes de agilidade e de velocidade. Ao nível da aptidão aeróbia, há quatro alunos que apresentaram valores muito baixos no teste do Vaivém. De realçar o facto de dois alunos terem atingido o perfil atlético nos testes de Abdominais e no teste de Impulsão Vertical.

Nas primeiras aulas, a turma mostrou interesse pela disciplina e pelas modalidades que iriam ser abordadas: No entanto, apresentou alguns problemas de comportamento, mostrando ser uma turma muito agitada, conversadora e com dificuldades de concentração, com alguns alunos muito perturbadores. Foi ainda notório, por parte de alguns alunos, a pouca apetência para a realização das aulas e fracos conhecimentos na disciplina.

Capítulo 2 – Análise reflexiva sobre a prática pedagógica

Ao longo deste capítulo será feita uma reflexão da nossa intervenção durante o Estágio Pedagógico, analisando de forma crítica a nossa ação nas quatro áreas que compõem o estágio: Atividade de Ensino-Aprendizagem, Atividades de Organização e Gestão Escolar, Projetos e Parcerias Educativas e Atitude Ético-Profissional.

Área 1 – Atividades de Ensino-Aprendizagem

O desenvolvimento de competências nas atividades de ensino-aprendizagem é o fulcro deste processo formativo. Os três grandes tópicos desta área são o planejamento, a realização e a avaliação, nos quais foram colocados em prática os conhecimentos adquiridos ao longo da formação acadêmica, mas ao qual é agora necessário acrescentar as características e especificidades derivadas do contexto socioeducativo onde estávamos inseridos. Seguidamente, será realizada uma análise sobre cada um dos domínios, refletindo sobre todas as decisões tomadas.

1. Planejamento

“O planejamento confere uma intenção pedagógica organizada em função dos objetivos a atingir e das estratégias a adotar, seja a curto, médio ou longo prazo, evitando que a intervenção se torne uma casualidade.” (Andrade, 2020)

Para que pudéssemos organizar a nossa atividade ao longo do ano, foi fundamental o processo de planejamento, que exige definir e organizar um projeto de intervenção, condicionado pelo meio onde estamos inseridos. Como ponto de partida, tivemos em conta os documentos estruturantes emanados do Ministério da Educação, a saber: o Programa Nacional de Educação Física (PNEF) e os documentos sobre as Aprendizagens Essenciais e o Perfil dos alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Foi importante ainda ter em conta o *roulement* dos espaços escolares bem como o material disponível.

Assim sendo, o planejamento foi organizado tendo em conta três níveis: o macrociclo (longo prazo), o mesociclo (médio prazo) e o microciclo (curto prazo). Ao

macrociclo corresponde o plano anual, no qual distribuímos as aulas em função do calendário escolar; ao mesociclo correspondem as Unidades Didáticas e em que estruturávamos os conteúdos a lecionar em cada modalidade, e ao microciclo corresponde o plano de aula, no qual implementámos as estratégias, as atividades, as tarefas, com vista a atingir os objetivos definidos e promover aprendizagem dos alunos.

Em todas estas fases foi necessário ponderar, tomar decisões, fazer opções e, fundamentalmente, ter em conta que estes documentos não são estanques, mas sim dinâmicos, flexíveis e adaptáveis aos contextos. Por isso, podem (e devem) ser ajustados sempre que necessário, num processo de ação/reflexão/ação, de forma a poderem ser adaptados à realidade do grupo turma e assim potencializar o processo de ensino-aprendizagem dos alunos.

“Se pretendemos ensinar com eficácia, se queremos formar nos alunos conhecimento e capacidades sólidas, aproveitando o escasso tempo disponível, então temos que definir o essencial do ensino e concentrar nisso a nossa atividade e a dos alunos.” (Jorge, 2020)

1.1.Plano Anual

O plano anual deve ser um documento realista e possível de executar, didaticamente exato e preciso, de forma a orientar todo o processo de ensino-aprendizagem ao longo do ano. (Bento, 1998)

O Plano Anual é aquele em que o professor, num momento prévio ao início da praxis letiva, organiza a prática pedagógica que irá desenvolver ao longo do estágio, definindo as matérias a abordar, os objetivos, os estilos de ensino e as estratégias.

Com efeito, no início de setembro, quando começámos a estruturar o plano anual, o primeiro passo foi conhecer o horário das turmas, os espaços onde lecionar e o material disponível. Após sabermos o horário das turmas, foi possível realizarmos uma calendarização das aulas, a sua contagem por período e durante o ano letivo e ficámos a conhecer quais os colegas com quem tínhamos aula em simultâneo.

Para conhecer o meio onde estávamos inseridos, o nosso orientador sugeriu que realizássemos um inventário da escola (Anexo 2), no sentido de ficarmos a conhecer todo

o material que a escola possui e quais os espaços onde poderíamos lecionar as aulas. Só depois desse conhecimento é que pudemos definir quantas e quais seriam as Unidades Didáticas a desenvolver. Destes procedimentos/decisões iniciais, surgiu o primeiro documento do plano anual (Anexo 3), que mais tarde daria origem ao planeamento por período (Anexo 4) e à extensão e sequência dos conteúdos (Anexo 5).

Ao escolhermos as matérias a lecionar, para além da análise das Aprendizagens iniciais, do PNEF, dos documentos fornecidos pelo nosso orientador e da recolha de informação sobre material e espaços disponíveis, também foi necessário ter em consideração o clima da região, as atividades extracurriculares (Corta-Mato, Mega Atleta, Basquetebol 3x3, ...) e as modalidades que necessitam de ser lecionadas no pavilhão. Tendo em conta que nesta escola não existem rotações *roulement* e que no máximo damos aula em simultâneo com um colega, a liberdade para abordagem das matérias e escolha do espaço a utilizar foi maior.

Como o pavilhão gimnodesportivo se encontra fora da escola, também definimos, com ajuda do nosso orientador, que as aulas de 45 minutos não seriam lecionadas no pavilhão, devido ao tempo que se perde em deslocações. Além disso, dado que os alunos tendem a preferir modalidades coletivas, optámos por lecionar as modalidades individuais nas aulas de 45 minutos, para que estas não se tornassem longas e desmotivadoras.

Assim sendo, definimos que no 1º Período iríamos lecionar atletismo (corridas), abordando a corrida de velocidade, de barreiras e de resistência, voleibol; a dança e o Tag Rugby. A opção de desenvolver com os alunos as corridas, no 1º Período, prendeu-se com o facto de os preparar para as provas do Corta-Mato e Mega Atleta. A opção pela escolha do Tag Rugby deve-se ao facto de ser uma modalidade sobre a qual poderíamos desenvolver o nosso conhecimento devido ao facto de o nosso professor orientador ser treinador da modalidade, sendo, neste caso, uma mais-valia também para nós. As restantes matérias foram escolhidas de forma a haver um equilíbrio entre as modalidades individuais e coletivas.

No 2º Período, optámos por lecionar Ginástica de Aparelhos, Andebol, Orientação e Badminton. Esta escolha teve em conta alguns aspetos. Em primeiro lugar, o facto de que as aulas de Ginástica de Aparelhos terem de ser lecionadas no pavilhão da escola, ou seja, numa aula de 90 minutos. No entanto, sendo a Ginástica uma modalidade

que não faz parte das preferências dos alunos, e para que a mesma não tornasse maçadora e desmotivante, optámos por realizá-la, sempre, intercalada com outra modalidade (Badminton ou Andebol). Em segundo lugar, o facto de que as aulas de Orientação e Badminton, por serem modalidades individuais e não necessitarem de um campo em específico, serem lecionadas nas aulas de 45 minutos e se necessário, devido às condições climatéricas, lecionadas no espaço coberto.

Por fim, no 3º Período, decidimos lecionar Atletismo (Saltos), desenvolvendo o Salto em Altura e Salto em Comprimento. Desta vez foi necessário considerar que as aulas de Salto em Altura teriam de ser lecionadas no pavilhão e uma vez que é uma modalidade individual, foram intercaladas com o Basquetebol. Por sua vez, as aulas de Salto em Comprimento teriam de ser realizadas no exterior, na caixa de areia, e foram lecionadas nas aulas de 45 minutos.

Esta organização permitiu com os alunos experimentassem um leque variado de modalidades desde jogos desportivos coletivos, modalidades individuais, desportos de raquetes, desportos de contacto com a natureza. Era nossa intenção, igualmente, proporcionar aos alunos tarefas e atividades variadas, interessantes, que evitassem a monotonia, mantendo, desta forma, a motivação e favorecendo a atenção e a participação. Sabendo já quais as modalidades a desenvolver com os alunos, tornou-se crucial a criação de um documento com os conteúdos a abordar e com as estratégias a adotar, para que as aulas pudessem seguir um fio condutor, numa lógica de progressão, que tem em conta documentos estruturantes emanados do Ministério da Educação, documentos estruturantes da escola (como o Plano Educativo do Agrupamento e o seu Plano Anual de Atividades), bem como os interesses e necessidades dos alunos.

Para além disso foi ainda necessário definir os momentos de aplicação dos testes da plataforma FITescola®, que têm por objetivo educar e avaliar a aptidão física dos jovens, através da realização de um conjunto de testes físicos relacionados com as três componentes da aptidão física: a aptidão aeróbia, a composição corporal e a aptidão neuromuscular. Os testes foram aplicados no início do 1º e 3º Períodos com objetivo de avaliar a condição física dos alunos no regresso das férias de verão e realizar uma análise da evolução dos mesmos, comparando os resultados do início do ano com o final do ano, respetivamente. No primeiro momento, optámos por utilizar as aulas iniciais completas para realização desta bateria de testes, porém, no segundo momento, com vista a otimizar o tempo de leção das matérias definidas, decidimos intercalar os testes com as

Unidades Didáticas, o que também favoreceu o foco, atenção e concentração dos alunos na realização dos mesmos.

Devido às imprevisibilidades que o ano letivo acarreta, como, por exemplo, as atividades do Plano Anual (como visitas de estudo, atividades do Desporto Escolar, etc.), mas também greves de professores, faltas do professor orientador, etc., o planeamento foi dividido em duas categorias: planeamento previsto e planeamento realizado. O primeiro contém todas as decisões tomadas no início do ano letivo, com a devida reflexão e justificação e do segundo fazem parte todas as alterações que o plano sofreu ao longo do ano devido às variáveis definidas acima. Justamente com este documento surge outro que contém todas as decisões de ajustamento tomadas (Anexo 6), e a reflexão decorrente sobre o impacto que tiveram.

Estes documentos são fundamentais para guiar a intervenção do docente a longo prazo e a minha não foi exceção. O facto de termos criado esta base sólida, logo no início do ano letivo, permitiu que a nossa ação se tornasse focada, intencional e com um propósito bem definido. No entanto, foi muito importante percebermos que, ao longo do ano, o planeamento pode sofrer alterações e adaptações, que se ajustam à da realidade encontrada, às circunstâncias, aos resultados dos alunos e sempre com o propósito de favorecer as aprendizagens dos alunos e o seu sucesso escolar.

1.2.Unidades Didáticas

Depois de realizado todo o planeamento na dimensão macro, é necessário passar à dimensão meso, e analisar a estruturação dos blocos de matérias/Unidades Didáticas que servirão de base e organização da prática pedagógica.

As Unidades Didáticas são fundamentais no processo pedagógico de ensino estipulando etapas claras e distintas no ensino-aprendizagem, sendo planificadas pelo professor na organização do seu ensino e servindo como base para a preparação das suas aulas. (Bento, 2003)

Nesta fase do planeamento, foi essencial criarmos quatro documentos que facilitaram o seguimento organizado das aulas. Em primeiro lugar, foi necessário termos conhecimento de quais os conteúdos que iríamos lecionar em cada uma das Unidades Didáticas. Foram consultados documentos, como o anexo 3 das Aprendizagens Essenciais

e o Programa Nacional de Educação Física (PNEF) e foi produzido um documento onde constam todos os conteúdos a lecionar de cada uma das modalidades, de acordo com o ano e nível das turmas (Anexo 7).

Foi, igualmente, importante o documento onde são definidos e elencados os estilos de ensino, as estratégias e objetivos a adotar e um quadro de exercícios, com progressões pedagógicas para cada uma das modalidades a lecionar (Anexo 8). Foi ainda produzido um quadro da extensão e sequência de conteúdos de cada uma das modalidades (Anexo 5). Mais ainda, foram criados oito boletins de exercícios para jogos desportivos coletivos de invasão (Anexo 9). Todos estes documentos foram elaborados com o intuito de favorecerem a planificação e organização das aulas, na definição de um método de trabalho a adotar com os alunos. Desta forma, foi possível termos um guia que nos orientasse e sequenciasse as aulas ao longo do ano, indicando o que dar e quando dar, para cada umas das Unidades Didáticas.

Foi crucial ter noção que, mais uma vez, estes planos-guia são documentos dinâmicos e, por isso, flexíveis e passíveis de a qualquer momento sofrerem alterações.

Há medida que fomos conhecendo melhor as características da turma, fomos desenvolvendo e aprimorando as estratégias que utilizámos com os alunos, mantendo a sua motivação de forma que os alunos mantivessem e interesse pelas aulas, absorvendo o máximo de conhecimento possível e desenvolvendo as suas capacidades. Foi também através do contacto com os alunos que fomos tendo a perceção de quais os exercícios que resultavam com a turma, produzindo maiores níveis de aprendizagem e de evolução. Neste processo contínuo de reflexão / ação, aqueles exercícios que não funcionavam tão bem foram analisados e repensados de forma a percebermos o porquê de não terem resultado.

O primeiro momento em que foram necessários ajustamentos, foi após a realização da Avaliação Formativa Inicial, a partir da qual foram necessários adaptar os conteúdos ao nível da turma e definidos novos objetivos para a mesma. Para a grande parte das modalidades, a turma apresentava um fraco índice de conhecimentos em relação às mesmas, enquadrando-se entre o nível Não Introdutório e Introdutório. Foi então que optámos pela exercitação e consolidação dos principais gestos técnicos, deixando os mais complexos para uma fase mais avançada. Este tipo de alterações e adaptações constam do documento de decisões de ajustamento dos conteúdos (Anexo 10).

De toda esta informação resultaram vários documentos designados Unidades Didáticas de cada uma das modalidades, que se revelaram também cruciais para a elaboração dos planos de aula, pois continham todas as informações essenciais que permitiram alcançar uma maior eficácia na qualidade de ensino.

1.3.Plano de Aula

“A complexidade do ato de educar implica que a construção do plano de aula e a definição das situações de aprendizagem tenham de ser coerentes com decisões pré-existentes. (Fachada, 2018)

No que respeita à dimensão micro do planeamento, o plano de aula (Anexo 11) é uma ferramenta essencial para a consecução dos objetivos definidos. Ou seja, uma aula com estratégias cativantes e motivadoras, bons momentos de instrução, uma comunicação favorecedora da compreensão dos alunos, uma escolha acertada de exercícios, boa organização das tarefas para que haja propósito, encadeamento e boa gestão do tempo.

Assim sendo, contruíamos os planos de aula tendo em conta a seguinte estrutura: um cabeçalho (onde constavam os dados da turma, da aula, a(s) Unidade(s) Didática(s) a lecionar, os objetivos de aula, a função didática e o material necessário à realização da mesma), uma justificação do plano de aula (onde eram descritas as fases da aula, justificando a escolha dos exercícios, as estratégias a utilizar, a organização, etc.), as fases inicial, fundamental e final da aula (onde foram explicitados o tempo e objetivos de cada exercício, a descrição da tarefa (com esquema representativo), os critérios de êxito, as capacidades/habilidades desenvolvidas e o balanço/relatório do plano de aula (realizado em casa, onde se refletiu sobre as ações tomadas, o efeito das mesmas nos alunos e quais as melhorias para as aulas subsequentes).

No início, a maior dificuldade encontrada prendeu-se com facto de querermos cumprir rigorosamente o que estava definido no plano de aula, o que demonstrou a nossa dificuldade de nos adaptarmos às eventualidades da aula ou às contingências próprias do processo ensino-aprendizagem. Graças ao conhecimento que fomos adquirindo ao longo do estágio e à reflexão conjunta com os colegas e o professor orientador, fomos desenvolvendo a capacidade de lecionar a aula de forma progressivamente mais fluída,

adequando os exercícios e os momentos de instrução ao desenrolar da aula e à capacidade de receção dos alunos.

Assim, mais uma vez se salienta que, tal como nos documentos referidos anteriormente, também o plano de aula funcionava como um guia flexível, ou seja, sujeito a possíveis alterações. Ao assumirmos o papel de professores, rapidamente nos apercebemos que existe sempre um certo grau de imprevisibilidade que se pode concretizar de diferentes formas: no comportamento dos alunos, nas interações em sala de aula, no grau de motivação e receptividade aos exercícios propostos ou até nas alterações repentinas das condições climatéricas ou na ocupação dos espaços da escola, pelo que temos de estar preparados para conseguir resolvê-las, tendo em conta os objetivos traçados.

Todas estas situações podem causar impacto na aula, pelo que foi importante, após cada aula, realizar o respetivo balanço /relatório onde foi sempre possível refletir sobre os aspetos positivos e negativos das várias dimensões da aula, bem como sobre os imprevistos e as contingências que surgiram. Este momento permitiu perceber se estávamos a ir ao encontro dos objetivos estabelecidos, se os alunos estavam a evoluir e se havia necessidade de adaptações e reajustamentos. Para além disso, como forma de registar todo o tipo de alterações e adaptações quer a nível de conteúdos, de recursos, de exercícios ou de gestão da aula, desenvolvemos um documento de decisões de ajustamento para os planos de aula (Anexo 12) com o objetivo de refletirmos e justificarmos o porquê das mesmas acontecerem, percebermos a razão de terem acontecido e quais as consequências que tiveram.

1.4. Atividade Letiva no 2º Ciclo

Uma das tarefas que temos de cumprir no âmbito do Estágio Pedagógico consiste em realizar uma intervenção pedagógica num ciclo diferente ao que estamos a lecionar. No nosso caso, foi-nos proposto lecionar um mês de aulas numa turma do 2º ciclo, mais concretamente, do 6º ano.

Em diálogo com o professor da turma, tomámos conhecimento das Unidades Didáticas que iriam ser lecionadas para podermos iniciar o planeamento das aulas. Ao longo desse período, lecionámos Tag Rugby e Atletismo (Salto em Comprimento). O

facto de abordarmos uma modalidade coletiva e uma individual fez com que a nossa intervenção se constituísse como um momento motivador e facilitador de aprendizagens e em que pudéssemos experienciar o exercício da lecionação neste ciclo, tomando contacto com alunos mais novos.

Foi muito importante, no início, o trabalho preparatório, no qual nos informámos sobre os conteúdos a abordar e conhecemos a turma e que nos possibilitou a definição das estratégias de intervenção de acordo com as características da mesma.

Em relação à intervenção em aula, foi necessário adotar diferentes estratégias, tendo em conta o nível etário dos alunos, mais novos e mais irrequietos do que os alunos da turma onde lecionávamos regularmente. Nos momentos de instrução (instrução inicial, feedbacks e balanço final) foi necessário ser breve e conciso para que os alunos não se distraíssem, nem tivessem dificuldade em compreender a mensagem, principalmente devido a um vocabulário complexo ao qual não estavam habituados. No decorrer da aula recorremos frequentemente a jogos lúdicos, tarefas em circuitos, exercícios com competição e jogos reduzidos de modo a motivar os alunos e mantê-los empenhados na aula, e procurando que esta tivesse elevados níveis de densidade motora. A demonstração foi um fator extremamente importante e frequentemente utilizado para ajudar os alunos a compreender o que estava a ser pedido e facilitar a execução.

A maior dificuldade sentida durante as aulas foi o tempo de transição entre exercícios, para o qual foi necessário termos uma abordagem diferente, uma vez que os alunos desta faixa etária revelaram mais tendência para se dispersarem e começarem a conversar uns com os outros, perturbando a explicação do exercício seguinte.

Em suma, esta experiência foi muito enriquecedora por promover em nós uma maior adaptabilidade e flexibilidade. Lecionar a alunos mais novos exigiu a definição de novas estratégias de trabalho e comunicação, ou seja, favoreceu a nossa capacidade de moldar a nossa intervenção de acordo com outro público-alvo. Foi um momento de desenvolvimento das nossas competências profissionais que nos será muito útil no futuro.

2. Realização

Este momento corresponde à fase em que colocámos em prática tudo aquilo que foi planeado. Foi muito importante tomarmos consciência que o objetivo primordial desta fase passa por promover a aprendizagem aos alunos.

De acordo com o guia de estágio, neste tópico destacam-se as seguintes dimensões: instrução, gestão e organização, clima e disciplina e decisões de ajustamento. Todas estas dimensões estão interligadas, contribuindo para uma maior eficácia no processo de ensino aprendizagem. Coube-nos, então, desenvolver a nossa intervenção pedagógica, criando / implementando instrumentos e estratégias que facilitassem a transição do nosso conhecimento para os alunos, sempre num clima agradável e favorável ao processo ensino-aprendizagem.

2.1. Intervenção Pedagógica

2.1.1. Instrução

Da instrução fazem parte todos os momentos de transmissão de conhecimentos por parte do professor, pelo que a instrução influencia diretamente a aprendizagem e a motivação dos alunos, pois é o momento em que o professor transmite informações sobre as atividades da aula, devendo garantir que estes compreendem o quê, o como e o porquê fazer (Quina, 2009). São momentos de instrução: a preleção, o questionamento, a demonstração e o *feedback*.

Nesta fase, o professor orientador foi crucial para o desenvolvimento da nossa competência comunicativa, ensinando-nos os “4 Cs” da comunicação. Assim, para que um discurso seja o mais eficaz possível deve ser: **curto**, **claro**, **conciso** e **criativo**. Ou seja, deve ser curto para que os alunos não se distraiam e não haja uma desnecessária perda de tempo de prática; deve ser claro para garantir uma melhor compreensão por parte dos alunos; deve ser conciso para que estes retenham os pontos chave da matéria e criativo, pois visa cativar os alunos e manter um clima agradável durante a aula.

Quanto ao primeiro momento de instrução, a preleção inicial, corresponde à fase em que foi implementada a apresentação dos conteúdos da aula. Esta foi habitualmente, salvo raras exceções, junto de um quadro branco que se encontra junto do gabinete dos

professores de Educação Física. Este foi um dos meios auxiliares utilizado para explicitar aos alunos os objetivos da aula, os exercícios a realizar, as palavras-chave, os critérios de êxito e distribuição dos alunos por grupos/equipas, procedendo a uma esquematização da aula, o que facilitou a compreensão dos alunos. Foi, igualmente, nesta parte da aula que procurámos recapitular / recuperar conteúdos de aulas anteriores e realizar algum questionamento para verificarmos a compreensão desses conteúdos por parte dos alunos. Para além do quadro branco, também recorremos a outros meios auxiliares, como imagens e vídeos ilustrativos dos movimentos ou gestos técnicos a utilizar na aula, cartões com as componentes críticas e apresentações PowerPoint como forma de reforçar as informações transmitidas, facilitando a compreensão dos alunos e garantindo que estes adquiriam uma imagem visual dos conteúdos que estávamos a apresentar. Este último meio auxiliar foi mais utilizado no início de cada Unidade Didática, fase em que a instrução era mais alargada, pois pretendia-se garantir que os alunos adquiriam os novos conhecimentos transmitidos.

Em relação ao questionamento, este também esteve sempre presente nas aulas que lecionámos. Foi utilizado quer no início, no decorrer e na conclusão da aula. O questionamento é uma excelente forma de verificar o nível de conhecimento dos alunos. No início da aula pretendemos, com o questionamento, que os alunos recordassem os conteúdos lecionados nas aulas anteriores e que refletissem e tentassem chegar às palavras-chave dos conteúdos da aula, potenciando, assim, a aquisição/compreensão dos conteúdos e realização na aula.

Durante a prática letiva, recorremos ao questionamento individual com o propósito de levar o aluno refletir sobre o seu desempenho, o que está a fazer bem e/ou mal, para que este desenvolva a capacidade de análise da sua performance, melhorando-a. Recorremos, igualmente, ao questionamento ao grupo, colocando a turma a refletir sobre o momento da aula, mais recorrente nos jogos desportivos coletivos, para analisar a parte tática. No final da aula, o questionamento teve como objetivo verificar a aquisição de conhecimento por parte dos alunos sobre os conteúdos da aula ou a sua consolidação.

Relativamente à demonstração, esta tem um papel preponderante na aula, por ser aquela que corresponde ao último momento de instrução antes da realização da tarefa e exemplifica aquilo que pretendemos. Para além de esta ser maioritariamente realizada pelo próprio professor, também recorremos aos alunos, enquanto modelos para os seus pares. Ao realizarmos a demonstração, estamos a criar nos alunos referências visuais,

essenciais para que compreendam com mais facilidade os diferentes gestos técnicos, algumas ações táticas, a rotação entre estações ou até mesmo a organização da aula.

Para que a demonstração fosse corretamente realizada, foram tidos em conta dois fatores: primeiramente, que os alunos estivessem numa posição onde todos conseguissem ver o demonstrador e, depois, que esta fosse realizada com o máximo rigor possível. Por outro lado, também recorremos a imagens e vídeos para que os alunos visualizassem uma execução correta.

A utilização do feedback é, também, extremamente importante, pois são informações que ajudam os alunos a melhorar a sua prestação e a entender os conteúdos que estão a ser trabalhados. A qualidade e pertinência do feedback foi evoluindo ao longo do estágio, graças ao trabalho desenvolvido e ao apoio do professor orientador. No início, existia muito pouco feedback. Depois começou a ser mais recorrente, o entanto era extenso e de difícil compreensão por parte dos alunos. Outras vezes não fechávamos o ciclo de feedback. Após muito trabalho e reflexão, conseguimos ajustar a turma e adotar estratégias que garantissem um ciclo de feedback com qualidade. Foi então necessário definir para cada aula palavras-chave ou breves informações que ajudassem os alunos a compreender os gestos técnicos e ações táticas das aulas. Outra estratégia foi utilizar as várias dimensões do feedback. Contudo, a mais recorrente foi o positivo, a fim de manter os alunos motivados e com vontade de superação, e o interrogativo, para que os alunos refletissem sobre o seu desempenho e através de questões chegassem à resposta ao problema (descoberta guiada).

Para que o feedback tenha qualidade é necessário um conhecimento aprofundado da matéria a ser lecionada. Nesse sentido, procurámos sempre, ao longo do estágio, dominar as matérias das aulas, nomeadamente os gestos técnicos, as ações técnico-táticas, as regras e leis do jogo, permitindo um acompanhamento com mais qualidade aos alunos, desenvolvendo a capacidade de analisar o que estão a fazer e a capacidade de os corrigir. Para isso, adotámos uma boa organização da aula, circulando corretamente no espaço, tendo constantemente toda a turma no campo de visão, evitando possíveis comportamentos desviantes.

O professor deve ainda ter a capacidade de adaptar o feedback aos seus alunos. No nosso caso, aos alunos com mais dificuldades, tentámos incentivar e encorajar a

superação dos desafios colocados; para os que apresentavam mais facilidade recorreremos aos incentivos para se manterem empenhados nas tarefas.

No final da aula realizámos sempre um balanço final da aula com os alunos, com o objetivo de recapitular os conteúdos lecionados, esclarecer possíveis dúvidas e realizar algumas questões, capazes de levar os alunos a desenvolver a capacidade de reflexão.

2.1.2. Gestão e Organização

A gestão da aula diz respeito às diferentes intervenções que o professor tem de forma que esta seja o mais produtiva possível, principalmente no que concerne às regras da aula, à constituição e organização dos grupos, nas transições de exercícios e na arrumação do material.

Siedentop (1983) refere que a gestão eficaz de uma aula consiste na ação do docente em produzir elevados índices de envolvimento dos alunos nas tarefas, garantindo o máximo de tempo útil possível de empenhamento motor e reduzindo, assim, os comportamentos desviantes.

Ao longo do estágio desenvolvemos esta dimensão de forma notória, uma vez que fomos progressivamente desenvolvendo a capacidade de gerir a aula, tornando-a cada vez mais um espaço de maior aprendizagem. Das várias estratégias adotadas, destacam-se as seguintes:

- Definir o quadro como local de início das aulas, com reforço constante para que os alunos cheguem pontualmente;
- Conhecer bem a turma, para não perder tempo na chamada;
- Realizar uma instrução inicial clara no início da aula, para que, no decorrer da mesma, se reduza o tempo de instrução e se aumente o tempo de prática;
- Decidir previamente os grupos de trabalho, distribuir os coletes na fase inicial da aula e manter, se possível, essa organização a fim de facilitar a transição entre exercícios;
- Solicitar a colaboração dos alunos no transporte e arrumação do material;
- Criação de um Protocolo de Ativação Geral (PAG) e um Protocolo de Alongamentos (PA) (Anexos 13 e 14, respetivamente), que foi

introduzido nas primeiras aulas, com o objetivo de dar autonomia aos alunos de forma a que fosse realizado enquanto o professor organiza o espaço da aula ou realiza o balanço final;

- Utilizar o trajeto desde a escola até ao pavilhão para realizar o PAG com os alunos, de modo a rentabilizar o tempo efetivo de aula.

Através destas medidas fomos capazes de manter uma boa liderança e criar rotinas na turma que permitiram aumentar o tempo de prática dos alunos. Uma das grandes preocupações, ao pensar os planos era aula, foi desenvolver aulas com elevados níveis de densidade motora e empenho motor, através da criação de aulas em circuito ou em estações, diminuindo o tempo de espera em filas. A realização de jogos reduzidos, para que os alunos tenham mais contato com os gestos técnicos, potenciou a aprendizagem, introduzindo tarefas de condição física, com cartões com os exercícios a realizar, para que os alunos não tivessem dúvidas e se evitasse a repetir a explicação.

Inicialmente, seguimos as recomendações do professor orientador, mas, ao longo do estágio, à medida que fomos conhecendo melhor a turma, conseguimos adaptar e desenvolver novas estratégias de acordo com as características / especificidades da mesma, para que, ao maximizar o tempo de aula e do empenho dos alunos, potencializássemos a sua aquisição de conhecimentos.

2.1.3. Clima e Disciplina

Relativamente a esta dimensão, o clima e a disciplina são dois termos que estão associados e dependem um do outro para criação de um ambiente favorável à aprendizagem. O clima está associado ao ambiente do decorrer da aula e a disciplina está associada às regras do saber estar e ao comportamento dos alunos.

No início, esta foi a dimensão que suscitou maior dificuldade pelo facto de a turma ser constituída por alunos muito conversadores, por vezes com atitudes e comportamentos perturbadores. Foram evidentes as dificuldades em manter a turma controlada e atenta nos momentos de instrução, em manter uma linha de raciocínio, pois era constante a necessidade de interromper o discurso devido à desatenção recorrente e reiterada dos alunos desatentos, pelo que, durante os exercícios, foi maior a preocupação em evitar comportamentos desviantes ao invés de correção os alunos. A ajuda do

professor orientador foi crucial, dando-nos conselhos que facilitaram o desenvolvimento de estratégias para colmatar essa problemática.

No início do ano, a primeira preocupação foi explicar aos alunos as regras da aula, o seu funcionamento, o horário, o tempo para se equiparem e as regras de utilização do material, para que os alunos se familiarizassem com o modelo de trabalho a ser implementado. Durante as aulas, tivemos sempre a preocupação de manter os alunos motivados, concentrados e empenhados, evitando ao máximo comportamentos desviantes. Foi necessário acalmá-los para que estivessem atentos nos momentos de instrução e garantir que entendiam o que estava a ser explicado. Foi também necessário pensar previamente os grupos para separar os alunos perturbadores e estruturar a aula para que não existissem momentos de inatividade suscetíveis de despoletar comportamentos incorretos.

À medida que fomos ganhando mais facilidade em controlar a turma, devido às estratégias desenvolvidas e às orientações do professor orientador, fomos sendo mais flexíveis com os alunos, dando-lhes liberdade para tomarem algumas decisões.

2.1.4. Decisões de Ajustamento

Anteriormente, quando abordámos a dimensão do planeamento, referimos que, embora os documentos sejam realizados com o máximo rigor possível, todos devem ser flexíveis e passíveis de sofrer adaptações. Alarcão, I. & Tavares, J. (2003) afirmam que o objetivo final do processo de ensino-aprendizagem consiste no desenvolvimento da capacidade de resolver problemas e tomar decisões conscientes, que permitam uma adaptação ao contexto envolvente.

Nesse sentido, criámos um documento de decisões de ajustamento, no qual podemos refletir e perceber o impacto dessas alterações nos alunos. Esse documento comporta todas as adaptações ao nível do planeamento, dos conteúdos e dos planos de aula, e a respetiva justificação, sempre com o intuito de melhorar o processo de ensino-aprendizagem.

Relativamente ao planeamento anual, anotámos todas as alterações referentes às aulas não lecionadas, devido aos mais diversos fatores, refletindo sobre as implicações que teriam nos objetivos definidos.

Em relação aos conteúdos, foi necessário adaptá-los e definir novos objetivos devido ao fraco desempenho que os alunos apresentavam. A turma, no geral, revelou muito pouca cultura desportiva, pouca apetência para a realização dos movimentos e gestos técnicos e pouco conhecimento das regras e contexto de jogo. Assim sendo, optámos por desenvolver e consolidar os principais gestos técnicos das modalidades, garantindo um elevado nível de aprendizagem. Dessa forma os alunos formaram uma base sólida na modalidade, o que lhes permitirá desenvolver com mais facilidade os gestos mais complexos.

Sobre os planos de aula, foram justificadas todas as alterações e decisões tomadas no decorrer da nossa prática pedagógica, devido aos imprevistos que surgiram, e respetivas implicações na aprendizagem dos alunos. O professor deve ter a capacidade de adaptação porque há sempre algum tipo de imprevisibilidade associado à prática pedagógica: o exercício planeado pode não resultar como se idealizou, podem faltar alunos e atrapalhar a organização da aula, podem mudar as condições climatéricas, entre outros, e cabe ao professor intervir rapidamente para não comprometer a dinâmica da aula e, conseqüentemente, a aquisição de conhecimentos por parte dos alunos.

A criação destes documentos ajudou-nos a desenvolver a capacidade de reflexão sobre a qualidade da nossa intervenção. Cada decisão tomada tem conseqüências e torna-se fundamental compreender quais as implicações que daí podem advir, se estão a prejudicar ou a facilitar o processo de formação dos alunos. O facto de podermos analisar e refletir sobre as nossas intervenções faz com que consigamos melhorar o nosso desempenho enquanto docentes e, ao longo no estágio, sentimos essa melhoria.

3. Avaliação

Para Nobre (2015), a avaliação é uma ação que não tem paralelo em termos de processos mentais, por envolver um juízo que é, na sua produção, de uma complexidade única. A avaliação é penosa, pesada, porque exige uma projeção muito evidente de quem ajuíza, qual processo ético de interpretação da realidade, publicamente assumido e conseqüentemente individual.

Assim sendo, assumimos a avaliação como um processo essencial na aprendizagem dos alunos, devido à sua presença nos vários momentos da aula, uma vez

que estamos em contante observação dos alunos com vista a melhorar a sua prestação nas diferentes modalidades. Para Casanova (1999), citado por Nobre (2015), a avaliação, em contexto de ensino e aprendizagem, consiste num processo contínuo, rigoroso e atencioso que requer uma constante recolha de informação.

Nesse sentido, no início do ano, o professor orientador recomendou-nos a criação de um Documento Geral de Avaliação (Anexo 15), no qual estruturámos todos os momentos de avaliação, definimos a metodologia e os exercícios a utilizar e estabelecemos os critérios de avaliação, com base no PNEF e no documento relativo às Aprendizagens Essenciais. Esse documento que criámos, Documento Geral de Avaliação, mostrou-se uma ferramenta bastante útil ao longo do ano letivo uma vez que nos ajudou a organizar todo o processo avaliativo e a melhorar a nossa capacidade de observar e avaliar os alunos.

O maior ganho que tivemos nesta dimensão foi perceber que a avaliação deve também ser vista como um meio orientador e um guia para as aprendizagens dos alunos, e não só como uma escala classificatória dos alunos, uma vez que este processo é realizado em vários momentos ao longo do ano letivo e permite ao professor construir um processo de transmissão de conhecimento. Ou seja, a avaliação deve contribuir para aperfeiçoar o processo de ensino-aprendizagem e para motivar o aluno a alcançar o sucesso.

3.1. Avaliação Formativa Inicial

Quanto à avaliação formativa inicial, esta foi sempre realizada na primeira aula da Unidade Didática, com o objetivo de sabermos qual o nível de conhecimentos técnicos e táticos que a turma apresenta. A avaliação formativa inicial tem um papel determinante para o professor perceber se o aluno possui as capacidades necessárias para trabalhar uma certa aprendizagem (Nobre, 2015).

Ao iniciarmos o ano letivo, a primeira avaliação a realizar foi às capacidades condicionais e coordenativas dos alunos, recorrendo à bateria de testes da plataforma FITescola®. Dessa forma conseguimos perceber o nível de aptidão física da turma e dar início ao planeamento do trabalho das capacidades, principalmente daquelas que apresentam piores resultados (Anexo 16).

De seguida, ao passarmos para a avaliação das Unidades Didáticas, tivemos a preocupação de que fosse sempre realizada na primeira aula, de modo a podermos atribuir aos alunos um nível (Não Introdutório, Introdutório, Elementar ou Avançado), de acordo com as suas capacidades e, assim, ajustar os objetivos e conteúdos definidos, propondo aos alunos metas alcançáveis.

Definir a estratégia correta para realizar a melhor avaliação possível, nem sempre foi uma tarefa fácil, pois é necessário saber como e o que avaliar. A avaliação formativa prévia à Unidade Didática de Orientação, por exemplo, não correu da forma mais correta. Após uma reflexão como nosso orientador, chegámos a conclusão que era suficiente realizar algumas questões orais aos alunos para percebermos se possuíam conhecimento sobre os conteúdos base da modalidade, como orientação, manuseamento e interpretação do mapa, ao invés de realizar um percurso de orientação. Este momento revelou-se de grande aprendizagem para nós que ficámos a ter uma perspetiva mais alargada de estratégias para a realização destas avaliações.

Ao realizar a avaliação formativa inicial, ficámos a conhecer o contexto em que a turma se inseria e pudemos dar início aos reajustes do planeamento, ajustando os objetivos e as estratégias. Após a recolha e análise dos resultados dessa avaliação, fomos capazes de averiguar se o aluno tinha conhecimento dos conteúdos anteriormente lecionadas e, conseqüentemente, desenvolver ações de remediação ou recuperação de matérias que não foram aprendidas ou devidamente consolidadas. Fomos capazes de identificar os níveis de desempenho dos alunos, facilitando a criação de grupos homogêneos ou heterogêneos consoante o objetivo dos exercícios e definir estratégias eficazes, capazes de contribuir para uma melhoria consistente do processo de ensino-aprendizagem.

3.2. Avaliação Formativa

De acordo com o Decreto-Lei n.º 55/2018, a avaliação formativa assume caráter contínuo e sistemático, ao serviço das aprendizagens, recorrendo a uma variedade de procedimentos, técnicas e instrumentos de recolha de informação, adequados à diversidade das aprendizagens, aos destinatários e às circunstâncias em que ocorrem.

Esta avaliação é extremamente importante e teve com principais objetivos recolher informações sobre o nível de aprendizagem dos alunos, levar-nos a refletir sobre as estratégias utilizadas, melhorar o processo formativo e avaliativo e adequar os conteúdos e as tarefas às capacidades da turma. Toda esta informação recolhida ao longo das aulas permitiu melhorar o processo de ensino-aprendizagem na medida em que fomos capazes de analisar e garantir que os objetivos definidos estavam a ser cumpridos. Permitiu ainda, sempre que necessário, reajustar as tarefas ou os conteúdos de forma a promover uma correta consolidação das aprendizagens face ao nível dos alunos.

O facto de realizarmos esta avaliação através de uma observação direta, de forma contínua, em todas as aulas, possibilitou que acompanhássemos a evolução do desempenho dos alunos, o que, por sua vez, facilitou a realização da avaliação sumativa. A grelha criada para tomar nota das avaliações formativas era composta pelos conteúdos na Unidade Didática que eram avaliadas numa escala de 1 a 5 (1 – Não realiza; 2 – Realiza com muitas dificuldades; 3- Realiza com algumas dificuldades; 4 – Realiza bem; 5 – Realiza muito bem). Outro fator que ajudou a perceber se os alunos estavam a assimilar os conteúdos transmitidos foi o questionamento realizado ao longo das aulas.

Com o decorrer do ano letivo, fomos sentindo uma melhoria significativa na capacidade de observar os alunos, analisar a sua prestação e corrigi-los, se necessário, com vista a que estes melhorassem o seu desempenho. Graças a esta constante avaliação do rendimento da turma, fomos capazes de melhorar a nossa intervenção, de redefinir os objetivos e estratégias, adaptar as tarefas ao nível dos alunos e acompanhar a sua evolução. Allal (1989), citado por Nobre (2015) afirma que a avaliação formativa está associada aos processos utilizados pelo professor para adaptar a sua ação pedagógica em função dos progressos e dos problemas de aprendizagem observados nos alunos. Tudo isto foi possível devido ao incentivo do professor orientador para sermos críticos em relação a tudo o que se passa na aula, desenvolvendo a nossa capacidade intervir para solucionar qualquer tipo de problemas, repensar o que não estava a correr bem e ajudar os alunos a adquirir o máximo de conhecimentos possível.

3.3. Avaliação Sumativa

Segundo o Decreto-Lei n.º 55/2018, a avaliação sumativa traduz-se na formulação de um juízo global sobre as aprendizagens realizadas pelos alunos, tendo como objetivos a classificação e certificação. Para Alves (2002), citado por Nobre (2015) o objetivo desta modalidade de avaliação é o de certificar as aprendizagens e verificar se os objetivos foram atingidos.

Assim, para conseguirmos perceber se as metas que estabelecemos tinham sido alcançadas, foi necessário conhecer os critérios de avaliação e planear a forma correta de o fazer de modo que a avaliação fosse criteriosa e justa. O facto de esse planeamento ter sido realizado no Documento Geral de Avaliação (Anexo 13) facilitou todo este processo, numa fase muito trabalhosa do ano.

Uma vez que a avaliação é um processo contínuo, a avaliação sumativa permite-nos não só realizar um balanço final das aprendizagens adquiridas pelos alunos, mas também observar a sua evolução desde a primeira até à última aula. Enquanto professores estagiários, esta foi a altura do ano em que refletimos e analisamos a nossa intervenção pedagógica na turma, percebendo se os objetivos foram corretamente definidos, se as estratégias utilizadas realmente surtiram efeito e se os alunos foram capazes de melhorar a sua prestação e o seu nível de conhecimentos.

Para cada modalidade foram avaliados o domínio dos conhecimentos e o da atividade física. Para avaliar o domínio dos conhecimentos realizámos uma ficha de trabalho (Anexo 17) por período que continha perguntas de resposta curta, associações e escolhas múltiplas sobre os conteúdos transmitidos nas aulas e presentes nos documentos de apoio (Anexo 18) que foram apresentados e posteriormente enviados aos alunos. Isto permitiu percebermos se os alunos tinham assimilado os conteúdos transmitidos. Paralelamente, permitiu também que refletíssemos sobre os momentos de instrução por nós realizados, e a possibilidade (ou necessidade) de adoção de novas estratégias para garantir que os alunos aprenderiam mais e melhor.

Por outro lado, para avaliar o domínio das atividades físicas, utilizávamos exercícios que já tinham sido trabalhados e desenvolvidos nas aulas e, na maior parte das vezes, muitos semelhantes aos realizados na avaliação formativa inicial, com o objetivo de os alunos já estarem familiarizados com a dinâmica do exercício e poderem dar o seu

melhor. Assim, foi possível termos um termo de comparação da evolução do seu desempenho, ao longo das aulas da Unidade Didática.

Ao longo do estágio, com a ajuda do nosso orientador, fomos ganhando uma noção mais clara sobre o que é realmente a avaliação sumativa e como devemos proceder para a sua realização. Uma vez que a avaliação é um processo contínuo, não podemos ter só em conta o que se passou na aula da avaliação sumativa. Por isso, optámos por nunca fazer grande referência a esse facto, para que os alunos não alterassem o seu comportamento em função disso.

Outra grande aprendizagem foi perceber que nessa aula não devemos assumir o papel de “policia”, estando somente a assistir ao que os alunos fazem. Uma vez que estamos numa aula, trata-se de mais um momento de aprendizagem dos alunos, no qual devemos assegurar o seu acompanhamento, dando feedback e ajudando a corrigir o que ainda é passível de melhorar. Em suma, este é um momento que requer uma reflexão aprofundada de todo o trabalho desenvolvido ao longo das aulas, onde o professor deve ser justo na análise ao desempenho e evolução dos alunos, mas, paralelamente, exige que o docente examinar também aquilo que foi a sua intervenção pedagógica e assim poder melhorá-la.

3.4.Autoavaliação

A autoavaliação refere-se à avaliação das atuações do próprio aluno, estando intimamente relacionada com a avaliação formativa. Para que os alunos se autoavaliem, é importante que tenham consigo uma informação detalhada desde o início das aprendizagens, sendo que esta informação engloba os critérios e ainda indicações sobre o modo como devem realizar os juízos de valor (Nobre, 2015).

Esta avaliação, não só permite ao aluno avaliar-se de acordo com a reflexão daquilo que realizou ao longo das aulas, mas também permite que o mesmo obtenha uma perspetiva transversal da sua formação como individuo e cidadão, pois aprende a olhar para si, de uma maneira exigente e honesta.

No final de cada período, foi realizada a autoavaliação com recurso a um questionário (Anexo19) realizado no Google Forms, tendo por base tudo o que foi

abordado ao longo do período, nomeadamente, os conteúdos técnicos e táticos. Todos os dados recolhidos foram alvo de análise e de realização de um relatório no qual pudemos comparar a nossa avaliação com a autoavaliação dos alunos.

É verdade que sentimos uma ligeira melhoria ao longo do ano, mas o que é facto é que a turma apresentou muitas dificuldades em realizar uma correta autoavaliação. Apesar de conhecerem os critérios e parâmetros de avaliação, os alunos não revelaram uma consciência do seu desempenho nem das suas atitudes em aula. Foram várias as conversas com os alunos para que desenvolvessem esta capacidade de (auto)analisar a sua prestação de forma mais criteriosa e percebessem o impacto das suas ações na nota final. Os alunos com mais capacidades foram também aqueles que perturbaram o bom funcionamento da aula e isso fez com que não conseguissem alcançar a nota que desejavam.

A realização deste momento de avaliação revelou-se muito importante porque permitiu ter acesso às reflexões dos alunos sobre a nossa intervenção pedagógica, que era analisada para percebermos o que podíamos melhorar para motivar os alunos e facilitar a sua aprendizagem nas aulas.

3.5. Parâmetros e Critérios de Avaliação

Os parâmetros e critérios de avaliação foram dados a conhecer pelo nosso orientador no início do ano através dos documentos que nos disponibilizou. A construção das grelhas de avaliação (Anexo 20) foi realizada de acordo com esses documentos. Assim sendo, ao avaliar os alunos consideramos três áreas: Área dos Conhecimentos e Atitudes; Aptidão Física / Área dos Conhecimentos e Área das Atividades Físicas, que valiam 10%, 20% e 70%, respetivamente.

Na Área dos Conhecimentos e Atitudes avaliámos o comportamento dos alunos em aula, nomeadamente, a responsabilidade, o empenho, a cooperação e a autonomia.

Na área da Aptidão Física / Área dos Conhecimentos tivemos em conta as notas das fichas de trabalho e do questionamento oral realizado nas aulas e, para além disso, a avaliação à aptidão física dos alunos de acordo com o seu desempenho na bateria de testes do FITescola® e nos exercícios de condição física realizadas nas aulas.

Na Área das Atividades Físicas, tivemos em conta a evolução e desempenho dos alunos, relativamente aos conteúdos lecionados ao longo das várias Unidades Didáticas, nomeadamente, a realização dos gestos técnicos, a compreensão dos princípios de jogo e aspetos táticos e o conhecimento e aplicação das regras e leis.

4. Questões Dilemáticas

Este subcapítulo tem como principal objetivo analisar e refletir sobre as principais dificuldades e obstáculos com que nos deparámos no decorrer do Estágio Pedagógico e quais as estratégias e ferramentas que recorremos para as ultrapassar.

Tal como é expectável, a inserção num contexto completamente novo para nós deu origem a um conjunto de questões iniciais: em que escola vamos ficar? Qual o ano que vamos lecionar? Como será a turma? Seremos capazes de levar a cabo o estágio? Estas e outras questões foram reveladoras de alguma preocupação e ansiedade.

Na primeira reunião de estágio, conhecemos o nosso orientador, que foi uma ajuda crucial neste processo. Esclareceu as nossas dúvidas, explicou-nos como o trabalho ia ser desenvolvido ao longo do ano, apresentou-nos a escola e os colegas de trabalho (direção, professores, funcionários, etc.). Forneceu-nos ainda um vasto leque de documentos de apoio que nos ajudaram a iniciar a nossa atividade como professores estagiários e que serviram de suporte para estruturar e planear o ano letivo. Tivemos ainda a oportunidade de participar em reuniões de Diretores de Turma, de Departamento e do Grupo de Educação Física, o que contribuiu para que fôssemos adquirindo conhecimentos sobre o funcionamento e organização da escola.

Ao iniciar o planeamento surgiram novas questões: o que planear, como planear e quais as matérias a lecionar? O núcleo de estágio reuniu-se e, com a ajuda do nosso orientador, fomos estruturando e organizando tudo o que era necessário planear (desde aulas, estratégias, conteúdos, exercícios, avaliações, etc.) de forma a termos uma base sólida que nos viria a servir de suporte ao longo do ano, fazendo com que a nossa intervenção não fosse fruto do acaso. A escolha das matérias também foi alvo de reflexão uma vez que queríamos abordar um leque alargado para assim motivarmos os alunos e dar-lhes a oportunidade de adquirirem conhecimentos sobre várias modalidades. Optámos por escolher diferentes tipos de modalidades, desde jogos desportivos coletivos com e

sem invasão, modalidade individuais, desportos de raquetes, atividades rítmicas e expressivas, atividades de contacto com a natureza de forma que não se instalasse a monotonia e os alunos se mantivessem interessados em aprender. A organização foi realizada, tendo em conta as especificidades da Unidade Didática, o espaço disponível e a necessidade de serem intercaladas ao longo dos períodos para que não se tornassem repetitivas para os alunos, principalmente quando se trata de modalidades que não são tão do seu agrado.

Ao iniciarmos a realização dos planos tivemos dificuldade na escolha dos exercícios, no número ideal de exercícios, na estrutura e organização da aula e em como manter a turma empenha durante toda a aula, entre outros aspetos. Foi então que decidimos realizar aulas com bastante intensidade e elevada densidade motora, com pouco tempo de espera em filas e com transições rápidas de modo a otimizar o tempo da aula. As estratégias utilizadas passaram pela criação do PAG e PA para dar autonomia à turma, garantindo a organização dos grupos antecipadamente, a distribuição dos coletes durante a instrução inicial e, sempre que possível, a manutenção dessa organização para evitar transições demoradas. Optámos ainda pela utilização de jogos lúdicos para manter os alunos interessados e motivados e pela escolha de exercícios e tarefas que permitissem aos alunos um número elevado de interações e de repetições dos gestos permitindo uma maior consolidação da matéria.

A maior dificuldade sentida surgiu quando demos início às aulas. Foi especialmente desafiante o facto de a turma ser muito conversadora e ter alguns alunos que perturbavam o normal funcionamento das aulas. Esta situação levantou questões: como é que vamos controlar a turma? Que estratégias utilizar? A verdade é que não podíamos permitir aquele tipo de comportamentos uma vez que prejudicava a nossa instrução, o clima e a organização da aula. Mais uma vez o nosso orientador teve um papel importantíssimo ao recomendar um conjunto de estratégias que podíamos experimentar com a turma para facilitar o controlo. De entre as várias estratégias, destacaram-se as seguintes: esperar que a turma fique em silêncio para podermos falar; consciencializar o aluno de que deve estar calado para a aula prosseguir, interromper a aula e avisar a turma de forma geral que a mesma só recomeça com as condições ideais e ser repreensivo, sempre que necessário, mas justo com todos os alunos. Graças a estas e outras estratégias utilizadas, a turma foi melhorando e seu comportamento e há medida que tal se foi consolidando, fomos sendo mais flexíveis com os alunos, criando uma

relação de empatia com a turma para que, assim, os alunos desenvolvessem um maior gosto pela disciplina e pela prática de atividade física.

Outra dificuldade sentida ao longo do estágio está relacionada com o nível de conhecimento da turma sobre os conteúdos a ser lecionados. Ao iniciar as aulas, rapidamente demos conta de que a turma apresentava muitas dificuldades quer a nível prático, quer a nível teórico, na grande maioria das Unidades Didáticas lecionadas. Os alunos mostravam ter pouco conhecimento do jogo, das regras e leis, dos gestos técnicos, dos aspetos táticos e pouca apetência para a realização dos gestos e movimentos.

Para que os alunos pudessem adquirir conhecimentos sobre as modalidades, uma das estratégias utilizadas passou pela criação de documentos de apoios com os principais conteúdos das várias modalidades, apresentá-los aos alunos no início de cada Unidade Didática e posteriormente enviar-lhes esses documentos. Outro método utilizado foi, nos momentos de instrução das aulas, dar informações de qualidade aos alunos, tentando que eles fixassem essas informações. Para isso, tentámos utilizar sempre um discurso curto e claro, recorrer a palavras-chave e utilizar meios auxiliares como imagens ou vídeos para que os alunos criassem uma conceção visual daquilo que pretendíamos e assim facilitar a sua realização. Para favorecer a melhoria dos desempenhos, optámos pela realização de exercícios que potencializassem a aprendizagem dos alunos. Dessa forma, utilizámos jogos reduzidos e jogos condicionados pois permitem aos alunos interagir muitas vezes e repetir constantemente os conteúdos que estão a ser lecionados. Tornou-se crucial nesta fase dar muito feedback, felicitando os alunos pelos sucessos alcançados e corrigindo o que estavam a fazer mal, permitindo que aperfeiçoassem o seu desempenho. Tudo isto foi possível devido ao constante apoio do nosso orientador.

Só através de uma análise crítica constante à nossa intervenção é que vamos conseguir aperfeiçoar o que está a correr bem e corrigir o que não está a correr tão bem. Durante o estágio, foram vários os momentos em que surgiram dúvidas e problemas. Foi necessário um trabalho de equipa e de reflexão para definirmos as melhores estratégias que nos ajudassem a ultrapassar as barreiras encontradas. Dessa forma, estamos a contribuir para que nós, enquanto futuros professores, desenvolvamos um leque de experiências que nos serão úteis no futuro, sabendo reagir de acordo com as várias situações que possam surgir.

Área 2 – Atividades de Organização e Gestão Escolar

Uma das atividades que temos de desempenhar no decorrer do Estágio Pedagógico é a assessoria a um cargo de gestão da escola que nos ajude a compreender a complexidade das funções que podemos vir a assumir no futuro. Com a realização deste trabalho pretendia-se que fôssemos capazes de diagnosticar e identificar criticamente fatores e características relativas ao desempenho docente na dimensão de gestão escolar, que adquiríssemos competências que nos permitam participar em processos organizacionais próprios da gestão intermédia e que avaliássemos criticamente as possibilidades de intervenção docente no âmbito destes processos.

Assim sendo, na Escola Básica de Vilarinho do Bairro, acompanhámos o professor orientador no cargo de Diretor de Turma do 9ºA, para assim adquirirmos conhecimentos sobre o funcionamento do cargo e compreendermos as funções e a sua importância para os alunos, encarregados de educação e escola.

O trabalho desenvolvido neste âmbito assumiu uma importância fundamental. Passou, primeiramente, por compreender as dinâmicas do cargo. Foi também muito relevante na medida em que, ao acompanharmos o professor, conseguimos adquirir conhecimentos sobre a forma de lidar com os alunos, o modo de combater alguns problemas, quais os procedimentos utilizados e quais as estratégias de comunicação e organização. Ao acompanharmos o Diretor de Turma, tivemos a oportunidade de aprender sobre a sua forma de trabalhar de forma prática e em contexto real, situação que nos permitiu entender melhor o funcionamento do cargo.

Ao longo do ano, foram vários os momentos em que acompanhámos o professor no cargo de Diretor de Turma, desde a receção aos alunos no início do ano, às aulas DT-Alunos, ao horário de atendimento aos Encarregados de Educação e às Reuniões de Diretores de Turmas e de Conselho de Turma.

Durante o acompanhamento ao Diretor de Turma, nas aulas de Direção de Turma, no horário de atendimento aos Encarregados de Educação e nas reuniões, ficámos a conhecer de um modo mais aprofundado, a importância axial que este cargo assume na estrutura e organização da escola, como elo entre alunos, Encarregados de Educação e Direção da Escola. De acordo com Marques (2002), o Diretor de Turma assume um papel de “tutor”, no sentido de proteção, regulação e orientação pessoal do aluno. Define-se

como um professor que conhece bem os seus alunos e que coordena e lidera uma equipa pedagógica. Aproxima todos os elementos da equipa escolar e estimula e monitoriza a conceção e a realização de projetos e atividades escolares, “ele é o eixo em torno do qual gira a relação educativa”.

Neste sentido, através da assessoria realizada ao cargo de Diretor de Turma, principalmente durante as aulas de Direção de Turma, permitiu-nos perceber que, de facto, o Diretor de Turma é o professor que melhor conhece os alunos da turma e as suas características, bem como a dinâmica da turma em geral. É também aquele que está mais próximo, com quem os alunos têm mais confiança e com quem os alunos comunicam quando necessitam de ajuda.

Uma estratégia que o professor implementou está relacionada com a comunicação e forma de cativar os alunos, variando de um registo formal para um mais informal e divertido, mantendo sempre a seriedade dos assuntos a abordar. Essa boa comunicação entre o professor e os alunos permite a estes últimos exprimirem-se e, através do debate, tentarem encontrar as soluções para os problemas existentes. Outra das estratégias implementadas foi o facto de ser rigoroso na definição e no cumprimento das regras estabelecidas. Por fim, destaca-se também a empatia e boa relação que cria com os alunos, bem como a prontidão que demonstra para os ajudar. Zenhas, A. (2006), cita Henderson et al. (1994) e Zins e Ponti (1996), destacando a importância da afetividade nas relações interpessoais. Reiteram o papel da afetividade na construção de uma boa relação interpessoal, conjuntamente com empatia, a autenticidade, a disponibilidade para prestar apoio e a cooperação.

Foi ainda visível o importante papel que o Diretor de Turma desempenha no planeamento das atividades e projetos que se realizam durante o ano letivo, dado que o professor introduz as atividades e estimula a participação dos alunos, tentando envolvê-los ao máximo.

Em suma, conseguimos aprender com este trabalho que o papel do Diretor de Turma é determinante na organização da escola, pela sua influência no equilíbrio entre os professores e alunos. É um papel que exige muito trabalho burocrático, mas é determinante no sucesso dos alunos. A sua ação ajusta-se em função dos tipos de relacionamento com os alunos e com as suas famílias, assim como com os professores e

com toda a comunidade escolar. O papel desempenhado em cada uma destas situações é distinto e implica um perfil adequado.

Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas

Esta área está direcionada para a apresentação dos projetos desenvolvidos pelo Núcleo de Estágio ao longo do ano letivo. Foi uma dimensão em que houve muita aprendizagem da nossa parte devido à dinâmica envolvida desde a conceção, à realização e avaliação de todas as atividades implementadas.

Logo no início do ano estágio, o nosso orientador solicitou a conceção de projetos em que tivéssemos um papel relevante. Foi, então, que surgiu o Projeto TOC'ANDAR (Anexo 21), criado pelo Núcleo de Estágio, e que levou a cabo os seguintes objetivos: aproximar a comunidade escolar, incentivar o gosto pela prática desportiva, desenvolver hábitos de vida saudáveis e ativos. Deste projeto fizeram parte 8 projetos: “Basquetebol 3x3”, “Caminhada pelo Coração”, “Corta-Mato”, “Desporto para Todos”, “*Erasmus+ Sport*”, “Mega Atleta”, “Olimpíada Sustentada”, “Vamos Treinar”.

Quanto ao Projeto “Basquetebol 3x3”, apostou-se no basquetebol nas escolas e contámos com a parceria do Desporto Escolar e da Federação Portuguesa de Basquetebol. Esta atividade permitiu que os alunos do 7º, 8º e 9º anos da Escola Básica de Vilarinho do Bairro pudessem participar num torneio de Basquetebol 3x3 interescolar. Contámos com a presença de atletas da equipa Sénior de Basquetebol Sangalhos DC. Em tempo de Guerra na Ucrânia, esta atividade apelou à solidariedade através de uma recolha de bens alimentares para serem enviados para o país, o que também potenciou a dimensão cívica e o envolvimento da escola com a comunidade. Durante a realização da atividade, ficámos responsáveis pela arbitragem e quadro competitivo. O ambiente saudável vivenciado durante este período foi muito gratificante, pois apesar da vertente competitiva intrínseca a todos os participantes, foi de salientar todo o desportivismo, respeito e honestidade apresentado pelos mesmos, o que permitiu à organização preocupar-se fundamentalmente em proporcionar competição e diversão.

Relativamente ao projeto “Caminhada pelo Coração”, este ocorre anualmente na escola e está inserido no programa “Eco-Escolas”. Visa envolver toda a comunidade

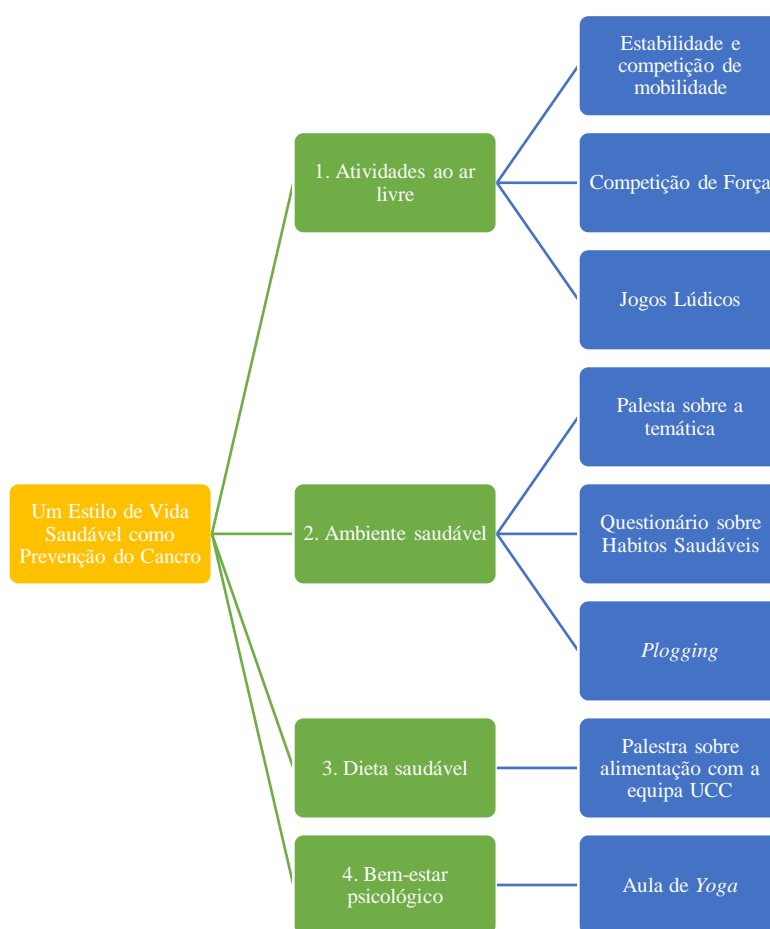
educativa, vocacionando todos os intervenientes para a educação ambiental, para a sustentabilidade e para a cidadania através de uma caminhada até à Lagoa de Torres. Foi uma atividade elaborada por nós juntamente com diretores de turma e docentes de vários grupos disciplinares. Pretende motivar para o conhecimento do território próximo da escola, incentivando à criação de trilhos que, através da sugestão de experiências e atividades, deem a conhecer características ambientais e de sustentabilidade desses mesmos percursos como, por exemplo, o património natural e/ou cultural. A atividade contou com mais de duas centenas de participantes que ficaram sensibilizados para a importância da atividade física através da exploração da natureza. A caminhada permitiu o conhecimento do território e o convívio entre alunos, professores, auxiliares e encarregados de educação, fomentando deste modo o desenvolvimento de relações interpessoais. Os alunos mostraram-se participativos nas atividades desenvolvidas no percurso, desenvolvendo competências de investigação, trabalho colaborativo, pensamento criativo, fotografia e orientação.

A primeira fase do “Corta-Mato” foi planeada pelo Núcleo de Estágio. No entanto, as restrições impostas devido a pandemia Covid-19 não permitiram que esta se realizasse. Apesar disso, colaborámos na fase CLDE, onde realizamos as provas para escolha dos melhores alunos e acompanhámos os alunos em todos os momentos do dia das provas. Foi uma experiência muito interessante e enriquecedora que nos ajudou a entender a dinâmica envolvida que nos será muito útil na preparação de eventos futuros.

O Projeto “Desporto para Todos”, criado pelo Núcleo de Estágio, teve como função intervir junto de duas alunas com Necessidades Educativas Especiais para facilitar a sua inclusão nas aulas de Educação Física e desenvolver as suas capacidades motoras. Mais concretamente, foi desenvolvido um trabalho de inclusão com uma aluna com Síndrome de Williams que fazia parte de uma turma de 6º ano. Ao longo do ano, todo o trabalho desenvolvido exigiu a elaboração de estratégias e uma capacidade de adaptação que contribuíram em muito para o nosso desenvolvimento profissional. O trabalho realizado com a aluno surtiu resultados de melhoria, nomeadamente ao nível das destrezas da aluna, que, inclusive, chegou a realizar tarefas da aula em conjunto com os colegas da turma. Foi uma experiência que permitiu compreender inteiramente a importância da escola ser inclusiva, pois vais ao encontro de todos e cada um, em particular, apesar das barreiras/dificuldades que cada um possa apresentar.

Quanto ao projeto “*Erasmus+ Sport*”, deste fazia parte uma atividade denominada “Um Estilo de Vida Saudável como Prevenção do Cancro”. Esse projeto estava assente em 4 pilares: atividades ao ar livre, prevenção do ambiente, dieta saudável e bem-estar psicológico, como pilares a seguir para prevenir o cancro e entre outras doenças. Assim sendo, criámos quatro estações por onde os alunos foram passando e onde lhes foram sendo transmitidos conhecimentos sobre essas temáticas que os sensibilizassem e os ajudassem a tomar uma atitude face às problemáticas envolvidas. O evento apresentou a seguinte organização:

Figura 1 - Estrutura do Projeto: “Um Estilo de Vida Saudável como Prevenção do Cancro”



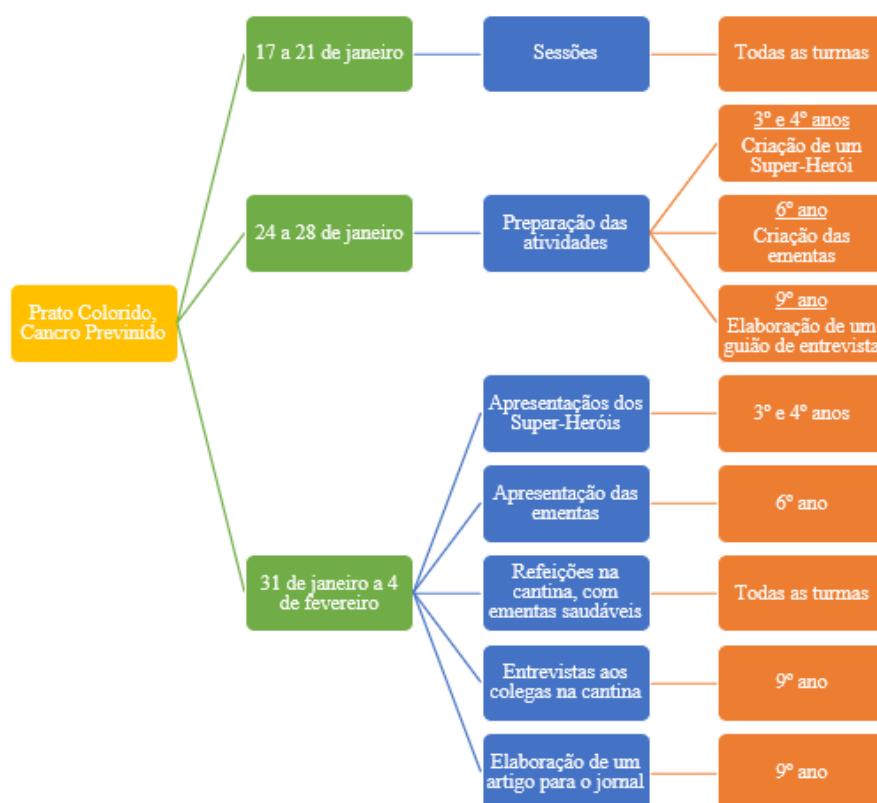
Esta foi uma atividade impactante nos alunos e isso foi notório quer na satisfação com que os alunos se envolviam nas atividades, quer na análise aos questionários aplicados no final do evento. Os alunos mostraram ter adquirido novos conhecimentos sobre os temas abordados e mostraram interesse em transmitir esses mesmo conhecimentos aos pais, amigos e familiares. Também nós aprendemos muito ao longo

da atividade não só sobre a temática desenvolvida, mas também sobre a estruturação e dinâmica que uma atividade destas acarreta.

Relativamente ao “Mega Atleta”, à semelhança do que sucedeu no Corta-Mato, também estruturámos a fase escolar. No entanto, devido à pandemia Covid-19 e às restrições impostas, não se pôde realizar. Novamente, colaborámos na fase CLDE, fazendo a seleção de alunos e acompanhando-os no dia das provas. Foi uma experiência agradável que nos ajudou a perceber como dinamizar estas atividades.

Em relação ao Projeto “Olimpíada Sustentada”, este desenvolveu-se durante três semanas e surgiu com o objetivo de sensibilizar a comunidade escolar para a importância de terem uma alimentação sustentável, equilibrada e completa e chamar a atenção para o papel preponderante deste pilar na prevenção do cancro. Nesta atividade de educação para a saúde, era primordial que o foco fosse os alunos, uma vez que as crianças e os jovens, em plena fase de formação, estão potencialmente mais recetivos à aprendizagem de hábitos e assimilação de conhecimentos. Este projeto está ainda relacionado também com o pilar 12 das 17 ODS (Objetivos de Desenvolvimento Sustentável), sendo que pretendemos que os alunos compreendam que, para além de deverem optar por alimentos naturais e saudáveis, devem também ter um pensamento sustentável no seu dia-a-dia e optar por um estilo de vida em harmonia com a natureza. Movidos por esses objetivos, a equipa de nutrição da Unidade de Cuidados da Comunidade de Anadia, juntamente com os professores da Escola de Vilarinho do Bairro e o Núcleo de Estágio, propuseram a atividade “Prato colorido, cancro prevenido”, que pretendeu reforçar/promover a ingestão de alimentos de diferentes cores, explorando os benefícios dos fitoquímicos e pigmentos naturais (clorofila, betalaína, curcumina, licopeno, tocoferóis, ...) para a saúde nomeadamente na prevenção do cancro. O evento foi estruturado da seguinte forma:

Figura 2 - Estrutura do Projeto: "Olimpíada Sustentada"



Esta atividade mostrou-se bastante enriquecedora para toda a comunidade escolar, uma vez que, para além dos alunos, também os professores, funcionários, pais e encarregados de educação mostraram grande interesse e adquiriram conhecimentos sobre a importância de uma alimentação saudável e variada para prevenir doenças, principalmente o cancro. A presença dos fitoquímicos nos alimentos, as suas propriedades e mais-valias e a importância de optar por uma alimentação colorida foram as principais temáticas desenvolvidas. Os alunos viram-se envolvidos num conjunto de tarefas cativantes e motivadoras, adaptadas à sua idade e ao grau de conhecimento. Estas atividades suscitaram o empenho por parte dos alunos, pois tiveram oportunidade de colocar em prática os conhecimentos que lhes foram transmitidos nas apresentações realizadas pelo Núcleo de Estágio e pela equipa de nutricionistas da Unidade de Cuidados da Comunidade de Anadia. A elevada envolvência dos alunos sensibilizou-os para a importância de prevenir o cancro e de transmitir os conhecimentos adquiridos para os familiares e amigos. Este projeto foi fundamental para transmitir aos alunos bons hábitos alimentares e alertar para a necessidade de se preocuparem com a alimentação. É necessário iniciar medidas de prevenção e influenciar principalmente as crianças e jovens para que optem por uma alimentação equilibrada e variada desde cedo.

O Projeto “Vamos Treinar” teve por objetivo desenvolver nos alunos o gosto pela prática desportiva e proporcionar-lhes um acesso gratuito à prática de certas modalidades, incluídas no Desporto Escolar. Ao longo do ano planeámos e acompanhámos os alunos nos treinos das modalidades de Futsal e Tag Rugby nas escolas de Vilarinho do Bairro e de Anadia, respetivamente. Para além disso, acompanhámos os alunos em todas as provas e competições para as quais se qualificaram.

Apesar de o núcleo de estágio apresentar pouca experiência sobre o planeamento de eventos e atividades, o trabalho em equipa, juntamente com o apoio do nosso orientador, e a ambição colocada na realização dos projetos foram fatores decisivos para o sucesso dos oito projetos. Todos eles contribuíram para o desenvolvimento da nossa capacidade de organização, de estruturação e de dinamização. Estes projetos desenvolvidos tiveram um papel preponderante a vários níveis: na formação dos alunos, transmitindo-lhes conhecimentos fundamentais para o seu dia-a-dia; na valorização do papel da Educação Física no desenvolvimento de estilos de vida saudáveis; na envolvimento da comunidade educativa em projetos e atividades da escola e que favorecem a relação entre a escola e a comunidade local, bem como o envolvimento e participação de pais e encarregados de educação e/ou outras entidades no desenvolvimento da escola. Finalmente, potenciou a nossa capacidade de trabalhar em projetos de trabalho colaborativo na escola, o que terá certamente impacto no nosso futuro profissional.

Área 4 – Atitude Ético-Profissional

Esta dimensão é fulcral da nossa formação enquanto futuros professores e enquanto cidadãos. O professor deve assumir um comportamento correto para que os alunos vejam nele um exemplo a seguir. Procurámos então interagir ativamente com toda a comunidade escolar, mostrando atitudes assertivas e seriedade no desempenho das funções.

Um bom professor deve apresentar-se como uma pessoa disponível e esse fator esteve sempre presente ao longo de todo o ano letivo. Desde o início do estágio que houve a preocupação de criar uma boa relação com os alunos, mostrando-nos ao seu dispor para qualquer necessidade, seja dentro ou fora do espaço de aula. Tentámos sempre ser justos

e corretos para que os alunos respeitassem o nosso trabalho e nos vissem como um líder que se preocupa com eles. Houve sempre um enorme compromisso e dedicação para poder assegurar a sua aprendizagem e o seu desenvolvimento nas várias dimensões. Mais ainda, tivemos também a preocupação de lhes transmitir princípios e valores úteis para o seu futuro. Para além dos alunos, também foi importante criar uma boa relação com os restantes professores e funcionários da escola, mostrando disponibilidade e respeito pelo trabalho de todos. Criámos uma relação mais próxima com o Grupo de Educação Física devido à constante partilha de informações e de materiais por parte dos professores com mais experiência, o que contribuiu em muito para melhorarmos a nossa intervenção na turma e as estratégias que utilizávamos. Por outro lado, foi ainda fundamental manter uma boa relação entre o Núcleo de Estágio, de forma a garantir um clima ideal para trabalharmos em equipa e colaborarmos uns com os outros para atingirmos o sucesso no Estágio Pedagógico.

Ao longo do estágio, participámos de forma assídua e pontual em todas as atividades em que estávamos inseridos, fossem elas as aulas, as reuniões de estágio, reuniões de conselho de turma e nos projetos desenvolvidos. Toda esta envolvimento permitiu-nos ganhar competências úteis para o nosso futuro, como professores.

É extremamente importante que o professor invista em si e na sua formação, procurando estar sempre atualizado e a par dos novos métodos e estratégias que surgem, a fim de melhorar o seu desempenho e a sua intervenção. Dessa forma, procurámos aprofundar o nosso conhecimento participando nas diversas ações de formação promovidas pela Faculdade Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, sobre bases de dados e normas bibliográficas (Anexo 22), o 11º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física (Anexo 23) e a formação “Programa Educação Olímpica” (Anexo 24).

Assim sendo, a dedicação ao estágio foi total e a procura por manter um comportamento exemplar foi uma constante ao longo do ano letivo. Só desta forma podemos exigir um comportamento correto da parte dos nossos alunos e assegurar que se cria um ambiente ideal de aprendizagem. Esta dimensão é extremamente importante porque nos ajudou a melhorar a nossa forma de estar, aprofundou os nossos valores e será certamente muito útil para o futuro.

Capítulo 3 – Tema Problema

O IMPACTO DAS FÉRIAS DE NATAL NAS CAPACIDADES FÍSICAS FORÇA E VELOCIDADE EM ALUNOS DE 8º E 9º ANO DA ESCOLA BÁSICA DE VILARINHO DO BAIRRO. ESTUDO COMPARATIVO POR GÉNERO, PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE DESPORTO FEDERADO.

THE IMPACT OF CHRISTMAS HOLIDAYS ON PHYSICAL ABILITIES, STRENGTH AND SPEED IN 8TH AND 9TH GRADE STUDENTS AT ESCOLA BÁSICA DE VILARINHO DO BAIRRO. COMPARATIVE STUDY BY GENDER, PRACTITIONERS AND NON-PRACTITIONERS OF FEDERATED SPORT.

David Miguel Teixeira de Oliveira

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física
Universidade de Coimbra
Coimbra, Portugal

Resumo: Este estudo teve como objetivo verificar se existem diferenças estatisticamente significativas entre o final do primeiro período e o início do segundo (férias de Natal) nos alunos das 4 turmas pertencentes ao núcleo de estágio da escola (duas turmas de 8º ano e duas turmas de 9º ano). A amostra é composta por 41 participantes, 22 do sexo masculino e 19 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 12 e 16 anos ($13,85 \pm 0,91$). É um estudo pretende analisar as diferenças por género e se é praticante, ou não, de desporto federado. Foram realizados com os alunos os testes Velocidade 20 metros e Flexões de Braços de acordo com os protocolos da plataforma FITescola®. Os resultados obtidos apontam para uma deterioração de ambas as capacidades físicas e diminuição do desempenho por parte de uma grande maioria da turma.

Palavras-Chave: Férias de Natal, Força, Velocidade, Educação Física

Abstract: This study aimed to verify whether there are statistically significant differences between the end of the first term and the beginning of the second (Christmas holidays) in the students of the 4 classes belonging to the school's internship nucleus (two 8th grade classes and two 9th grade classes). The sample consists of 41 participants, 22 males and 19 females, aged between 12 and 16 years ($13,85 \pm 0.91$). It is a study that aims to analyze differences by gender and if they practice, or not, a federated sport. The 20-meter Speed and Push-Ups tests were performed with the students according to the protocols of FITescola® platform. The results achieved reveal a deterioration of both physical abilities and a decrease in performance by a large majority of the class/students.

Keywords: Christmas Holidays, Strength, Speed, Physical Education

1. Introdução

De acordo com o Programa Nacional de Educação Física (2001), cabe ao professor, melhorar a aptidão física dos seus alunos, elevando as suas capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento de cada um e promover junto deles a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das suas capacidades físicas.

Esta investigação tem como objetivo estudar um tema-problema em contexto escolar. Pretende-se com este trabalho analisar do impacto das férias de Natal nas capacidades físicas força e velocidade dos alunos das quatro turmas pertencentes aos estagiários da Escola Básica de Vilarinho do Bairro. Será realizada uma comparação entre todos os alunos e posteriormente serão comparados por género e por praticante e não praticantes de desporto federado, uma vez que esses alunos continuam com a prática desportiva durante o período de férias.

Assim sendo, foram recolhidos dados através de duas observações, uma realizada na última semana do primeiro período e outra na primeira semana do segundo período. De forma a poder avaliar as diferentes capacidades físicas, foram realizados com os alunos dois testes da plataforma FITescola®: o teste velocidade 20 metros para analisar a velocidade e o teste de flexões de braços para analisar a força.

Este estudo é importante para se detetar possíveis comportamentos sedentários por parte dos alunos nas férias e respetiva diminuição das suas capacidades físicas e torna-se ainda mais relevante para os alunos que não realizam qualquer tipo de atividade física extracurricular para além da Educação Física.

Com este trabalho pretende-se ainda desenvolver uma atitude crítica face aos problemas que surgem no dia-a-dia, identificando-os e definindo estratégias que permitam intervir nessa problemática.

2. Enquadramento Teórico

Bailey (2006) afirma que as aulas de Educação Física têm papel fundamental no desenvolvimento integral do aluno, possibilitando o desenvolvimento cognitivo, psicomotor e afetivo, além de estimular estilos de vida saudáveis, socialização, espírito de equipa, prática de atividade física e desportiva.

De acordo com o anexo 3 do Documento das Aprendizagens Essenciais, a Direção Geral da Educação pretende que os alunos aumentem o nível funcional das suas capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e de média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica. Assim sendo, a Educação Física lecionada nas escolas assume uma grande responsabilidade na promoção da saúde pública, desempenhando um papel fundamental nas capacidades motoras do aluno. A escola, enquanto centro de formação dos alunos, deve incentivar quem a frequenta a desenvolver comportamentos de vida ativos e um estilo de vida saudável. (Dale & Corbin, 2000)

Além das muitas finalidades da Educação Física, Jacinto et al. (2001) destaca duas: consolidar e aprofundar os conhecimentos e competências práticas relativas aos processos de elevação e manutenção das capacidades motoras e alargar os limites dos rendimentos energético-funcional e sensório-motor em trabalho muscular diversificado, nas correspondentes variações de duração, intensidade e complexidade.

São cada vez mais as crianças e jovens que não praticam o tempo mínimo de atividade física recomendado por dia. As consequências desses atos são inúmeras e aliadas aos hábitos de sedentarismo tornaram-se muito prejudiciais para a saúde. Guthold et al. (2020), numa análise conjunta a nível global, no qual participaram 1,6 milhões de adolescentes com idades compreendidas entre os 11 e os 17 anos, refere com 81% dos participantes não atende às recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS), que recomenda que crianças e adolescentes, dos 5 aos 17 anos, devem fazer diariamente 60 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa. Segundo a OMS (2020), quatro a cinco milhões de mortes por ano podiam ser evitadas se a população global fosse fisicamente mais ativa. Este tipo de comportamento está associado a alguns desfechos negativos para a saúde como, por exemplo, o aumento da adiposidade; a menor aptidão física; as doenças cardiovasculares; a diabetes tipo II e alguns tipos de cancro.

São vários os benefícios que a atividade física traz para a saúde das crianças e jovens: melhoria da aptidão física (aptidão cardiorrespiratória e muscular), melhoria da saúde cardiometabólica (pressão arterial, dislipidemias, glicose e resistência à insulina), melhoria da saúde óssea, do sistema cognitivo (desempenho acadêmico), melhoria da saúde mental (redução dos sintomas de depressão) e redução da adiposidade (OMS, 2020).

Posto isto, o professor de Educação Física tem um papel preponderante para com os seus alunos, não só pela transmissão destes conteúdos, informando-os dos riscos e benefícios, mas também de os munir de ferramentas que os ajudem a combater este problema, tornando-os ativistas na mudança de mentalidade. Sabendo de antemão que, para muitos alunos, a Educação Física é o único contacto que têm com a atividade física, o professor deve assegurar que, ao irem para férias, os alunos não adotam comportamentos sedentários, prejudicando a sua saúde, e dando aso a um retrocesso nas capacidades físicas desenvolvidas durante as aulas.

Caspersen (1985), define atividade física como qualquer movimento corporal produzido pela contração muscular que resulte em dispêndio energético acima do nível de repouso. Por outro lado, o exercício físico, sendo um conceito menos abrangente, define-se por movimentos corporais planeados, organizados e repetidos com o objetivo de manter ou melhorar uma ou mais componentes da aptidão física. A atividade física tem sido entendida como um comportamento que pode influenciar a aptidão física (Baptista et al., 2011).

Para Maia (1999), a aptidão física é a obtenção e/ou manutenção de uma expressão de capacidades físicas que se relacionem com a saúde, necessárias para a realização de atividades diárias bem como para o confronto com desafios físicos esperados. Por sua vez, as capacidades físicas, segundo Marques e Oliveira (2001), são qualidades próprias de cada indivíduo. Para que este as desenvolva, necessita de as exercitar e aí a Educação Física tem um papel de extrema importância. O professor deve criar aulas com um certo nível de intensidade e volume para terem impacto na aptidão física dos alunos, otimizando-a com atividades físicas e conteúdos essenciais aos programas de treino de jovens.

Ao longo deste estudo, serão abordadas duas capacidades físicas: velocidade e força. A velocidade é a capacidade, que leva o sistema neuromuscular realizar ações no

menor tempo possível. Para Rama (2016), a velocidade é a capacidade motora mais importante, quando relacionada com o rendimento desportivo. Esta capacidade é condicionada pela herança genética, a sua melhoria deve ser exercitada nas idades mais baixas e pode ser de reação, execução ou deslocamento. Já a força, segundo o autor, é a capacidade que permite superar as resistências através da ação muscular, com base em forças internas e forças externas. Com o desenvolvimento na prática desportiva, é possível identificar diferentes tipos de força: força máxima, força explosiva e força resistente.

Segundo Junior et al., (2021), são vários os benefícios do treino de força para crianças e adolescentes. Entre eles, melhoria na massa muscular, na massa óssea, na composição corporal, na saúde mental e cardiovascular, redução da adiposidade corporal, entre outros. Além disso, o treino de força ainda contribui para o desenvolvimento de habilidades motoras, aptidão física, desenvolvimento neuromuscular e desempenho desportivo.

Sabemos ainda que as capacidades físicas apresentam fases sensíveis de desenvolvimento, ou seja, existe um período onde os jovens estão mais predispostos à aquisição e realização de uma certa aprendizagem. Segundo alguns autores, as capacidades apresentadas anteriormente devem ser trabalhadas com maior importância nos seguintes intervalos de idades: dos 7 aos 14 anos, para a velocidade, e dos 12 aos 18 anos, para a força resistente (Rosa, 2010; Rama, 2016).

Uma vez que estas capacidades fazem parte das aprendizagens essenciais dos alunos, a Educação Física tem um papel fundamental no seu desenvolvimento e otimização. Sendo que as idades dos alunos da amostra deste estudo se encontram nos intervalos acima referidos, cabe então ao professor criar estratégias apropriadas com o objetivo de não deixar passar este período que se apresenta como vantajoso para o desenvolvimento dos alunos.

Como forma de avaliar as capacidades físicas dos alunos nos dois momentos desta investigação foi utilizada a bateria de testes do FITescola® desenvolvida pela Faculdade de Motricidade Humana e a Direção Geral da Educação. Esta plataforma online permite a avaliação da aptidão física e da atividade física de crianças e adolescentes através da aplicação de um conjunto de testes selecionados para o efeito.

Esses testes permitem ao professor ficar a conhecer as capacidades dos alunos e ter noção se estes as melhoraram, pioraram ou mantiveram ao longo do ano letivo. Serve

também como meio auxiliar para planejar cuidadosamente as capacidades a desenvolver nas aulas, tendo sempre em conta um progresso multilateral.

Penner et al (2014) consideram importante a utilização dos testes pelos professores de Educação Física, pois é através deles que se pode detetar alguns problemas de saúde e promover a prática da atividade física. As escolas devem tentar proporcionar o maior tempo possível de atividade física às crianças (através de atividades extracurriculares), sendo importante estas adotarem estratégias apelativas para incentivar a mudança de comportamento dos seus alunos.

3. Aspetos Metodológicos

3.1. Desenho do estudo

Este estudo tem como objetivo comparar os resultados em dois momentos de avaliação dos mesmos sujeitos. A recolha de dados foi feita de forma quantitativa, em dois momentos distintos, sendo que o primeiro momento de avaliação corresponde ao final do primeiro período (antes das férias de Natal) e o segundo momento de avaliação corresponde ao início do segundo período (após as férias de Natal). Os alunos avaliados foram devidamente informados dos objetivos do estudo, do propósito dos dados recolhidos, das instruções de realização, bem como da possibilidade de desistência de participação, sendo-lhes garantido o anonimato.

3.2. Caracterização da Amostra

A amostra é constituída por 41 alunos (N=41) pertencentes a duas turmas de 8º ano e duas turmas de 9º ano, da Escola Básica de Vilarinho do Bairro. Os alunos têm idades compreendidas entre os 12 e os 16 anos, sendo que a média de idades é de 13,85 anos. Dos 41 participantes, 22 são do sexo masculino (53,66%) e 19 são do sexo feminino (46,34%), 13 praticam desporto federado (31,71%) e 28 não praticam desporto federado (68,29%).

Tabela 1 - Caracterização da Amostra

Gênero	Idade (anos)								Desporto Federado		
	12	13	14	15	16	Média	Desvio Padrão	Total	Sim	Não	Total
Masculino	0	8	9	4	1	13,91	0,87	22	11	11	22
Feminino	1	7	7	3	1	13,79	0,98	19	2	17	19
Total	1	15	16	7	2	13,85	0,91	41	13	28	41

3.3. Procedimentos

Para a avaliação da aptidão física dos alunos, foram utilizados os protocolos estabelecidos pela plataforma do FITescola®. A recolha de dados foi realizada em dois momentos, a fim de, posteriormente, ser possível compará-los.

O primeiro momento decorreu durante a última semana de aulas do 1º Período. Nessa semana, foram recolhidas as medidas da massa corporal e da altura. Para essas medições foram utilizados o estadiómetro e a balança da escola. De seguida foram realizados os seguintes testes:

Velocidade 20m (A prova consiste em realizar uma corrida de 20 m, no menor tempo possível. O professor é responsável pelo início e fim da prova e deverá estar colocado na linha final para cronometrar o tempo. O aluno deve posicionar-se de pé atrás da linha que assinala o ponto de partida. A cronometragem é manual após um sinal auditivo e/ou visual. O cronómetro é acionado no momento em que é dado o sinal de partida e parado logo que o peito do aluno ultrapasse a linha de chegada.);

Flexões de Braços (O teste de Flexões de Braços consiste na execução do maior número de flexões de braços a uma cadência pré-definida. O aluno deve iniciar o teste com o corpo em prancha, com o cotovelo em extensão, e com os pés ligeiramente afastados, apoiando-se nas pontas dos pés. As mãos deverão estar colocadas debaixo, ou ligeiramente ao lado dos ombros com os dedos orientados para a frente (posição inicial). O aluno deverá manter a posição de prancha e fletir o cotovelo de forma lenta e controlada (respeitando a cadência), até que o ombro desça até ao nível do cotovelo e o braço esteja paralelo ao solo, formando aproximadamente um ângulo de 90° entre o braço e o antebraço (posição final). O retorno à posição inicial deve ser feito também de forma lenta

(respeitando a cadência) e controlada até o cotovelo ficar em completa extensão. Em cada minuto, o aluno realiza no total 20 flexões de braços o que corresponde a uma flexão de braços durante 3 s. O aluno continua o teste até não conseguir realizar mais repetições dentro da cadência ou até alcançar o número máximo de flexões de braços.).

O segundo momento decorreu durante a primeira semana de aulas do 2º Período. Nessa semana, foram recolhidas as mesmas medidas e realizados os mesmos testes, seguindo os protocolos, descritos anteriormente.

4. Análise Estatística

Na estatística descritiva utilizámos a média aritmética e o desvio padrão. Numa primeira fase, para termos uma ideia da distribuição estatística dos dados utilizados no presente estudo, recorreremos aos testes de normalidade de *Kolmogorov-Smirnov*, com correção de *Lilliefors* para as amostras superiores ou iguais a 30 alunos e de *Shapiro-Wilk* para as amostras inferiores a 30 alunos. Estes testes permitiram-nos escolher entre testes paramétricos e não paramétricos de comparação de duas médias ou de correlação consoante a distribuição das amostras comparadas.

Para comparar duas médias (primeiro e segundo momento de avaliação), quando a distribuição dos dados correspondia à normalidade, recorreremos ao teste *T de Student* para amostras emparelhadas. Quando não havia normalidade em pelo menos uma amostra, recorreremos ao equivalente não paramétrico, o teste de *Wilcoxon*.

Para comparar duas médias de amostras independentes, quando a distribuição dos dados correspondia à normalidade, recorreremos ao teste *T de Student* para amostras independentes. Quando não havia normalidade em pelo menos uma amostra, recorreremos ao equivalente não paramétrico, o teste de *Mann-Whitney*.

Para avaliar a influência da evolução da composição corporal (Massa corporal, Altura, IMC) sobre as evoluções nos testes de performance utilizamos o teste de correlação de *Spearman*.

O tratamento estatístico dos dados foi feito com recurso ao programa *SPSS Statistics 27*© e o *Microsoft® Excel® para Microsoft 365 MSO*. O grau de significância adotado para os resultados foi de $p < 0,05$.

5. Apresentação de Resultados

5.1. Distribuição dos Dados

Tabela 2 - Testes de Normalidade dos dados analisados

	Total	Masculino	Feminino	Federado	Não Federado
	KS (n=41) p	SW (n=22) p	SW (n=19) p	SW (n=13) p	SW (n=28) p
Massa Corporal (1º momento)	,050	,034	,269	,360	,287
Massa Corporal (2º momento)	,200	,038	,418	,235	,264
Altura (1º momento)	,193	,046	,588	,451	,405
Altura (2º momento)	,148	,083	,677	,184	,538
Teste Flexões de Braços (1º momento)	,064	,383	,234	,512	,141
Teste Flexões de Braços (2º momento)	,000	,008	,037	,018	,005
Teste Velocidade 20 metros (1º momento)	,040	,171	,277	,148	,202
Teste Velocidade 20 metros (2º momento)	,200	,271	,883	,074	,527
Evolução nas flexões	,200	,074	,701	,184	,032
Evolução 20m	,020	,414	,329	,004	,433
Evolução altura	,000	,003	,000	,005	,000
Evolução massa corporal	,001	,020	,000	,149	,000
IMC1	,010	,015	,021	,867	,017
IMC2	,015	,004	,026	,944	,014
Evolução IMC	,003	,021	,001	,139	,003

KS (Kolmogorov-Smirnov), SW (Shapiro-Wilk)

5.2. Evolução do grupo total de alunos

Tabela 3 -Evolução do grupo total de aluno durante as férias de Natal

N=41	Média e dp	p	Teste
Teste flexões de braços 1	8,49 ± 6,07	0,283 ns	Wilcoxon
Teste flexões de braços 2	8,00 ± 6,4		
Teste velocidade 20m 1	4,06 ± 0,45	0,037*	Wilcoxon
Teste velocidade 20m 2	4,2 ± 0,48		
Massa corporal 1	52,89 ± 10,15	0,000***	Wilcoxon
Massa corporal 2	53,88 ± 10,03		
Altura 1	1,63 ± 0,07	0,000***	T amostras emparelhadas
Altura 2	1,64 ± 0,08		
IMC 1	19,81 ± 3,26	0,163 ns	Wilcoxon
IMC 2	19,93 ± 3,19		

p≤0,05*, p≤0,01**, p≤0,001***

Entre o final do 1º período e o início do 2º período registámos uma diminuição significativa da velocidade dos alunos. Notámos ainda uma diminuição da força dos membros superiores, mas que não foi significativa. Neste mesmo período, a massa corporal e a altura dos alunos aumentou significativamente tendo por consequência uma manutenção do índice de massa corporal.

Tabela 4 - Correlações entre a evolução da composição corporal e da condição física

N=41	Média e dp	p	Teste
Evolução da altura	0,01 ± 0,009	0,036*	Spearman r= 0,328
Evolução das flexões de braço	-0,49 ± 3,9		
Evolução da velocidade	0,14 ± 0,41	0,622 ns	Spearman r= 0,079
Evolução da altura	0,01 ± 0,009		
Evolução da Massa corporal	0,98 ± 2,17	0,684 ns	Spearman r= -0,065
Evolução das flexões de braço	-0,49 ± 3,9		
Evolução da massa corporal	0,98 ± 2,17	0,466 ns	Spearman r= -0,117
Evolução da velocidade	0,14 ± 0,41		
Evolução do IMC	0,12 ± 0,81	0,228 ns	Spearman r= -0,192
Evolução das flexões de braço	-0,49 ± 3,9		
Evolução do IMC	0,12 ± 0,81	0,759 ns	Spearman r= -0,049
Evolução da velocidade	0,14 ± 0,41		

p≤0,05*, p≤0,01**, p≤0,001***

Conseguimos perceber que existe uma correlação significativa positiva entre o aumento de altura e a diminuição das flexões de braço, todas as outras correlações não obtiveram resultados significativos. Estes resultados apontam para uma influência menor da evolução da composição corporal sobre a evolução da força dos membros superiores e da velocidade durante as férias de Natal.

5.3. Evolução por Género

Tabela 5 - Evolução dos alunos do género Masculino durante as férias de Natal

N=22	Média e dp	p	Teste
Massa Corporal (1º momento)	53,301 ± 9,71	0,082 ns	Wilcoxon
Massa Corporal (2º momento)	54,08 ± 9,15		
Altura (1º momento)	1,65 ± ,065	0,000***	Wilcoxon
Altura (2º momento)	1,66 ± ,067		
Teste Flexões de Braços (1º momento)	10,95 ± 6,62	0,541 ns	Wilcoxon
Teste Flexões de Braços (2º momento)	10,68 ± 7,05		
Teste Velocidade 20 metros (1º momento)	3,91 ± 0,37	0,023*	T amostra emparelhada
Teste Velocidade 20 metros (2º momento)	4,12 ± 0,48		
IMC1	19,55 ± 2,76		
IMC2	19,56 ± 2,56		

p≤0,05*, p≤0,01**, p≤0,001***

Nos sujeitos masculinos do estudo, houve uma evolução significativa de altura no decorrer das férias de Natal, para além de um aumento da massa corporal, embora não significativo. Tal como aconteceu na amostra total, nos rapazes houve uma deterioração significativa da velocidade e uma manutenção na performance de força dos membros superiores, onde a evolução é não significativa.

Tabela 6 - Evolução das alunas do género Feminino durante as férias de Natal

N=19	Média e dp	Sig	Teste
Massa Corporal (1º momento)	52,41 ± 10,87	0,022*	T amostra emparelhada
Massa Corporal (2º momento)	53,63 ± 11,22		
Altura (1º momento)	1,613 ± 0,08	0,001***	T amostra emparelhada
Altura (2º momento)	1,621 ± 0,08		
Teste Flexões de Braços (1º momento)	5,63 ± 3,83	0,331 ns	Wilcoxon
Teste Flexões de Braços (2º momento)	4,89 ± 3,74		
Teste Velocidade 20 metros (1º momento)	4,23 ± 0,48	0,598 ns	T amostra emparelhada
Teste Velocidade 20 metros (2º momento)	4,28 ± 0,48		
IMC1	20,10 ± 3,80		
IMC2	20,35 ± 3,83		

p≤0,05*, p≤0,01**, p≤0,001***

A evolução das raparigas apresentou um aumento significativo da massa corporal e da altura, no entanto, a diminuição da performance nos testes de flexões de braços e de velocidade não foi significativa.

5.4. Evolução dos alunos Federados e não Federados

Tabela 7 - Evolução dos alunos praticantes de Desporto Federado durante as férias de Natal

N=13	Média e dp	Sig	Teste
Massa Corporal (1º momento)	48,81 ± 5,44	0,000***	T amostra emparelhada
Massa Corporal (2º momento)	50,62 ± 5,91		
Altura (1º momento)	1,63 ± 0,075	0,000***	T amostra emparelhada
Altura (2º momento)	1,65 ± 0,073		
Teste Flexões de Braços (1º momento)	12,85 ± 6,95	0,721 ns	Wilcoxon
Teste Flexões de Braços (2º momento)	13,08 ± 7,47		
Teste Velocidade 20 metros (1º momento)	3,84 ± 0,38	0,016*	T amostra emparelhada
Teste Velocidade 20 metros (2º momento)	4,07 ± 0,45		
IMC1	18,31 ± 1,52	0,001***	T amostra emparelhada
IMC2	18,67 ± 1,41		

p≤0,05*, p≤0,01**, p≤0,001***

Tabela 8 - Evolução dos alunos não praticantes de Desporto Federado durante as férias de Natal

N=28	Média e dp	Sig	Teste
Massa Corporal (1º momento)	54,79 ± 11,297	0,000***	T amostra emparelhada
Massa Corporal (2º momento)	55,39 ± 11,233		
Altura (1º momento)	1,63 ± 0,075	0,000***	T amostra emparelhada
Altura (2º momento)	1,64 ± 0,079		
Teste Flexões de Braços (1º momento)	6,46 ± 4,44	0,136 ns	Wilcoxon
Teste Flexões de Braços (2º momento)	5,64 ± 4,21		
Teste Velocidade 20 metros (1º momento)	4,16 ± 0,453	0,001***	T amostra emparelhada
Teste Velocidade 20 metros (2º momento)	4,25 ± 0,495		
IMC1	20,50 ± 3,62	0,000***	T amostra emparelhada
IMC2	20,51 ± 3,62		

p≤0,05*, p≤0,01**, p≤0,001***

Ambos os alunos federados e não federados apresentaram um aumento de massa corporal, altura e índice de massa corporal significativo durante as férias de Natal. Em ambos os grupos houve diminuição de performance no teste de flexões de braços e de velocidade 20 metros, mas apenas significativa para a velocidade. Não encontramos correlações significativas entre a evolução na performance dos testes e a evolução da composição corporal.

Tabela 9 - Comparação entre Federados e não Federados no 1º momento

	N	Média e dp	Sig	Teste
Massa Corporal (1º momento)	28	54,789 ± 11,2975	0,014*	T amostra independente
Massa Corporal (1º momento)	13	48,808 ± 5,4350		
Altura (1º momento)	28	1,6314 ± ,07497	0,946 ns	T amostra independente
Altura (1º momento)	13	1,6323 ± ,07452		
Teste Flexões de Braços (1º momento)	28	6,46 ± 4,443	0,002**	Mann-Whitney
Teste Flexões de Braços (1º momento)	13	12,85 ± 6,950		
Teste Velocidade 20 metros (1º momento)	28	4,1586 ± ,45286	0,387 ns	T amostra independente
Teste Velocidade 20 metros (1º momento)	13	3,8415 ± ,38133		
IMC1	28	20,5005 ± 3,62008	0,054 ns	Mann-Whitney
IMC1	13	18,3111 ± 1,51962		

p≤0,05*, p≤0,01**, p≤0,001***

Comparando os alunos federados e não federados no final do primeiro período (1º momento de avaliação), podemos constatar que os alunos não federados apresentam valores mais elevados e significativos de massa corporal, e valores mais baixos de força nos membros superiores. Os alunos federados mostram melhor tempo no teste de velocidade, mas sem diferença significativa com o grupo de não federados.

5.5. Evolução dos alunos e Zona Saudável de Aptidão Física

Tabela 10 - Evolução da prestação dos alunos durante as férias de Natal

		Testes	
		Flexões de Braços	Velocidade 20m
Aumento dos valores da prestação*	N	15	13
	%	36,6	31,7
Manutenção dos valores da prestação*	N	5	1
	%	12,2	2,4
Diminuição dos valores da prestação*	N	21	27
	%	51,2	65,9
Total	N	41	41
	%	100	100

*prestação: número de repetições e tempo realizado na avaliação.

Tabela 11 - Evolução da prestação dos alunos por Género

		Testes			
		Flexões de Braços		Velocidade 20m	
Género		M	F	M	F
Aumento dos valores da prestação*	N	9	6	6	7
	%	40,9	31,6	27,3	36,8
Manutenção dos valores da prestação*	N	1	4	1	0
	%	4,5	21,1	4,5	0
Diminuição dos valores da prestação*	N	12	9	15	12
	%	54,5	47,4	68,9	63,2
Total	N	22	19	22	19
	%	100	100	100	100

*prestação: número de repetições e tempo realizado na avaliação.

Tabela 12 – Evolução do desempenho dos alunos Federados e não Federados

		Testes			
		Flexões de Braços		Velocidade 20m	
Federados		Sim	Não	Sim	Não
Aumento dos valores da prestação*	N	7	8	3	10
	%	53,8	28,6	23,1	35,7
Manutenção dos valores da prestação*	N	1	4	1	0
	%	7,7	14,3	7,7	0
Diminuição dos valores da prestação*	N	5	16	9	18
	%	38,5	57,1	69,2	64,3
Total	N	13	28	13	28
	%	100	100	100	100

*prestação: número de repetições e tempo realizado na avaliação.

Sobre as tabelas 10, 11 e 12, podemos constatar a maioria dos alunos piorou o seu desempenho nos testes de força e de velocidade. Mais de 50% dos alunos apresentou valores baixos no teste de flexões de braços comparativamente ao primeiro teste e o mesmo sucedeu no teste de velocidade com 65,9% dos alunos. Comparando por género, reparamos que, em ambos os testes, há mais rapazes a piorar o seu desempenho do que raparigas. Os alunos que praticam desporto federado aumentaram os níveis de força, mas diminuíram os níveis de velocidade. Tanto federados como não federados diminuíram a sua performance no teste de velocidade.

Tabela 13 - Caracterização dos alunos por Zonas nos dois momentos de avaliação

Testes	Alunos avaliados		ZNS	ZS	PA
	N				
Flexões de Braços (1º momento)	N	41	29	11	1
	%	100	70,8	26,8	2,4
Flexões de Braços (2º momento)	N	41	28	12	1
	%	100	68,3	29,3	2,4
Velocidade 20m (1º momento)	N	41	22	15	4
	%	100	53,6	36,6	9,8
Velocidade 20m (2º momento)	N	41	25	12	4
	%	100	60,9	29,3	9,8

ZNS (Zona não saudável), ZF (Zona saudável), PA (Perfil Atlético).

Tabela 14 - Caracterização dos alunos por Zonas, por Género

Testes	Género	Alunos avaliados		ZNS		ZS		PA	
		M	F	M	F	M	F	M	F
Flexões de Braços (1º momento)	N	22	19	15	14	6	5	1	0
	%	53,7	46,3	68,18	73,68	27,27	26,32	4,55	0
Flexões de Braços (2º momento)	N	22	19	16	12	5	7	1	0
	%	53,7	46,3	72,73	63,16	22,73	36,84	4,55	0
Velocidade 20m (1º momento)	N	22	19	12	10	9	6	1	3
	%	53,7	46,3	54,55	52,63	40,91	31,58	4,55	15,79
Velocidade 20m (2º momento)	N	22	19	14	11	7	5	1	3
	%	53,7	46,3	63,64	57,98	31,82	26,32	4,55	15,79

ZNS (Zona não saudável), ZF (Zona saudável), PA (Perfil Atlético), M (Masculino), F (Feminino).

Tabela 15 - Caracterização dos alunos por Zonas, por Federados e não Federados

Testes	Federados	Alunos avaliados		ZNS		ZS		PA	
		S	N	S	N	S	N	S	N
Flexões de Braços (1º momento)	N	13	28	7	22	5	6	1	0
	%	31,7	68,3	53,85	78,57	38,46	21,43	7,69	0
Flexões de Braços (2º momento)	N	13	28	5	23	7	5	1	0
	%	31,7	68,3	38,46	82,14	53,85	17,86	7,69	0
Velocidade 20m (1º momento)	N	13	28	4	18	7	8	2	2
	%	31,7	68,3	30,77	64,29	53,85	28,57	15,38	7,14
Velocidade 20m (2º momento)	N	13	28	5	18	7	8	1	2
	%	31,7	68,3	38,46	64,29	53,85	28,57	7,69	7,14

ZNS (Zona não saudável), ZF (Zona saudável), PA (Perfil Atlético), S (Sim), N (Não).

Em relação às tabelas 13, 14 e 15, podemos observar que, em ambos os testes e em ambos os momentos, existe um elevado número de alunos na zona não saudável. Esse número diminuiu no teste de flexões de braços, do primeiro para o segundo momento, ao contrário do teste de velocidade, onde o número de alunos na zona não saudável aumentou. Em ambos os testes, o número de rapazes na zona não saudável aumentou. O número de raparigas na zona não saudável diminuiu no teste de flexões de braços, mas aumentou no teste de velocidade. Para ambos os géneros, o número de alunos no perfil atlético manteve-se contante. Existem mais alunos não federados na zona não saudável. Nas restantes zonas, o número de alunos é praticamente equilibrado.

6. Discussão dos Resultados

A prática regular de exercício físico pode combater várias dessas doenças, resultando em importantes benefícios a curto, médio e longo prazo, sabendo de antemão que as pessoas fisicamente mais ativas podem ter saúde melhor (Carvalho, 2021).

Segundo Freitas (1997), existe uma necessidade de se aplicarem os testes de aptidão física nas escolas. Estes testes são utilizados com o propósito de promover a aptidão entre as crianças/jovens e encorajar um estilo de vida ativo.

O objetivo principal deste estudo era perceber qual o impacto das férias de Natal na força e na velocidade dos alunos. Através da análise estatística realizada com base nos resultados dos testes da plataforma FITescola®, podemos concluir que existe uma diminuição significativa da velocidade. A força membros superiores apresenta diminuição não significativa.

Para além da interrupção das aulas de Educação Física, existem outros fatores que podiam influenciar os resultados. O aumento da altura tem sido associado a uma diminuição da força dos membros inferior, mas não tem efeitos sobre a diminuição da velocidade constatada. Apenas nos rapazes obtivemos uma correlação positiva significativa ($r= 0,426$, $p 0.048^*$, teste de Spearman) entre o aumento de altura e a diminuição do número de flexões, todas as restantes correlações entre evolução na performance e a evolução da composição corporal mostram não haver resultados significativos. O aumento da massa corporal não teve influência sobre a evolução da performance da força dos membros superiores nem da velocidade. Podemos concluir que pode existir um efeito do crescimento sobre os resultados do estudo, mas que estes são provavelmente mais influenciados pela interrupção da prática do exercício durante as férias de Natal, visto que existe uma relação entre o aumento de altura e diminuição de número de flexões de braços, mas este teste não apresentou evolução significativa em nenhum dos grupos.

A deterioração significativa de performance de velocidade constatada no grupo total apenas foi confirmada no grupo de rapazes, onde existiu um aumento do tempo de execução do teste de 3,90 segundos para 4,11 segundos.

Apesar do aumento significativo da altura, da massa corporal e do índice de massa corporal, nos grupos de praticantes e não praticantes, nenhuma correlação

significativa foi encontrada entre a deterioração de performance e aumento de composição corporal constatados. Dessa forma podemos descartar a influência do aumento da composição corporal sobre os resultados de força dos membros superiores e de velocidade do presente estudo, uma vez que o tempo de interrupção do estudo corresponde ao período natalício, do qual pode resultar um natural crescimento e/ou aumento da massa corporal.

Os alunos não praticantes de desporto federado são mais pesados e apresentam um índice de massa corporal superior aos alunos que praticam desporto federado. Os alunos federados também apresentam melhores performances, particularmente na força dos membros superiores. Todavia o impacto negativo das férias de Natal sobre a composição corporal e a performance, em particular a velocidade, é similar nos alunos federados e não federados, em que o crescimento também parece não ter influenciado os resultados do estudo, deixando transparecer uma influência preponderante da diminuição ou ausência de prática de exercício físico, em particular a ausência das aulas de Educação Física.

Em relação ao desempenho dos alunos, é importante destacar que 51,2% dos alunos diminuiu a sua prestação no teste de flexões de braços e que 65,9% dos alunos piorou o resultado do teste de velocidade. Os rapazes têm maior tendência a piorar os seus resultados do que as raparigas, em ambos os testes. A maioria dos alunos de federados aumentaram a sua prestação no teste de força, ao contrário dos alunos não federados, onde 57,1% piorou a sua performance. Em relação ao teste de velocidade, 69,2% dos alunos federados e 64,3% dos alunos não federados pioraram o seu desempenho.

Os resultados deste estudo mostram ainda que, no teste de flexões de braços, 70,8% e 68,3% dos alunos encontram-se na zona não saudável, no primeiro e segundo momentos, respetivamente. No teste de velocidade, 53,6% e 60,9% dos alunos encontram-se na zona não saudável, no primeiro e segundo momentos, respetivamente. Isto são valores muito elevados de alunos na zona não saudável. Na força houve uma ligeira redução de casos, mas no caso da velocidade os casos aumentaram após as férias de Natal.

Um das preocupações levadas a cabo pelo Núcleo de Estágio desde o início do ano era a manutenção e/ou elevação das capacidades físicas dos alunos face aos resultados recolhidos no início do ano. Assim, durante o 1º Período, foram realizadas tarefas de

condição física com os alunos que podem ter contribuído para um desenvolvimento dos níveis de força e velocidade. O facto de os alunos terem uma interrupção de aulas de três semanas, onde a grande maioria ficou sem praticar qualquer tipo de exercício, pode ter sido o principal fator para existir uma deterioração dos resultados após o tempo de férias.

Rodrigues (2017) defende que as capacidades devem ser desenvolvidas nas aulas de Educação Física, e sugere a utilização do treino intervalado de alta intensidade (*HIIT – High Intensity Interval Training*) pelos benefícios que traz para a saúde e por ter protocolos de fácil aplicabilidade.

Num estudo de Pinho e Petroski (1999) observou-se que, no período de férias, os alunos tendem a aumentar o tempo gasto em atividades sedentárias e reduzir o gasto energético diário, que pode conduzir diminuição do desempenho motor e, por sua vez influenciar negativamente as capacidades físicas.

Noutro estudo levado a cabo por Silva et al., que tinha como objetivo perceber qual a influência do período de férias na aptidão física de alunos com idades entre os 14 e os 16 anos, conseguimos encontrar algumas semelhanças ao nosso estudo. Concluiu-se que, no grupo observado, dois meses de férias diminuem significativamente alguns componentes da aptidão física. Na componente da força, observou-se que, em relação aos exercícios abdominais, dois meses de férias não foram suficientes para provocar alterações significativas na variável.

7. Conclusões

Os benefícios do aumento da prática de exercício físico são conhecidos, e estão associados à diminuição da obesidade e diminuição do risco de doenças cardiovasculares. Assim, quanto maior a prática de exercício físico, maior a probabilidade de os jovens crescerem saudáveis.

A avaliação inicial da turma mostrou que esta apresentava níveis muito fracos de aptidão física, com muitos resultados na zona não saudável. Sendo função do professor, expressa nos Programas de Educação Física, desenvolver as capacidades motoras dos seus alunos, levámos a cabo essa missão, introduzindo à turma tarefas de condição física nas aulas. As aulas de Educação Física são o local ideal para fazer evoluir os níveis de aptidão física dos alunos. No entanto, temos a noção de que alguns alunos

não têm consciência e/ou não valorizam o potencial que a aula representa para melhorar a saúde e as suas capacidades.

Este estudo concluiu que as férias de Natal tiveram um impacto negativo nas capacidades físicas dos alunos, havendo uma deterioração dos níveis de força e de velocidade. Apesar de essa diminuição nem sempre ser significativa, o facto é que uma elevada percentagem de alunos piorou os seus resultados nos testes, o que comprova uma diminuição da aptidão física.

A principal causa dessa situação prende-se com o facto de que a grande maioria dos alunos não realiza qualquer tipo de exercício físico para além das aulas, o que leva a que, ao estarem de férias, adotem um estilo de vida sedentário. Os níveis de sedentarismo aumentaram muito devido à pandemia Covid-19. Nesse sentido, os alunos devem ser informados das consequências que essa situação traz ao seu futuro e devem ser munidos de ferramentas que os possam ajudar a superar esse problema.

O professor deve investir no gosto pela prática de exercício físico e na formação dos alunos nessa área, criando neles rotinas que os ajudem a manter-se ativos em períodos de interrupção letiva. O treino intervalado de alta intensidade (*HIIT*) é uma opção muito favorável à qual os professores podem recorrer.

Este é o tipo de tarefas que o professor pode desenvolver na aula a fim de desenvolver o gosto pela prática de exercício físico, ajudando na manutenção e/ou elevação das capacidades físicas dos alunos. Ao chegar o período de férias, e uma vez que os alunos já estão familiarizados com as tarefas, pode ser planeado um conjunto de exercícios para os alunos realizarem nesse momento. Mais tarde, o docente pode até vir a desenvolver estratégias que permitam monitorizar se os alunos cumprem ou não as tarefas.

A intervenção dos encarregados de educação é essencial para que ocorram mudanças nos hábitos de vida dos jovens. Os pais também precisam de saber quais os comportamentos sedentários que, aliados a uma alimentação não saudável, podem provocar complicações na saúde dos seus filhos. Só com um trabalho de parceria colaborativa será possível dar melhor qualidade de vida aos nossos alunos.

8. Considerações Finais

Quanto às limitações do estudo, é importante deixar claro que a investigação foi realizada num curto espaço de tempo. Para além disso, a amostra utilizada apresenta um tamanho reduzido face ao seu universo. Dessa forma, os resultados aqui atingidos não podem ser generalizados. Outra limitação encontrada no decorrer do estudo e na realização dos testes prende-se com o facto de não conseguirmos controlar fatores como a disposição do aluno, cansaço, motivação e dedicação para a realização do teste, o que pode levar a prestações que não correspondem ao verdadeiro potencial do aluno. Também pode ser visto como uma limitação o facto de se ter restringido o estudo somente à avaliação de duas capacidades, devido ao pouco tempo.

Em relação às recomendações para o futuro, seria interessante realizar este estudo com uma amostra maior e realizar a avaliação de mais capacidades físicas, de forma que se possa generalizar o resultado obtido. Também seria muito enriquecedor realizar um estudo semelhante, no qual se criassem dois grupos, um de controlo e um experimental, onde o experimental teria de realizar nas férias um plano de treino realizado pelo professor. Desta forma poderíamos saber quais os benefícios dessa intervenção nas capacidades físicas dos alunos e ajudar na definição de novas estratégias que promovam uma melhoria na saúde e condição física dos alunos.

Conclusão

O presente relatório foi um importante instrumento de reflexão de todo o percurso realizado do longo do Estágio Pedagógico, do qual se destacam todas as aprendizagens desenvolvidas e competência adquiridas em todas as áreas do estágio, permitindo-nos planejar, intervir e refletir sobre todas as decisões tomadas.

Foi um ano muito desafiante devido a todas as situações que foram surgindo. Durante o percurso fomos vivenciando novas experiências, adquirindo conhecimento e superando as dificuldades que apareciam. Fomos, progressivamente, definindo estratégias e adequando a nossa intervenção, melhorando a qualidade no nosso ensino. Nada disto seria possível sem o trabalho colaborativo com os professores orientadores e o Núcleo de Estágio que contribuiu em muito para o nosso desenvolvimento profissional e pessoal. Toda a ajuda e partilha de conhecimentos foi essencial para o nosso crescimento.

A ambição com que entrámos no estágio trouxe rigor ao trabalho desenvolvido. O facto de o estágio ser realizado num contexto real faz com que tenhamos de tomar decisões conscientes das implicações que daí advêm. Isso ajudou no desenvolvimento da capacidade de reflexão crítica para aperfeiçoar a nossa intervenção, onde procurámos sempre adotar estratégias eficazes, que contribuam para o desenvolvimento multidimensional do aluno.

Consideramos que o Estágio Pedagógico foi um marco muito importante na nossa história, que resultou numa aprendizagem que iremos levar para o nosso futuro. Estamos motivados para seguir em frente e gratos aos professores orientadores, a toda a comunidade escolar, professores, alunos e funcionários, com quem tivemos o prazer de partilhar esta experiência e que, sem dúvida, contribuíram para o seu sucesso.

Este ano é o culminar de um percurso de 5 anos na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, que nos permitiu chegar a este momento, com a consciência das muitas aprendizagens que já realizámos. Fica um sentimento de orgulho e de saudade e um sentido de dever cumprido.

O Estágio Pedagógico dita o fim do ciclo de estudos, mas abre um novo horizonte que corresponde ao início daquilo que vai ser a nossa carreira como professores de Educação Física.

Referências Bibliográficas

- Alarcão, I. e Tavares, J. (2003). Supervisão da Prática Pedagógica. Uma perspetiva de desenvolvimento e aprendizagem. Edições Almedina, SA. 2ª edição revista e desenvolvida.
- Andrade, J., Cruz, A., Patrício, D., Correia, R., & Marques, A. (2020). Viabilidade do planeamento por etapas: visão dos estudantes-estagiários. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 6(1), 62-67. <https://doi.org/10.47863/CUWM8901>
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401.
- Baptista, F., Silva, A., Santos, D., Marques, E., Mota, J., Santos, R., Vale, S., Ferreira, J., Raimundo, A., & Moreira, H. (2011). *Livro verde da actividade física*. Instituto do Desporto de Portugal. <https://www.researchgate.net/publication/282122342>
- Bento, J. (1998). Planeamento e Avaliação em Educação Física. (2ª ed). Vol. 14. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J. (2003). Planeamento e Avaliação em Educação Física. (3ª ed). Lisboa: Livros Horizonte.
- Carvalho, A., Abdalla, P., Júnior, J., & Ramos, N. (2021). EXERCÍCIO FÍSICO E SEUS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE DAS CRIANÇAS: UMA REVISÃO NARRATIVA. *Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*. 1. 1-16. 10.36692/v13n1-7r.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports (Washington, D.C.: 1974)*, 100(2), 126–131.
- Dale, D. & Corbin, C. B. (2000). Physical Activity Participation of High School Graduates following Exposure to Conceptual or Traditional Physical Education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(1), 61–68. <https://doi.org/10.1080/02701367.2000.1060888>
- Decreto-Lei n.º 55/2018, Diário da República, 1ª série—Nº 129—6 de julho de 2018

- Fachada, M. (2018). A Escolha de Situações de Aprendizagem em Educação Física. *Prática Pedagógica Supervisionada II*, pp. 4-8.
- Faculdade de Motricidade Humana, Direção Geral de Educação. (2022, maio 15). FITEscola®. <https://fitescola.dge.mec.pt/home.aspx>
- Freitas, D.L., Marques, A.T. & Maia, J.A. (1997). Aptidão física da população escolar da Região Autónoma da Madeira. Madeira: Universidade da Madeira.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet. Child & adolescent health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J. (2001). Programas Nacionais de Educação Física. Ensino Secundário. Ministério da Educação.
- Jorge, J. (11 de março de 2020). Motricidade Humana. Obtido de Web site de joaomfjorge: <https://joaomfjorge.wordpress.com/2020/03/11/avaliar-em-educacao-fisica/>
- Junior, M., López-Gil, J., Caporal, G., Mello, Júlio. (2021) Benefits, risks and possibilities of strength training in school Physical Education: a brief review. *Sport Sciences for Health* 18, 11–20. <https://doi.org/10.1007/s11332-021-00847-3>
- Maia, J. (1999). A ideia de Aptidão Física. Conceito, Operacionalização e implicações, Lisboa.
- Marques, A., & Oliveira, J. (2001). *O treino dos jovens desportistas. Atualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 1(1), 130–137
- Marques, R. (2002) O Diretor de Turma e a Relação Educativa. Lisboa, Editorial Presença.
- Ministério da Educação. (s.d.). Anexo III - Aprendizagens Essenciais 7º, 8º e 9º ano (currículo do ensino básico e secundário).
- Nobre, P. (2015). Avaliação das Aprendizagens no Ensino Secundário: conceções, práticas e usos. Tese de doutoramento em Ciências do Desporto e Educação Física

na especialidade de Ciências da Educação Física, apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra.

- Penner, M. C. S., de Souza Sobrinho, A. E. P., Cardoso, L. S., Vaz, M. R. C., & de Azambuja Guterres, R. (2014). Utilização de avaliações da aptidão física relacionadas à saúde por professores de uma cidade da região do Pampa. *Conexões*, volume 12, nº4, 41-50.
- Quina, J. (2009). A organização do processo de ensino em Educação Física. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.
- Rama, L. (2016). Teoria e metodologia do treino – Modalidades individuais. In Raposo (Ed.), *Plano Nacional de Formação de Treinadores / Manuais de Formação – Grau I* (pp. 1-101) Instituto Português do Desporto e Juventude.
- Rodrigues, M., Carvalho, M. L., & Correia, A. L. (2017). Treino de força: uma proposta em contexto escolar. *Seminário internacional desporto e ciência 2017*, 136-145.
- Rosa, B. (2010). Treino de Jovens - Princípios Orientadores. *Programa De Formação De Recursos Humanos Para o Desporto*, 1–38.
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour.
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336657/9789240015111-eng.pdf>
- Zenhas, A. (2006). *O Papel do Diretor de Turma na Colaboração Escola-Família*. Porto Editora.
- Silva, E., Oliveira, M., Mendes, E., Ferreira, A., André, R., Brito, C., Silva, R., & Junior, É. (2010). Influência do período de férias na aptidão física de escolares. *J Health Sci Inst*, 28(2), 181-185.
- Pinho, R., & Petroski, E. (1999). Adiposidade corporal e nível de atividade física em adolescentes. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*. 1(1):60-8.

Anexos

Anexo 1 – Ficha Individual do Aluno (Folha 1 e 2)

<p>20/07/22, 03:21 Identificação do Aluno</p> <h2>Identificação do Aluno</h2> <p>*Obrigatório</p> <p>1. Nome *</p> <p>_____</p> <p>2. Ano *</p> <p>Marcar apenas uma oval.</p> <p><input type="radio"/> 7º</p> <p><input type="radio"/> 8º</p> <p><input type="radio"/> 9º</p> <p>3. Turma *</p> <p>Marcar apenas uma oval.</p> <p><input type="radio"/> A</p> <p><input type="radio"/> B</p> <p><input type="radio"/> C</p> <p>4. N.º *</p> <p>_____</p> <p>5. Data de Nascimento *</p> <p>_____</p> <p><i>Exemplo: 7 de janeiro de 2019</i></p> <p><small>https://docs.google.com/forms/d/1Mb4fMjuncVJWpF_Zo95Ocm08HhHSPtKkUJm-es/edit</small></p> <p>1/15</p>	<p>20/07/22, 03:21 Identificação do Aluno</p> <p>6. Morada *</p> <p>_____</p> <p>7. Freguesia *</p> <p>_____</p> <p>8. Concelho *</p> <p>_____</p> <p>9. Email *</p> <p>_____</p> <p>Agregado Familiar</p> <p>10. Agregado Familiar *</p> <p>Indica o Grau de Parentesco, Idade, Habilitações Literárias e Profissão. (Tudo em maiúsculas) Ex: PAI, 34 ANOS, LICENCIATURA, JORNALISTA.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>11. Encarregado de Educação *</p> <p>Indica o grau de parentesco, nome e idade. (Tudo em maiúsculas) Ex: PAI, MIGUEL SILVA, 34 ANOS.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p><small>https://docs.google.com/forms/d/1Mb4fMjuncVJWpF_Zo95Ocm08HhHSPtKkUJm-es/edit</small></p> <p>2/15</p>
--	---

Anexo 2 – Inventário (parte da tabela)

Inventário							
Caraterísticas do material				Qualidade do Material			
Família	Descrição do Material	Quantidade	Local	Bom	+/-	Má	Observações
Voleibol	Minivoleibol - Amarela	11	Prat.	11			
	Minivoleibol - Branca	18	Prat.	11			
	Bolas Amarelas e Azuis	16	Prat.	11			
	“School Ball”	5	Prat.	11			
	Total	50					
	Rede de Voleibol*	3				2	
Futebol e Futsal	Bolas	17					
Basquetebol	Minibasquete	2		2			
	Tam. 5	20	Prat.	20		1	Rota
	Tam. 6	3	Prat.	3			
	Tam. 7	10	Prat.	10		1	Papos
	Total	35					
Rugby e Tag-Rugby	Bola de Rugby	11	Prat.	11			
	Total	11					
	Tag-Rugby (cintura)*	20	Saco Arm.	20			
	Tag-Rugby (fita)*	41	Saco Arm.	41			

Anexo 3 – Plano Anual

PLANEAMENTO ANUAL ANO LETIVO 2021-2022 (PREVISTO)																													
GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA AEA																													
Setembro			Outubro			Novembro			Dezembro			Janeiro			Fevereiro			Março			Abril			Maio			Junho		
1 G		1 S	1 S		2 T	1 G		2 G	1 G		2 D	1 S		2 F	1 T		2 Q	1 T		2 Q	1 S		2 S	1 D		2 S	1 G		2 G
2 G		2 S	2 S		3 T	2 G		3 S	2 D		3 F	2 S		3 S	2 Q		3 Q	2 Q		3 Q	2 S		3 S	2 D		3 S	2 G		3 G
3 S		3 D	3 D		4 T	3 S		4 T	3 F		4 T	3 S		4 T	3 Q		4 S	3 Q		4 S	3 S		4 S	3 D		4 S	3 G		4 G
4 D		4 T	4 T		5 Q	4 S		5 Q	4 T		5 Q	4 S		5 Q	4 S		5 Q	4 S		5 Q	4 S		5 Q	4 D		5 Q	4 G		5 G
5 S		5 Q	5 Q		6 S	5 S		6 S	5 Q		6 S	5 S		6 S	5 D		6 S	5 D		6 S	5 S		6 S	5 D		6 S	5 S		6 S
6 S		6 Q	6 Q		7 T	6 S		7 T	6 Q		7 S	6 S		7 S	6 D		7 S	6 D		7 S	6 S		7 S	6 D		7 S	6 S		7 S
7 T		7 Q	7 Q		8 T	7 S		8 T	7 Q		8 S	7 S		8 S	7 D		8 S	7 D		8 S	7 S		8 S	7 D		8 S	7 S		8 S
8 Q		8 S	8 S		9 T	8 S		9 T	8 Q		9 S	8 S		9 S	8 D		9 S	8 D		9 S	8 S		9 S	8 D		9 S	8 S		9 S
9 G		9 S	9 S		10 T	9 S		10 T	9 Q		10 S	9 S		10 S	9 D		10 S	9 D		10 S	9 S		10 S	9 D		10 S	9 S		10 S
10 S		10 Q	10 Q		11 T	10 S		11 T	10 Q		11 S	10 S		11 S	10 D		11 S	10 D		11 S	10 S		11 S	10 D		11 S	10 S		11 S
11 S		11 Q	11 Q		12 T	11 S		12 T	11 Q		12 S	11 S		12 S	11 D		12 S	11 D		12 S	11 S		12 S	11 D		12 S	11 S		12 S
12 D		12 T	12 T		13 Q	12 S		13 Q	12 Q		13 S	12 S		13 S	12 D		13 S	12 D		13 S	12 S		13 S	12 D		13 S	12 S		13 S
13 D		13 T	13 T		14 Q	13 S		14 Q	13 Q		14 S	13 S		14 S	13 D		14 S	13 D		14 S	13 S		14 S	13 D		14 S	13 S		14 S
14 D		14 T	14 T		15 Q	14 S		15 Q	14 Q		15 S	14 S		15 S	14 D		15 S	14 D		15 S	14 S		15 S	14 D		15 S	14 S		15 S
15 D		15 T	15 T		16 Q	15 S		16 Q	15 Q		16 S	15 S		16 S	15 D		16 S	15 D		16 S	15 S		16 S	15 D		16 S	15 S		16 S
16 D		16 T	16 T		17 Q	16 S		17 Q	16 Q		17 S	16 S		17 S	16 D		17 S	16 D		17 S	16 S		17 S	16 D		17 S	16 S		17 S
17 D		17 T	17 T		18 Q	17 S		18 Q	17 Q		18 S	17 S		18 S	17 D		18 S	17 D		18 S	17 S		18 S	17 D		18 S	17 S		18 S
18 D		18 T	18 T		19 Q	18 S		19 Q	18 Q		19 S	18 S		19 S	18 D		19 S	18 D		19 S	18 S		19 S	18 D		19 S	18 S		19 S
19 D		19 T	19 T		20 Q	19 S		20 Q	19 Q		20 S	19 S		20 S	19 D		20 S	19 D		20 S	19 S		20 S	19 D		20 S	19 S		20 S
20 D		20 T	20 T		21 Q	20 S		21 Q	20 Q		21 S	20 S		21 S	20 D		21 S	20 D		21 S	20 S		21 S	20 D		21 S	20 S		21 S
21 D		21 T	21 T		22 Q	21 S		22 Q	21 Q		22 S	21 S		22 S	21 D		22 S	21 D		22 S	21 S		22 S	21 D		22 S	21 S		22 S
22 D		22 T	22 T		23 Q	22 S		23 Q	22 Q		23 S	22 S		23 S	22 D		23 S	22 D		23 S	22 S		23 S	22 D		23 S	22 S		23 S
23 D		23 T	23 T		24 Q	23 S		24 Q	23 Q		24 S	23 S		24 S	23 D		24 S	23 D		24 S	23 S		24 S	23 D		24 S	23 S		24 S
24 D		24 T	24 T		25 Q	24 S		25 Q	24 Q		25 S	24 S		25 S	24 D		25 S	24 D		25 S	24 S		25 S	24 D		25 S	24 S		25 S
25 D		25 T	25 T		26 Q	25 S		26 Q	25 Q		26 S	25 S		26 S	25 D		26 S	25 D		26 S	25 S		26 S	25 D		26 S	25 S		26 S
26 D		26 T	26 T		27 Q	26 S		27 Q	26 Q		27 S	26 S		27 S	26 D		27 S	26 D		27 S	26 S		27 S	26 D		27 S	26 S		27 S
27 D		27 T	27 T		28 Q	27 S		28 Q	27 Q		28 S	27 S		28 S	27 D		28 S	27 D		28 S	27 S		28 S	27 D		28 S	27 S		28 S
28 D		28 T	28 T		29 Q	28 S		29 Q	28 Q		29 S	28 S		29 S	28 D		29 S	28 D		29 S	28 S		29 S	28 D		29 S	28 S		29 S
29 D		29 T	29 T		30 Q	29 S		30 Q	29 Q		30 S	29 S		30 S	29 D		30 S	29 D		30 S	29 S		30 S	29 D		30 S	29 S		30 S
30 D		30 T	30 T		31 Q	30 S		31 Q	30 Q		31 S	30 S		31 S	30 D		31 S	30 D		31 S	30 S		31 S	30 D		31 S	30 S		31 S
31 D		31 T	31 T			31 S			31 Q			31 S			31 D			31 D			31 S			31 D			31 S		

Data	Feridos Nacionais	Ferido
5 de Outubro		Implantação da República
1 de Novembro		Dia de Todos os Santos
1 de Dezembro		Restauração da Independência
8 de Dezembro		Dia da Imaculada Conceição
25 de Dezembro		Natal
1 de Janeiro		Dia de Ano-Novo
1 de Março		Carnaval
15 de Abril		Sexta-Feira Santa
17 de Abril		Páscoa
25 de Abril		Dia da Liberdade
1 de Maio		Dia do Trabalhador
13 de Maio		Aparição Nossa Senhora de Fátima
26 de Maio		Feriado Municipal de Anadia
10 de Junho		Dia de Portugal
16 de Junho		Corpo de Deus

Período	Unidade Didática / Matéria	Nº de Aulas (45 min)	Total (Aulas)
1º Período	Apresentação	2	37
	FITescola	3	
	Atletismo (Corridos)	11	
	Voleibol	5	
	Dança	8	
	Tag Rugby	8	
2º Período	Voleibol	5	39
	Ginástica de Aparelhos	11	
	Andebol	9	
	Orientação	6	
	Badminton	8	
	FITescola	3	
3º Período	Atletismo (Saltos)	8	21
	Futebol	10	
			97

Legenda	
	1º Período
	2º Período
	3º Período
	Férias de Natal
	Férias de Carnaval
	Férias da Páscoa
	Feridos

Período	Datas
1º Período	17/09 a 17/12
2º Período	03/01 a 05/04
3º Período	19/04 a 19/06

Turma	Período	Nº de Aulas	Total
8º C	1º Período	37	97
8º C	2º Período	39	
8º C	3º Período	21	

Anexo 4 – Planeamento por Período

Planeamento Anual 8º C Ano Letivo 2021-2022																																														
Período Letivo	1º PERÍODO																																													
Mês	SETEMBRO							OUTUBRO							NOVEMBRO							DEZEMBRO																								
Dia	20	23	27	30	4	7	11	14	18	21	25	28	4	8	11	15	18	22	25	29	2	6	9	13	16																					
Dia da Semana	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui																				
Aula nº	1 e 2	3	4 e 5	6	7 e 8	9	10 e 11	12	10 e 14	15	16 e 17	18	19	20 e 21	22	23 e 24	25	26 e 27	28	29 e 30	31	32 e 33	34	35 e 36	37																					
Semana nº Período	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	11	11	12	12	13	13																					
Unidade Didática	Apr	Fit	Fit	Atf. C	Atf. C	Dan	Atf. C	Dan	Tag	Dan	Vol	Atf. C	Dan	Tag	Atf. C	Tag	Atf. C	Vol e Dan	Atf. C	Vol	Dan	Atf. C	Dan	Tag	Dan																					
Espaço da Aula	Sala	Cp Ext	Cp Ext	Cp Ext	Cp Ext	Esp Cob	Cp Ext	Esp Cob	Cp Ext	Esp Cob	Cp Vol	Cp Ext	Esp Cob	Cp Ext	Cp Ext	Cp Ext	Cp Ext	Cp Vol	Cp Ext	Cp Vol	Esp Cob	Cp Ext	Esp Cob	Cp Ext	Esp Cob																					
Férias de Natal																																														
Período Letivo	2º PERÍODO																																													
Mês	JANEIRO							FEVEREIRO							MARÇO							ABRIL																								
Dia	3	6	10	13	17	20	24	27	31	3	7	10	14	17	21	24	3	7	10	14	17	21	24	28	31	4																				
Dia da Semana	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui																			
Aula nº	38 e 39	40	41 e 42	43	44 e 45	46	47 e 48	49	50 e 51	52	53 e 54	55	56 e 57	58	59 e 60	61	62	63 e 64	65	66 e 67	68	69 e 70	71	72 e 73	74	75 e 76	77																			
Semana nº Período	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	14																				
Unidade Didática	Gin. A.	Orien	Vol	Bad	And	Orien	Gin. A.	Vol	Bad	Orien	Vol	And	Gin. A.	And	Gin. A.	And	Orien	Bad	And	Bad	Gin. A.	Orien	And	Bad	Gin. A.	Orien	Gin e And																			
Espaço da Aula	Pav	Esp Ext	Cp Vol	Cp Ext	Cp Ext	Esp Ext	Pav	Cp Vol	Cp Ext	Esp Ext	Cp Vol	Cp Ext	Pav	Cp Ext	Esp Ext	Cp Ext	Esp Ext	Cp Ext	Cp Ext	Pav	Esp Ext	Cp Ext	Cp Ext	Pav	Esp Ext	Pav																				
Férias de Páscoa																																														
Período Letivo	3º PERÍODO																																													
Mês	ABRIL							MAIO							JUNHO																															
Dia	21	28	2	5	9	12	16	19	23	30	2	5	9	13	16	19	23	26	29	30	3	6	10	13	17	20	24	27	31																	
Dia da Semana	Qui	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg																	
Aula nº	77	78	79 e 80	81	82 e 83	84	85 e 86	87	88 e 89	90 e 91	92	93 e 94	95	96 e 97	98	99 e 100	101	102 e 103	104	105 e 106	107	108 e 109	110	111 e 112	113	114 e 115	116	117 e 118	119	120																
Semana nº Período	1	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16																
Unidade Didática	Fit	Fit	Fit e Fut	Atf. S	Atf. S	Fut	Atf. S	Fut	Atf. S	Fut	Atf. S	Fut	Atf. S	Fut	Atf. S	Fut	Atf. S	Fut	Atf. S	Fut	Atf. S	Fut	Atf. S	Fut	Atf. S	Fut	Atf. S	Fut	Atf. S	Fut																
Espaço da Aula	Cp Ext	Cp Ext	Cp Ext	Cp Ext	Pav	Cp Ext	Cp Ext	Cp Ext	Cp Ext	Pav	Cp Ext	Pav	Cp Ext	Cp Ext	Pav	Cp Ext	Cp Ext	Pav	Cp Ext	Cp Ext	Pav	Cp Ext	Cp Ext	Pav	Cp Ext	Cp Ext	Pav	Cp Ext	Cp Ext	Pav																
Férias de Verão																																														

Modalidade	Mês
FITescola	setembro
Atletismo (corridas)	setembro, outubro, novembro, dezembro
Dança	outubro, novembro, dezembro
Tag Rugby	outubro, novembro, dezembro
Voleibol	outubro, novembro

Exemplo para o mês de setembro:

SETEMBRO

Dia	Semana	Dia da Semana	Espaço	Unidade Didática	Aula nº	Blocos	Conteúdos	Função Didática
20	1	segunda-feira	Sala de Aula	-	1 e 2	2	Apresentação	-
23	1	quinta-feira	Espaço coberto	FITescola	3	1	Realização dos testes: Flexibilidade de ombros, Velocidade 20 m e Milha.	Avaliação
27	2	segunda-feira	Campo exterior	FITescola	4 e 5	2	Realização dos testes: Vaim, Flexões, Abdominais, Impulsão Vertical, Impulsão horizontal, Flexibilidade dos Membros Inferiores e Agilidade.	Avaliação
30	2	quinta-feira	Campo exterior	Atletismo	6	1	Realização da Avaliação Formativa Inicial (Coordenação / técnica de corrida, Corrida de Velocidade e Corrida de Barreiras).	Avaliação Formativa Inicial

Anexo 5 - Extensão e Sequencia de Conteúdos (exemplo)

ANDEBOL

Aula nº		44 e 45	55	58	63 e 64	69 e 70	76	
Aula da UD nº		1 e 2	3	4	5 e 6	7 e 8	9	
Data		17/01/2022	10/02/2022	17/02/2022	07/03/2022	21/03/2022	04/04/2022	
Avaliação		AFI		AF	AF	AF	AS	
Técnica	Passe	I	E	E	E	E	A	
	Recepção	I	E	E	E	E	A	
	Drible	I	E	E	E	E	A	
	Remate	Em apoio	I		I	E	E	A
		Em suspensão				I	E	A
Finta	I			I	E	E	A	
Tática	Posicionamento Ofensivo	I		I	E	E	A	
	Posicionamento Defensivo	I		I	E	E	A	

Aspectos Fisiológicos e Condição Física							
Capacidades Condicionais	Força			X	X		
	Resistência						
	Velocidade		X			X	
	Flexibilidade						
Capacidades Coordenativas	Agilidade		X			X	
	Coordenação						
	Equilíbrio						
	Reação		X		X	X	
Ritmo							

Conceitos Psicossociais							
Cooperação	Competências desenvolvidas em todas as aulas						
Respeito							
Empenho							
Atenção							
Motivação							

Legenda	
I	Introdução
E	Exercitação
C	Consolidação
A	Avaliação
AFI	Avaliação Formativa Inicial
AF	Avaliação Formativa
AS	Avaliação Sumativa

Anexo 6 – Decisões de Ajustamento do Planeamento (tabela)



Ministério da Educação



Núcleo de Estágio de Educação Física
Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de Vilarinho do Bairro

Decisões de Ajustamento - Planeamento 2º Período

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra
2021 / 2022

Professor Orientador da Escola: Rui Pedro Luzio
Professor Orientador da Faculdade: Alain Massart
Professor Estagiário: David Miguel Teixeira de Oliveira

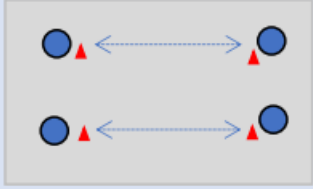
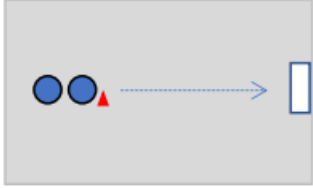
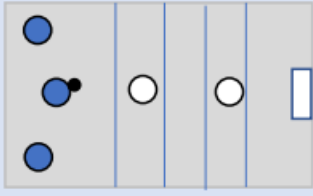
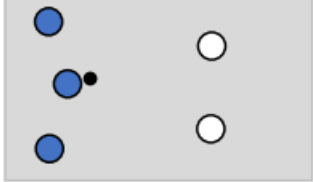
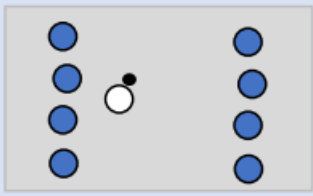
2º Período					
Nº Aula	Data	U.D.	Previsto	Realizado	Ajustamento

Anexo 7 – Quadro de Conteúdos (exemplo)

Unidade Didática	Nível	Conteúdos
Andebol	Parte do Nível Elementar	<p>1. Coopera com os companheiros; 2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários; 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo.</p>

Ação Técnica / Tática
<p>4.1. Após recuperar a bola inicia de imediato o contra-ataque: 4.1.1. Desmarca-se rapidamente; 4.1.2. Passa a um companheiro ou dribla em progressão; 4.1.3. Finaliza em remate em salto. 4.2. Quando a equipa não consegue vantagem numérica ou posicional, continua as ações ofensivas, garantindo a posse de bola: 4.2.1. Desmarca-se garantindo a compensação ofensiva; 4.2.2. Ultrapassa o seu adversário direto (1x1) utilizando fintas e mudanças de direção. 4.2.3. Ultrapassa o seu adversário direto (1x1) por cima ou por baixo para passar ou rematar. 4.3. Logo que a equipa perde a posse de bola assume atitude defensiva: 4.3.1. Tenta interceptar a bola; 4.3.2. Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate. 4.4. Como GR: 4.4.1. Enquadra-se constantemente com a bola procurando impedir o golo; 4.4.2. se recupera a bola, inicia de imediato o contra-ataque; 4.4.3. Avisa os colegas dos movimentos da bola e dos adversários. 5. Realiza no jogo e em exercícios as ações referidas no programa introdução e ainda: a) remates em suspensão, b) remates em apoio, d) fintas, e) mudanças de direção, f) deslocamentos ofensivos, g) acompanhamento do jogador sem bola e h) interceção.</p>

Anexo 8 – Documento de Estratégias e Conteúdos (Exemplo de quadro de Exercícios)

Modalidades	Exercício	Esquema
Futebol Andebol	<p><u>Aquecimento com bola (passe, receção e condução de bola)</u></p> <p>Grupos de 2 alunos, frente a frente, realizam condução de bola, até meio do percurso, realizam um passe para o colega, o colega recebe a bola e executa o mesmo movimento).</p>	
	<p><u>Percurso técnico</u></p> <p>Os alunos iniciam no meio-campo, realizam um percurso e finalizam. Podemos utilizar percursos envolvendo o drible, a finta, o passe, a receção e o remate.</p>	
	<p><u>Exercício de 3 vs 1 + 1 + GR</u></p> <p>Neste exercício os atacantes têm superioridade (3 vs 1) e devem passar pelo defesa que não pode sair da sua linha (defesa deslizante). Após os alunos passarem pelos 2 defesas devem fazer golo.</p>	
	<p><u>Exercício de superioridade 2 vs 1 ou 3 vs 2</u></p> <p>Os alunos iniciam no meio-campo e realizam um exercício de superioridade em que o objetivo é finalizar na baliza com guarda-redes ou apenas alcançar uma zona pré-definida.</p>	
	<p><u>Jogo reduzido 3 vs 3 + 1 joker / 4 vs 4 + 1 joker</u></p> <p>Num espaço reduzido, a equipa com bola tem sempre mais um jogador (joker) e devem tentar fazer golo e não sofrer. Podemos utilizar 2 mini balizas para potencializar o remate ou então apenas uma zona que a equipa precisa de alcançar sem remate.</p>	

Anexo 9 – Boletins de Exercícios – Jogos Desportivos Coletivos de invasão (exemplo)

Boletim #1

Jogos Lúdicos

Papel do Professor

Controlo disciplinar:

- Implementar regras simples e claras, que todos possam entender e atender
- Exercícios competitivos para motivar os alunos a estarem concentrados e empenhados nas tarefas;

Instrução:

- Motivar os alunos;
- Diversificar as diferentes técnicas de intervenção pedagógica de instrução (feedback Interrogativo ou descritivo; questões convergentes ou divergentes);

Gestão/organização da aula:

- mobilizar os tempos, espaços, materiais e pessoas de diferentes formas (encurtando os campos de jogos; aumentando o tamanho das balizas; variando as tarefas; usando materiais ajustados aos alunos; ...)

Objetivos

Técnicos: Passe, receção e condução de bola.

Táticos: Progressão, desmarcação, posicionamento ofensivo e defensivo.

Físicos: Velocidade, coordenação, resistência e força

Psicológicos: Desenvolvimento pessoal e autonomia; Pensamento crítico e pensamento criativo; Raciocínio e Resolução de Problemas; Cooperação com os colegas; Trabalho de equipa;



Jogo "Futebol Humano"

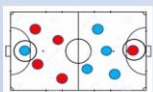
Descrição: Os alunos formam duas equipas que jogam uma contra a outra em 2 meios-campos, sendo os seus elementos a "bola" para se poder marcar ponto. Cada equipa defende uma linha final e ataca a linha final contrária. Os jogadores só podem ser "apanhados" no seu meio-campo ofensivo, e, sempre que isso aconteça, ficam no mesmo local à espera que algum colega os "salve", bastando para isso tocar-lhes para poderem voltar normalmente à ação do jogo. Sempre que é obtido ponto, o jogo recomeça com todos os jogadores nos seus meios-campos.

Variante: Variar o tipo de deslocamento;

Material: Coletes;

Objetivo: O objetivo do jogo é ultrapassar a linha final do adversário (final do meio-campo contrário) sem que nenhum elemento dessa equipa lhe toque ou apanhe, marcando-se assim ponto;

Professor: O professor deve assegurar que todos os alunos se mantêm ativos e participativos no jogo.



Jogo "Bola ao Capitão"

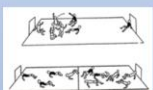
Descrição: Duas equipas com uma bola, num espaço limitado, com dois arcos nos extremos. Cada equipa tenta passar a bola ao seu "capitão", colocado no círculo do campo adversário, tentando evitar que a outra equipa o faça. Sempre que o "capitão" receba a bola sem a deixar cair, a sua equipa marca um ponto.

Variante: Obrigar a que a bola passe por todos os elementos da equipa; Aumentar/diminuir o espaço de jogo; Adicionar/retrair o deslocamento com bola;

Material: Bolas e arcos.

Objetivo: Fazer a bola chegar ao capitão da sua equipa sem que esta seja interceptada pela equipa adversária;

Professor: Garantir empenho dos alunos no exercício; Fornecer feedback em relação às componentes críticas do passe e da receção; Fornecer feedback em relação ao posicionamento dos alunos;



Jogo no Chão

Descrição: Os alunos estão distribuídos em duas equipas equilibradas. Cada equipa deve fazer na baliza da equipa adversária, mas só se podem deslocar em posição quadrupedia supina e não se podem levantar.

Variante: Aumentar ou diminuir o espaço de jogo; Fazer a bola passar por todos os participantes;

Material: Bolas, coletes, cones ou pinos e mini balizas;

Objetivo: Marcar golo ao adversário e evitar que o adversário marque.

Professor: O professor deve assegurar que todos os alunos se mantêm ativos e participativos no jogo; Garantir que as regras são cumpridas.



Jogo "As tocas"

Descrição: No meio do campo encontram-se um conjunto de bolas. Cada grupo tem a sua toca, situada à mesma distância do centro. Um aluno de cada grupo sai, apanha uma bola no meio e vai a driblar até ao grupo. Quando chegar pode sair outro colega. Quando as bolas acabarem vence o grupo que tem mais bolas.

Variante: Aumentar ou diminuir a distância ao centro; Adicionar variantes ao percurso até ao centro (escada de coordenação, obstáculos, ...); Colocar no centro bolas de várias modalidades.

Material: Várias bolas, pinos e cones;

Objetivo: Recolher o maior número de bolas no menor tempo possível.

Professor: Garantir empenho dos alunos no exercício; Fornecer feedback em relação às componentes críticas do drible;

Boletim #4

Passe / Receção

Papel do Professor

Controlo disciplinar:

- Implementar regras simples e claras, que todos possam entender e atender
- Exercícios competitivos para motivar os alunos a estarem concentrados e empenhados nas tarefas;

Instrução:

- Motivar os alunos;
- Diversificar as diferentes técnicas de intervenção pedagógica de instrução (feedback Interrogativo ou descritivo; questões convergentes ou divergentes);

Gestão/organização da aula:

- mobilizar os tempos, espaços, materiais e pessoas de diferentes formas (encurtando os campos de jogos; aumentando o tamanho das balizas; variando as tarefas; usando materiais ajustados aos alunos; ...)

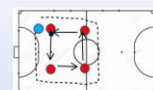
Objetivos

Técnicos: Receção, passe e condução de bola.

Táticos: Progressão, desmarcação, posicionamento ofensivo e defensivo.

Físicos: Velocidade, coordenação, resistência e força

Psicológicos: Desenvolvimento pessoal e autonomia; Pensamento crítico e pensamento criativo; Raciocínio e Resolução de Problemas; Cooperação com os colegas; Trabalho de equipa;



Corrida do quadrado

Descrição: Os alunos estão nos vértices do quadrado e um aluno de fora. A bola inicia num vértice e o aluno de fora também inicia nesse vértice. Os alunos que estão no quadrado devem passar até percorrer o quadrado todo antes do colega que está de fora percorrer o quadrado todo.

Variante: Dar duas voltas ao quadrado; - Passe apenas pode ser realizado com um pé (direito ou esquerdo);

Material: Bolas e cones ou pinos;

Objetivo: Realizar a receção orientada para o colega e passar na direção do colega o mais rápido possível;

Professor: O professor deve incentivar o colega que está de fora para ser rápido e corrigir as componentes técnicas dos colegas que estão nos vértices para permitir que os mesmos recebam a bola e passem no menor tempo possível.



Jogo do meio com alvo

Descrição: Os alunos em círculo realizam o jogo do meio com o objetivo de acertar no alvo que se encontra no centro do círculo.

Variante: - Colocar apenas 1 defesa; - Permitir apenas 1 toque por jogador; Aumentar/diminuir o espaço de jogo;

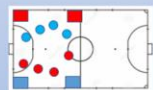
Material: Várias bolas, cones e pinos;

Objetivo:

Atacantes: realizar passes rápidos com a intenção de criar uma linha de passe para o cone.

Defesas: Posicionar-se entre a bola e o alvo para proteger o mesmo; Rapidamente procurar interceptar a bola;

Professor: Garantir empenho dos alunos no exercício; Fornecer feedback em relação às componentes críticas do passe e da receção; Fornecer feedback em relação ao posicionamento defensivo por parte dos defensores;



Jogo dos 4 cantos

Descrição: Este exercício realiza-se em meio-campo. Cada equipa tem dois cantos do terreno de jogo para defender, e os dois cantos do lado oposto para atacar. O ponto será dado à equipa que conseguir executar dois passes consecutivos entre um jogador que se encontra num dos cantos e um companheiro.

Variante: Colocar um joker; Aumentar ou diminuir o espaço de jogo; Limitar número de toques;

Material: Várias bolas, coletes e cones ou pinos;

Objetivo: Progredir no terreno realizando o passe e a receção; Utilizar a largura toda do campo para explorar as duas áreas;

Professor: Corrigir as componentes técnicas (passe e receção); Corrigir os posicionamentos ofensivos e defensivos das equipas;



Bola nos cones

Descrição: Num espaço delimitado, dividido a meio e nas suas extremidades duas áreas semicirculares, com um pino cada. A equipa que tem a posse de bola tenta, através de passes e desmarcações, acertar com ela no pino. A equipa contrária procura recuperar a bola e realizar o mesmo na área contrária. O portador da bola apenas pode dar 3 toques.

Variante: - Aumentar ou diminuir o número de alvos (pinos); - Aumentar ou diminuir o número de toques na bola; - Aumentar ou diminuir a área de jogo; Utilizar um joker para facilitar os atacantes;

Material: Várias bolas, pinos, cones e coletes;

Objetivo: Melhorar o passe e a receção; Melhorar o raciocínio tático;

Professor: Dar feedback em relação às componentes críticas (passe e receção); Corrigir posicionamentos ofensivos e defensivos;

Anexo 10 – Decisões de Ajustamento dos Conteúdos (tabela)



Ministério da Educação



Núcleo de Estágio de Educação Física
Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de Vilarinho do Bairro

Decisões de Ajustamento - Conteúdos 2º Período

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra
2021 / 2022

Professor Orientador da Escola: Rui Pedro Luzio

Professor Orientador da Faculdade: Alain Massari

Professor Estagiário: David Miguel Teixeira de Oliveira

2º Período			
U.D.	Previsto	Realizado	Causa

Anexo 11 – Plano de Aula (exemplo)



Escola Básica dos 2.º e 3.º Ciclos de Vilarinho do Bairro

Plano de Aula					
Aula n.º	2021 / 2022			Turma	
	2.º Período				
N.º da U.D.:	Objetivos da aula	Unidade Didática	Função Didática	F	M
Data:			Material		
Hora:					
Local:					
Duração aula:					
Tempo útil:					

Justificação do plano de aula:

Tempo		Objetivos	Descrição da Tarefa / Esquema	Critérios Exito / Palavras-Chave	Capacidades Habilidades
T	P				
Parte Inicial					
Parte Fundamental					
Parte Final					

Balanço/Relatório do plano de aula:

Orientador: Rui Lúzio

Professor Estagiário: David Oliveira

Anexo 12 – Decisões de Ajustamento dos Planos de aula (tabela)



Ministério da Educação



Núcleo de Estágio de Educação Física
Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de Vilarinho do Bairro

Decisões de Ajustamento – Planos de Aula 2º Período

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra
2021 / 2022

Professor Orientador da Escola: Rui Pedro Luzio
Professor Orientador da Faculdade: Alain Massari
Professor Estagiário: João Miguel Novo dos Santos

2º Período								
Dia	Mês	U.D.	Previsto	Realizado	Ajustamento	Natureza	Consequência	Recomendação

Anexo 13 – Protocolo de Ativação Geral

<h3>Ativação Geral</h3> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Elevar a prontidão física e fisiológica dos atletas;✓ Diminuir a incidência de lesões e aumentar a resiliência das lesões;✓ Melhorar o desempenho desportivo. 	<h3>Ativação Geral</h3> <p>Na generalidade, o aquecimento apresenta:</p> <ol style="list-style-type: none">1º → Fase inicial geral ativa2º → Período onde se realizam alongamentos dinâmicos3º → Fase de preparação neural com exercícios semelhantes à competição. 
<h3>Ativação Geral</h3> <p><u>1º - Mobilização Membros Superiores</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Rotação dos braços à frente e atrás- Subir e descer braços em simultâneo e alternadamente- Abrir e fechar braços horizontalmente- Rotação dos braços e tronco lateralmente	<h3>Ativação Geral</h3> <p><u>2º - Mobilização dos Membros Inferiores</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Skippings (baixos, médios, altos, nadegueiros, exteriores e interiores)- Deslocamentos laterais em <u>semi-flexão</u> dos joelhos- Deslocamentos diagonais em <u>semi-flexão</u> dos joelhos
<h3>Ativação Geral</h3> <p><u>3º - Alongamentos Dinâmicos</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Elevação do joelho à altura do peito- Adução e Abdução das pernas- Elevação em extensão dos membros inferiores à frente, atrás e na diagonal para dentro- Aberturas laterais dos membros inferiores	<h3>Ativação Geral</h3> <ul style="list-style-type: none">✓ A Ativação Geral pode ser realizada de diferentes formas, porém seguindo a mesma estrutura anteriormente referida.✓ É possível utilizar material das modalidades (bolas, raquetes, ...) e incorporar na Ativação Geral.✓ Para os alunos realizarem este procedimento autonomamente é importante explicar o objetivo, o processo e corrigir a execução técnica dos alunos para assegurar que os mesmos realizam corretamente os movimentos.✓ É importante permitir, aos longo das aulas, que diferentes alunos liderem a Ativação Geral para assegurar que todos compreendem como deve ser realizado.

Anexo 14 – Protocolo Retorno à Calma

Protocolo de Alongamentos

EB23 Vilarinho do Bairro
Estagiário: João Miguel Novo dos Santos

Retorno à calma – Alongamentos finais

Alongamentos

Forma de trabalho que visa a manutenção dos níveis de flexibilidade obtidos e a realização dos movimentos de amplitude articular normal com o mínimo de restrição possível.

Retorno à calma – Alongamentos finais

Na fase de aula do retorno à calma, sendo que se situa num momento em que já foi feito esforço por diversos músculos, os alongamentos utilizados e recomendados são os estáticos, pois permitem recuperar a frequência respiratória e cardíaca de repouso e ajudam na prevenção de lesões.

Retorno à calma – Alongamentos finais

Membros superiores

Core

Retorno à calma – Alongamentos finais

Isquiotibiais

Quadríceps

Retorno à calma – Alongamentos finais

Adutores

Abdutores

Anexo 15 – Documento Geral de Avaliação



Ministério da Educação



Núcleo de Estágio de Educação Física
Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de Vilarinho do Bairro

DOCUMENTO GERAL DE AVALIAÇÃO

8ºC

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

2021/2022



Ministério da Educação



3. Momentos de Avaliação

Ao longo do ano iremos realizar diferentes avaliações (Formativa Inicial e Sumativa) em diferentes momentos nas diferentes modalidades. No início do ano eu defini as datas em que iria realizar cada avaliação, estando sujeitas a alterações caso necessário.

Modalidade	Avaliação Formativa Inicial	Avaliação Sumativa
Atletismo (corridas/barreiras)	30/09/2021	06/12/2021
Dança	07/10/2021	09/12/2021
Tag Rugby	18/10/2021	06/12/2021
Voleibol	25/10/2021	07/02/2022
Ginástica de aparelhos	03/01/2022	28/03/2022
Orientação	06/01/2022	31/03/2022
Badminton	13/01/2022	24/03/2022
Andebol	17/01/2022	21/03/2022
Futebol	02/05/2022	02/06/2022
Atletismo (saltos/lançamentos)	05/05/2022	06/06/2022
FITescola	23/09/21 – 27/09/2021	21/04/22 - 28/04/22 – 02/05/22

Anexo 17 – Ficha de trabalho

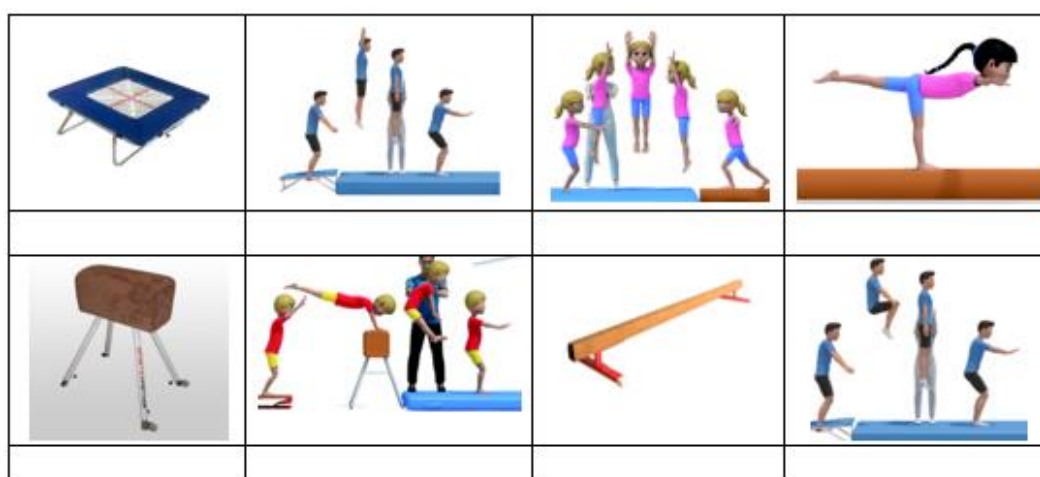
<p>ANADIA AGRUPAMENTO DE ESCOLAS</p> <p>ESCOLA BÁSICA DE VILARINHO DO BAIRRO</p>	<p>ENSINO BÁSICO – 3º CICLO Educação Física</p>		
	FICHA DE TRABALHO		
	<p>Nome: _____</p> <p>N.º: ____ Ano: ____ Turma: ____ Ano Letivo: ____ / ____</p> <p>Data: _____</p>		
<p>Conteúdos a avaliar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voleibol • Andebol • Badminton • Ginástica de Aparelhos 	<p>Observações:</p>	<p>Classificação:</p>	
		<p>Rúbrica do Professor:</p>	
		<p>Rúbrica do Encarregado de Educação:</p>	

Ginástica de Aparelhos

1. Indica as 3 fases dos diferentes saltos.

- A. corrida de balanço
- B. pré-chamada e chamada
- C. receção

2. Realiza a legenda das seguintes imagens:



Anexo 18 – Documentos de Apoio (PowerPoint)

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ANADIA

REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO

Escola Básica de Vilarinho do Bairro



Orientação
Educação Física

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ANADIA

REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO

Escola Básica de Vilarinho do Bairro



Ginástica de Aparelhos
Educação Física

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ANADIA

REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO

Escola Básica de Vilarinho do Bairro



Voleibol
Educação Física

Anexo 19 – Questionário de Autoavaliação (folha1)

Educação Física - Autoavaliação 1º Período

*Obrigatório

1. Nome Completo *

2. Número *

3. Ano e Turma *

4. Data *

Exemplo: 7 de janeiro de 2019

5. Período *

Atividades Físicas

6. Quanto à realização dos gestos técnicos de Atletismo *

Marcar apenas uma oval.

- Realizo muito bem os gestos técnicos
- Realizo bem os gestos técnicos
- Realizo com alguma dificuldade os gestos técnicos

Grelhas de Avaliação Sumativa

Avaliação Sumativa		ACA - Área dos Conhecimentos e Atitudes (10%)								Total	Total ponderado
8º B		Responsabilidade (20%)		Empenho (30%)		Cooperação (30%)		Autonomia (20%)			
Nº	Nome	Nota	Média Ponderada	Nota	Média Ponderada	Nota	Média Ponderada	Nota	Média Ponderada		

Avaliação Sumativa		AFAC - Aptidão Física / Área dos Conhecimentos (20%)									Total	Total ponderado
8º B		Capacidades (70%)						Atitudes (30%)				
Nº	Nome	AFAC 1			AFAC 2			Média Ponderada	Nota	Média Ponderada		
		Velocidade	Agilidade	Média	Questionamento	Ficha de Trabalho	Média					

Avaliação Sumativa		AAF - Área das Atividades Físicas (70%)										Total	Total ponderado
8º B		Capacidades (40%)					Conhecimentos (20%)		Atitudes (40%)				
Nº	Nome	Passe	Receção	Portador da Bola	Apoio	Desfesa	Média	Média Ponderada	Nota	Média Ponderada	Nota	Média Ponderada	

Avaliação Sumativa		Avaliação Sumativa				Total (%)	Nota Final
8º B		AAF (70%)	AFAC (20%)	ACA (10%)			
Nº	Nome	Nota	Nota	Nota			

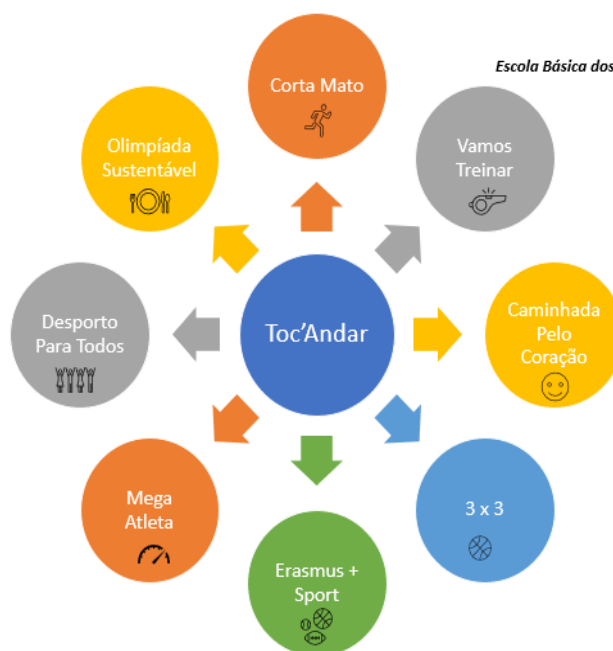
Avaliação Sumativa

AAF - Área das Atividades Físicas	70%
AFAC - Aptidão Física / Área dos Conhecimentos	20%
ACA - Área dos Conhecimentos e Atitudes	10%

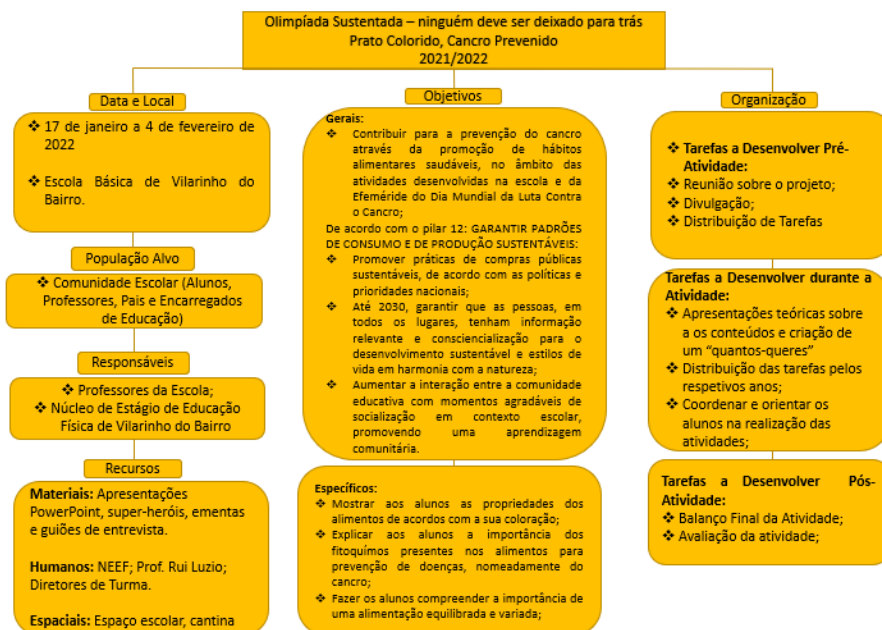
Nota Final = AAF + AFAC + ACA

Conversão do Valor em Percentagem para um Valor em Nível	
0% - 19%	Nível 1
20% - 49%	Nível 2
50% - 69%	Nível 3
70% - 89%	Nível 4
90% - 100%	Nível 5

Anexo 21 – Projeto Toc’Andar



Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de Vilarinho do Bairro
Núcleo de Estágio 2021/2022



Anexo 22 – Ação de Formação sobre Pesquisa em Bases Bibliográficas e Normas Bibliográficas

1 2 9 0
UNIVERSIDADE D
COIMBRA

PESQUISAS EM BASES BIBLIOGRÁFICAS

CATARINA AMORIM
*Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física
Centro de Investigação em Desporto e Atividade Física*

FCT Fundação para a Ciência e a Tecnologia

REPÚBLICA PORTUGUESA

CIÊNCIA, TECNOLOGIA E ENSINO SUPERIOR

CENTRO 2020

UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

8 abril 2022

1 2 9 0
UNIVERSIDADE D
COIMBRA

NORMAS BIBLIOGRÁFICAS

CATARINA AMORIM
*Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física
Centro de Investigação em Desporto e Atividade Física*

FCT Fundação para a Ciência e a Tecnologia

REPÚBLICA PORTUGUESA

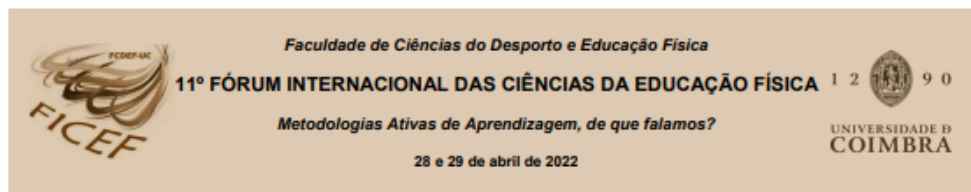
CIÊNCIA, TECNOLOGIA E ENSINO SUPERIOR

CENTRO 2020

UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

22 abril 2022

Anexo 23 – 11º Fórum Internacional da Educação Física



DIPLOMA

David Miguel Teixeira de Oliveira apresentou o trabalho *O impacto das Férias de Natal nas capacidades físicas Força e Velocidade em alunos de 8º e 9º ano* no 11º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física, organizado pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Portugal.

Coimbra, 28 e 29 de abril de 2022

A coordenadora do MEEFEBS

Assinado por: **ELSA MARIA FERRO RIBEIRO DA SILVA**
Num. de Identificação: 05333351
Data: 2022.06.08 12:19:21 +01'00'

(Prof.^a Doutora Elsa Ribeiro da Silva)

Organização: Elsa Silva - Catarina Amorim - Duarte Messias - Josué Vieira - Mariana Sousa

Anexo 24 – Certificado de Participação no Projeto “Olimpíada Sustentada”



Anexo 25 – Diplomas NECDEF-AAC Mandato 2021-2022



Anexo 26 – Cartazes dos Projetos Toc'Andar

Desporto Escolar *de* **3 X 3**
BASQUETebol
14
EQUIPAS -ESCALÃO E SEXO
15 DEZEMBRO 10 HORAS
INSCREVE TE !!!

JUNTOS, CAMINHAMOS POR UM PLANETA MELHOR
XIV Caminhada pelo Coração
25 de Maio de 2022 Lagoa de Torres
 Concurso de fotografia | Atividades com QR Code
 Jogos Tradicionais | Karaoke
Traz o teu telemóvel com leitor de QR Code
 Escola Básica de Vilarinho do Bairro

ANADIA, GOV. COIMBRA, CIÊNCIA VIVA, Eco-Escolas

CORTA MATO
 2021/2022
13 DE DEZEMBRO DE
 2021
 11H
 Inscreve-te junto do teu professor de Educação Física

GOVERNO DE PORTUGAL, Ministério da Educação, ANADIA

AMBIENTE SAUDÁVEL
DEIXA-TE SAUDÁVEL
ATIVIDADES AO AR LIVRE
DEIXA-TE PSICOLÓGICO
DIETA SAUDÁVEL

UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL COMO PREVENÇÃO DO CANCRO!
A HEALTHY LIFESTYLE AS CANCER PREVENTION!
 16 de dezembro de 2021

ACRUPAMENTO DE ESCOLAS **ANADIA**
 OAC
 COIMBRA
 Europe's Healthy Cancer Plan