



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

Diogo Daniel Torres Rola

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA  
ESCOLA BÁSICA DE VILARINHO DO BAIRRO JUNTO DA TURMA A  
DO 9º ANO, NO ANO LETIVO DE 2021/2022**

COMPARAÇÃO DA APTIDÃO AERÓBIA POR GÉNERO, PRATICANTES E NÃO  
PRATICANTES DE DESPORTO FEDERADO, EM ALUNOS DO 8º E 9º ANO

**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**

junho de 2022





UNIVERSIDADE D  
**COIMBRA**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA  
ESCOLA BÁSICA DE VILARINHO DO BAIRRO JUNTO DA TURMA  
A DO 9º ANO, NO ANO LETIVO DE 2021/2022**

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

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

**COIMBRA  
2022**

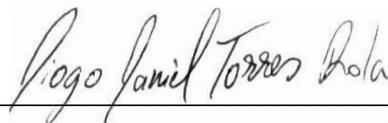
**Esta obra deve ser citada como:**

Rola, D. (2022). Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica de Vilarinho do Bairro junto da turma A do 9º ano, no ano letivo 2021/2022. Comparação da Aptidão Aeróbia por género, praticantes e não praticantes de desporto federado, em alunos do 8º e 9º ano. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

## **COMPROMISSO DE ORIGINALIDADE DO DOCUMENTO**

Diogo Daniel Torres Rola, estudante nº 2014111774 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).

1 de junho de 2022



---

Diogo Daniel Torres Rola

## **Agradecimentos**

Em primeiro lugar quero agradecer aos meus familiares, principalmente aos meus pais e ao meu irmão por todo o apoio incondicional que me transmitem, e em especial à minha namorada por ter sido a peça fundamental desta conquista.

Gostava também de deixar o meu apreço e agradecimento aos Professores Orientadores da Escola e da Faculdade, Rui Luzio e Alain Massart, respetivamente, por todas as suas partilhas, pela compreensão, disponibilidade e ajuda. Ambos têm um enorme contributo na minha formação pessoal e docente.

A todos os meus amigos por toda a força que me transmitiram.

Aos meus colegas de estágio, Inês, João e David por todos os momentos que vivemos juntos ao longo deste ano, foram momentos de muita partilha, entajuda e de muito companheirismo.

A todos os alunos com quem tive contato, um enorme agradecimento pela forma como me receberam, respeitaram e viveram comigo esta experiência, em especial à turma do 9ºA.

A todos os funcionários e direção da Escola Básica de Vilarinho do Bairro que estiveram sempre disponíveis para ajudar quando necessário.

**Muito obrigado a todos!**

*"Nunca é tarde demais para ser aquilo que sempre se desejou ser".*

*(George Eliot)*

## Resumo

O presente Relatório Final de Estágio Pedagógico é o resultado de uma reflexão e análise crítica sobre a nossa prática pedagógica, no âmbito da Unidade Curricular do Estágio Pedagógico (EP) realizado na Escola Básica de Vilarinho do Bairro (EBVB), em Anadia, no ano letivo de 2021/2022, junto da turma A do 9ºano de escolaridade, inserido no Mestrado em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC).

Este relatório baseia-se nas aprendizagens adquiridas ao longo do Estágio Pedagógico e está estruturado em três capítulos distintos.

O primeiro capítulo faz referência à contextualização da prática desenvolvida, onde é feito um enquadramento pessoal, expostas as expectativas iniciais e apresentada a caracterização do contexto. O segundo é dedicado à análise reflexiva da prática pedagógica, onde constam o planeamento, realização, procedimentos de avaliação, organização e administração escolar, projetos e parcerias, questões dilemáticas e atitude ético-profissional.

O terceiro e último capítulo retrata o aprofundamento de um tema/problema contextualizado, intitulado “Comparação da Aptidão Aeróbia por género, praticantes e não praticantes de desporto federado, em alunos do 8º e 9º ano”. A escolha deste estudo prendeu-se com o facto de estarmos num período de pandemia, o que veio prejudicar ainda mais os hábitos desportivos dos jovens e, nesse sentido, quisemos perceber qual o impacto das nossas aulas de Educação Física na aptidão aeróbia dos alunos.

**Palavras-Chave:** Estágio Pedagógico, Prática Pedagógica, Educação Física, Reflexão, Aptidão Aeróbia

## ***Abstract***

*This Final Report of Pedagogical Internship is the result of a critical reflection and analysis of our pedagogical practice, within the scope of the Pedagogical Internship Curricular Unit carried out at Escola Básica de Vilarinho do Bairro, in Anadia, in the school year 2021/2022, with class A of the 9th grade, as part of the Master's Degree in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education by the Faculty of Sports Sciences and Physical Education of the University of Coimbra.*

*This report is based on the learning acquired during the Pedagogical Training Course and is structured in three distinct chapters.*

*The first chapter refers to the contextualization of the practice developed, where a personal framework is made, the initial expectations are exposed and the characterization of the context is presented. The second chapter is devoted to the reflective analysis of pedagogical practice, which includes planning, implementation, evaluation procedures, organization and school administration, projects and partnerships, dilemma issues and ethical-professional attitude.*

*The third and last chapter portrays the deepening of a contextualized theme/problem, entitled "Comparison of Aerobic Fitness by gender, practicing and not practicing federated sports, in 8th and 9th grade students". The choice of this study was due to the fact that we are in a pandemic period, which has further damaged the sporting habits of young people and, in this sense, we wanted to understand the impact of our Physical Education classes on students' aerobic fitness.*

***Keywords:*** *Pedagogical Internship, Pedagogical Practice, Physical Education, Reflection, Aerobic Fitness*

## **Lista de siglas e abreviaturas**

**AF-** Avaliação Formativa

**AFI-** Avaliação Formativa Inicial

**AS-** Avaliação Sumativa

**EBVB-** Escola Básica de Vilarinho do Bairro

**EF-** Educação Física

**EP-** Estágio Pedagógico

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

**IMC-** Índice de Massa Corporal

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

**NE-** Núcleo de Estágio

**OAC** - *Outdoor Against Cancer*

**OMS-** Organização Mundial de Saúde

**PFI-** Plano de Formação Individual

**PNEF-** Programa Nacional de Educação Física

**PO-** Professor Orientador

**RE-** Relatório de Estágio

**SPSS-** *Statistical Package for the Social Sciences*

**UD** - Unidades Didáticas

**ZNSAF-** Zona Não Saudável da Aptidão Física

**ZSAF-** Zona Saudável da Aptidão Física

## Índice

Agradecimentos .....	VI
Resumo .....	VIII
Abstract.....	IX
Lista de siglas e abreviaturas .....	X
Índice de Quadros .....	XIII
Índice de Figuras .....	XIII
Índice de Anexos .....	XIII
Introdução.....	16
<b>CAPÍTULO I - CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA.....</b>	<b>17</b>
1. História/Narrativa de Vida.....	17
2. Caracterização do Contexto.....	18
2.2. O meio .....	18
2.3. Escola .....	19
2.4. Grupo Disciplinar .....	19
2.5. Núcleo de Estágio.....	20
2.6. A turma.....	20
<b>CAPÍTULO II - ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA .....</b>	<b>23</b>
3. Planeamento .....	23
3.1. Plano Anual .....	23
3.1. Unidade Didática.....	25
4.2. Plano de Aula .....	27
4.3. Atividade Letiva no 2º Ciclo .....	28
5. Realização.....	30
5.1. Instrução .....	30

5.2.	Gestão e Organização.....	31
5.3.	Clima e Disciplina.....	33
5.4.	Decisões de Ajustamento .....	34
6.	Avaliação .....	35
6.1.	Avaliação Formativa Inicial.....	36
6.2.	Avaliação Formativa .....	37
6.3.	Avaliação Sumativa.....	39
6.4.	Autoavaliação.....	40
7.	Organização e Administração Escolar.....	41
8.	Projetos e Parcerias.....	42
9.	Questões Dilemáticas .....	48
10.	Atitude Ético-Profissional.....	50
CAPÍTULO III – TEMA PROBLEMA .....		52
	Resumo .....	53
	Abstract .....	53
	Introdução.....	54
	Enquadramento Teórico .....	55
	Objetivos do Estudo .....	57
	Metodologia.....	57
	Desenho do Estudo.....	57
	Amostra .....	58
	Instrumentos .....	58
	Análise Estatística .....	59
	Aptidão Aeróbia, da globalidade da amostra .....	61
	Aptidão Aeróbia, por género .....	62
	Aptidão Aeróbia, dos praticantes e não praticantes de desporto federado.....	63
	Aptidão Aeróbia e crescimento .....	64

Aptidão Aeróbia e peso .....	64
Discussão dos Resultados.....	65
Conclusões.....	67
Limitações do Estudo .....	67
Linhas de Investigação Futuras .....	68
REFLEXÕES FINAIS.....	69
Referências Bibliográficas.....	70
ANEXOS .....	72

### **Índice de Quadros**

Quadro 1 - Alunos inscritos 21/22.....	19
Quadro 2 - Distribuição das Unidades Didáticas .....	24
Quadro 3 - Constituição da Amostra .....	58
Quadro 4 - Normalidade dos dados analisados .....	60
Quadro 5 - Evolução da aptidão aeróbia, no grupo total .....	61
Quadro 6 - Evolução da Aptidão Aeróbia por zonas no grupo total de alunos .....	61
Quadro 7 - Evolução da aptidão aeróbia, por género .....	62
Quadro 8 - Aptidão Aeróbia, por género, no teste Vaivém.....	62
Quadro 9 - Evolução da Aptidão Aeróbia, dos federados e não federados .....	63
Quadro 10 - Aptidão Aeróbia, no teste, praticantes e não praticantes desporto federado... 63	

### **Índice de Figuras**

Figura 1 - Pilares da Atividade .....	44
Figura 2 - Distribuição das Atividades .....	45

### **Índice de Anexos**

Anexo I - Ficha Individual do Aluno.....	73
Anexo II – Plano Anual .....	76
Anexo III - Planeamento por Período.....	77

Anexo IV - Extensão de Conteúdos (Exemplo) .....	78
Anexo V - Quadro Resumo e Estratégias de Ensino (Exemplo).....	79
Anexo VI - Apresentação Teórica (Exemplo).....	80
Anexo VII - Ficha de Trabalho (Exemplo) .....	81
Anexo VIII - Plano de Aula (Exemplo).....	82
Anexo IX - Programa da Ativação Geral .....	83
Anexo X - Programa da Alongamentos.....	84
Anexo XI - Grelha de Avaliação Formativa Inicial (Exemplo) .....	85
Anexo XII - Grelha de Avaliação Formativa (Exemplo) .....	86
Anexo XIII - Grelhas de Avaliação Sumativa (Exemplo).....	87
Anexo XIV - Questionário de Autoavaliação (Exemplo) .....	89
Anexo XV - FITescola® 1º e 3º período .....	90
Anexo XVI - Certificado de Participação no Projeto “Olimpíada Sustentada” .....	91
Anexo XVII - Certificado de Participação no 11º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física .....	92



## **Introdução**

O presente RE foi realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico, inserida no plano de estudos do 2º ano do MEEFEBS pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC). Decorreu na EBVB, em Anadia, no ano letivo de 2021/2022, junto da turma A do 9º ano de escolaridade, sendo que também acompanhámos a turma B do 9º ano e durante um mês a turma A do 5º ano. Todo este processo teve a orientação do Professor Orientador Rui Luzio (PO), Professor Orientador (PO) da Escola e a supervisão do Professor Doutor Alain Massart, PO da FCDEF-UC.

De uma forma sucinta, clara e objetiva, este documento apresentará todas as temáticas abordadas e o conhecimento adquirido durante todo este processo do EP.

Este documento está dividido em três capítulos distintos, o primeiro faz referência à contextualização da prática desenvolvida, onde é feito um enquadramento pessoal, expostas as expectativas iniciais e apresentada a caracterização do contexto. O segundo capítulo é dedicado à análise reflexiva da prática pedagógica, onde constam o planeamento, realização, procedimentos de avaliação, organização e administração escolar, projetos e parcerias, questões dilemáticas e atitude ético-profissional. Tema-Problema, é o terceiro e último capítulo, onde será abordada a pertinência do estudo e enquadramento teórico, a formulação de problemas e os seus objetivos, a metodologia utilizada, o tratamento de dados e as suas conclusões.

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

## **1. História/Narrativa de Vida**

O meu nome é Diogo Daniel Torres Rola e nasci no dia 22 de fevereiro de 1991, na Adémia, Coimbra, onde sempre vivi.

Felizmente, ao longo da minha vida e até aos dias de hoje, foram mais os acontecimentos positivos do que os negativos. No entanto, quando me perguntam quais os mais marcantes, recordo sempre o nascimento do meu irmão e dos meus afilhados, que foram sem dúvida os melhores. Em sentido contrário, o falecimento do meu tio, que era uma das pessoas mais importantes da minha vida, continua a ser o dia mais triste pelo qual já passei.

A escola sempre teve um espaço especial na minha vida e ainda hoje mantenho várias amizades que nasceram na Escola Primária, amizades essas que certamente levarei comigo para toda a vida.

A minha ligação ao desporto é quase umbilical. Os meus pais relatam que desde pequenino eu andava sempre acompanhado por uma bola de Futebol, que não largava por nada. Curiosamente, o meu primeiro contato de uma forma mais séria com o desporto foi com 5/6 anos, não com o Futebol como era expectável, mas com o Karaté e Kickboxing. Tudo porque o meu pai trabalhava num ginásio, era praticante destas modalidades, sempre teve uma ligação forte ao desporto e até hoje continua a ser a minha maior referência, não só como desportista, mas principalmente enquanto Homem. Ele é o maior responsável pela minha grande paixão pelo desporto.

Apesar de ter começado a treinar essas modalidades, todos os outros momentos eram passados a jogar à bola com os amigos. Aos 8 anos, o meu pai perguntou-me se queria experimentar jogar futebol num clube e de uma forma mais séria, eu aceitei e fui treinar à Associação Académica de Coimbra. Começou nesse dia uma paixão de mais de 10 anos.

A minha ligação ao futebol mantém-se até aos dias de hoje. São 23 anos enquanto jogador e mais recentemente, nos últimos 2 anos, comecei também a minha atividade como treinador de futebol de escalões de iniciação.

Sou praticante de futebol federado desde os 8 anos, treinador dos escalões de iniciação de futebol, leciono Atividade Física e Desportiva no Ensino Primário e gosto de acompanhar todos os desportos e de incentivar os que me rodeiam à prática desportiva.

Continuar a minha formação académica nesta área do ensino sempre foi um objetivo bem presente, que se adensou com o lecionar no ensino primário, e por esse motivo decidi investir na minha formação, inscrevendo-me no MEEFEBS.

Apesar de toda esta ligação ao desporto e ao ensino, a verdade é que inicialmente a minha ideia era outra, uma vez que terminei o Ensino Secundário no Curso Tecnológico de Informática e a minha primeira entrada no Ensino Superior foi em Engenharia Informática. Dois anos mais tarde, insatisfeito com a escolha que tinha feito, decidi tentar a sorte na FCDEF-UC e felizmente foi a escolha acertada, que mais me realiza pessoal e profissionalmente. Tenho as melhores referências da minha licenciatura e mestrado na FCDEF-UC, dos colegas e dos professores com quem tive a oportunidade de me cruzar e que hoje são para mim uma referência e um exemplo que levo para a vida.

O EP que realizei no âmbito deste mestrado foi uma experiência bastante enriquecedora, que me fez ter a certeza que esta licenciatura e este mestrado foram a escolha certa e que ser Professor é aquilo que sonho fazer para o resto da vida. Ter a oportunidade de aprender mais, de estar inserido num contexto escolar, partilhar conhecimentos com os meus colegas e com outros professores e, acima de tudo, conhecer os alunos e as suas histórias de vida foi, certamente, um marco importante na minha formação profissional e pessoal.

O desporto é, sem dúvida, uma paixão e fará sempre parte da minha vida.

## **2. Caraterização do Contexto**

### **2.2. O meio**

De acordo com os Censos 2021, o concelho de Anadia conta com 27 542 habitantes, em que 13 149 são homens e 14 393 mulheres. Localiza-se na Região da Bairrada, no Centro de Portugal. Pertence ao distrito de Aveiro e tem 10 freguesias, entre elas, a Freguesia de Vilarinho do Bairro, que se localiza no extremo sudoeste. Segundo os Censos de 2021, nesta freguesia habitam 2 491 indivíduos, dos quais 1193 são homens e 1298 mulheres.

### 2.3. Escola

A EBVB está inserida no Agrupamento de Escolas de Anadia, representando a segunda maior escola pública do Concelho, apenas superada pela Escola Básica e Secundária de Anadia.

Relativamente aos recursos espaciais disponíveis para as aulas de Educação Física (EF), a EBVB dispõe de um pavilhão gimnodesportivo, dois campos de jogos exteriores, em cada um dos campos tem quatro tabelas de basquetebol e duas balizas, um telheiro, um campo de voleibol exterior, uma caixa de areia, um espaço designado para a disciplina de Velocidade de Atletismo e um circuito de orientação com quarenta pontos de controlo.

No que diz respeito aos recursos de materiais e equipamentos, a escola possui boas condições e dispõe de uma grande diversidade de recursos para a prática desportiva.

Esta instituição tem inscritos no ano letivo de 2021/2022 um total de 232 alunos, distribuídos por Ensino básico, 2º e 3º Ciclos de ensino.

A Escola dispunha ainda de 40 professores e 13 funcionários e as atividades letivas decorreram de 2.ª a 6.ª feira, das 09h10 às 17h35.

*Quadro 1 - Alunos inscritos 21/22*

<b>Turmas</b>						
<b>Anos</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>			<b>Total</b>
1º/2º	7	--	--	1º = 3	2º = 4	7
3º/4º	--	13	--	3º = 3	4º = 10	13
5º	20	24	--	--	--	44
6º	15	18	14	--	--	47
7º	19	20	--	--	--	39
8º	15	15	9	--	--	39
9º	12	18	13	--	--	43
<b>Total de alunos</b>						<b>232</b>

### 2.4. Grupo Disciplinar

O Grupo Disciplinar de Educação Física (GDEF) da EBVB foi composto por 3 Professores e 4 Professores Estagiários, com 6 a pertencerem ao género masculino e 1 ao feminino. Dos 3 Professores, 1 está responsável pelo 2º Ciclo e os outros 2 estão

responsáveis pelo 3º Ciclo. A excelente relação que foi sendo criada ao longo de todo ano letivo e o bom ambiente vivido no seio do GDEF, facilitaram a adaptação dos professores estagiários, que nos permitiu criar alguma proximidade e amizade entre todos os elementos, muito companheirismo e ajuda, mas acima de tudo muita vontade de fazer mais e melhor. Todos os professores demonstraram sempre muita abertura para partilharem todo o seu conhecimento e experiências, revelando sempre muito apreço, solidariedade e preocupação para que nos sentíssemos completamente integrados.

## **2.5. Núcleo de Estágio**

O Núcleo de Estágio (NE) foi composto por 4 elementos, 3 do género masculino e 1 do género feminino. Muito do trabalho desenvolvido ao longo de todo o ano letivo foi debatido, definido e trabalhado em conjunto, pelo que se procurou ao máximo aproveitar todos os conhecimentos e canalizá-los em prol do sucesso coletivo, quer do NE, quer dos alunos que foram a principal preocupação em todas as decisões que foram tomadas.

Apesar de todas as diferenças existentes em cada um dos elementos, o ambiente do NE sempre foi de cooperação, ajuda, partilha de conhecimentos e de muito companheirismo, onde prevaleceu sempre a amizade, que foi a chave para o sucesso de todos os estagiários durante o EP.

## **2.6. A turma**

Para além das avaliações iniciais que têm o objetivo de aferir qual o nível em que os alunos se encontram nas diversas modalidades, também é muito importante conhecer os alunos a nível pessoal e fora do contexto escolar.

Desta forma, foi produzido um documento em forma de questionário elaborado pelo NE apelidado de Ficha Individual do Aluno (Anexo I) para os alunos responderem, com vista a obter as informações suficientes para saber como lidar com a turma em geral e com cada um dos alunos. Também foram realizados, nas primeiras aulas, os testes da Bateria de Testes do FITescola® para avaliar a aptidão física do aluno e ter uma noção da realidade encontrada, para posteriormente se poder adaptar aulas e exercícios às necessidades dos alunos de uma forma mais consciente e criteriosa.

A Ficha Individual do Aluno estava dividida em 11 partes: 1 – Identificação do Aluno; 2 – Agregado Familiar; 3 – Meio de Transporte; 4 – Saúde e Hábitos de Higiene; 5

– Vida Escolar; 6 – Hábitos de Estudo; 7 – Alimentação; 8 – Tempos Livres; 9 – Hábitos Desportivos; 10 – Educação Física; 11 – Qualidade dos Docentes.

A turma do 9ºA é constituída por 12 alunos, 6 dos quais são raparigas e 6 são rapazes, com idades compreendidas entre os 14 e os 16 anos.

Com os dados obtidos é possível perceber que, relativamente ao agregado familiar, 1 dos alunos vive com o pai e com a mãe, 8 dos alunos vivem com o pai, a mãe e com o(s) irmão(s), 2 dos alunos vivem com o pai, a mãe, o(s) irmão(s) e avó(s) e 1 aluno vive só com o pai. Para 8 alunos o encarregado de educação era a mãe, 3 o pai e 1 a avó. A maioria da turma tinha no carro o principal meio de transporte usado para se deslocarem para a escola, mas havia uma parte que recorria aos transportes públicos ou que ia a pé. O tempo gasto nesse percurso variava entre os 10 e os 30 minutos.

Quanto à saúde e hábitos de higiene, não havia alunos com dificuldades auditivas, mas 4 alunos apresentavam dificuldades visuais, 1 aluno tinha asma, 1 só consegue respirar pela boca e não havia nenhum aluno com alguma lesão desportiva recente.

Em relação à vida escolar, apenas 1 aluno não gostava de ir à escola enquanto os restantes gostavam. Quando foram questionados sobre o que mais gostavam na escola, a resposta mais escolhida foi “*Conviver com os colegas*” e a parte que menos gostavam era “*Das aulas*”. Na turma havia 4 alunos que já tinham reprovado. Para a maioria a disciplina favorita era EF, enquanto o Inglês e a Matemática eram as disciplinas onde sentiam mais dificuldades.

Sobre os hábitos de estudo, a maioria da turma disse que gostava de estudar e metade da turma afirmou estudar regularmente. Também uma grande parte preferia estudar sozinho e o local de eleição para esse estudo era a própria casa. Quando questionados sobre as áreas que pretendem seguir no Ensino Secundário, as escolhas variaram entre os Cursos Profissionais, Desporto, Línguas e Humanidades, Ciências e Tecnologias, Informática e Elétrica e Mecânica. As profissões que idealizam exercer futuramente foram: Pediatra, Hospedeira de Bordo, Professor(a) de EF, Veterinária, Engenheiro Ambiental, Chef de Cozinha, Mecânico, Psicóloga, Cabeleireira, Médico, Educadora de Infância e Investigador Criminal.

Em relação à alimentação, apenas 1 aluno não tomava o pequeno-almoço, em média os alunos faziam entre 3 a 4 refeições diárias e todos os alunos almoçavam na cantina da escola.

Nos tempos livres ocupam maioritariamente o seu tempo a ver televisão, conversar com os amigos, a ouvir música e a fazer os trabalhos de casa. Passam em média entre 1 a 2 horas nas redes sociais. Sobre a prática desportiva fora do contexto escolar, 8 alunos dizem praticar desporto, mas apenas 2 praticam de forma federada. Os desportos praticados variam entre Dança, Natação, Futebol, Kenpo, Ciclismo, Patinagem, Kickboxing e Atletismo, com uma média de treinos/aulas entre 1 a 4 vezes por semana.

Sobre a EF, mais de metade dos alunos apenas começou a ter aulas no 1º ciclo enquanto os restantes foi na pré-primária. As principais razões apresentadas pelos alunos para gostarem das aulas de EF foram: experimentar novas modalidades, praticar desporto e os benefícios para a saúde. Para não gostarem, as razões foram: correr/praticar exercício, jogos individuais (Ex: Atletismo, Badminton, Ginástica) e alongamentos. As notas obtidas no anterior ano letivo foram: 7 alunos no nível 5, 3 alunos no nível 4, 1 no nível 3 e 1 no nível 2. De toda turma, apenas 3 alunos estiveram envolvidos no Desporto Escolar, na modalidade de Orientação. As modalidades que os alunos responderam gostar mais de praticar na EF foram: Futebol, Voleibol, Badminton, Ténis e Dança. As que menos gostavam foram: Atletismo, Ginástica, Tag-Rugby e Andebol.

As qualidades mais apreciadas pelos alunos num docente foram: ser justo, compreensivo, comunicação (explicar bem) e simpatia.

Após a realização da bateria de testes FITescola®, os alunos que praticam desporto e/ou exercício físico fora do contexto escolar foram os que obtiveram melhores resultados. Os testes com os piores resultados, ou seja, com mais alunos na Zona Não Saudável da Aptidão Física (ZNSAF) foram o Vaivém, Flexões de Braços e Agilidade 4x10m. No sentido inverso, os testes com os melhores resultados, ou seja, com mais alunos na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF) e/ou Perfil Atlético foram o Perímetro da Cintura, a Impulsão Horizontal e a Velocidade 20m.

Com os dados obtidos, é possível concluir que, durante o ano letivo, a resistência (aptidão aeróbia), a força dos membros superiores e a velocidade (aptidão neuromuscular) são as capacidades físicas que devem ser exercitadas com especial atenção, sem nunca descuidar todas as outras.

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

### **3. Planeamento**

*“Apesar de fundamental, este processo revela-se como uma das principais dificuldades sentidas pelos estagiários de educação física durante o seu ano de estágio”* (Teixeira & Onofre, 2009).

O planeamento é a base orientadora para todo o processo de ensino-aprendizagem, onde são definidas todas as linhas orientadoras da ação pedagógica. Inicialmente, foi necessário fazer a conjugação de uma série de fatores, para se conseguir um planeamento eficaz e coerente. O primeiro passo foi definir perfeitamente os objetivos que se pretendiam alcançar e, posteriormente, proceder à análise dos fatores que poderiam influenciar a aplicação do plano, como recursos humanos, materiais, espaciais, temporais e outros imponderáveis. Aliado a esses fatores, era importante ter sempre a consciência que o planeamento não é fechado, pode sofrer inúmeras alterações e que o aluno será sempre beneficiado por essas mudanças.

Segundo Bento (2003), o planeamento divide-se em três momentos ou níveis: Planeamento Anual, Unidades Didáticas e Plano de Aula. Estes não devem ser independentes uns dos outros, devem estar interrelacionados e interajustados de modo a melhorar a qualidade do ensino.

#### **3.1. Plano Anual**

Este documento, Plano Anual (Anexo II), foi um dos primeiros documentos realizados durante o EP e, com base no mesmo, resultam os restantes, tais como o planeamento por período (Anexo III), a extensão dos conteúdos (Anexo IV), as unidades didáticas e posteriormente os planos de aula.

A elaboração do Plano Anual começou pelo levantamento dos recursos humanos, temporais, espaciais e materiais. De seguida, foi necessário articular esse levantamento dos recursos com um vasto leque de documentos, como o Plano Nacional de Educação Física (PNEF), o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, as Aprendizagens

Essenciais, o *roulement* dos espaços escolares, o Regulamento Interno e, nesta fase de existência da pandemia COVID-19, houve também documentos normativos sobre as práticas a exercer para manter segurança em aula.

Posteriormente, tendo em conta todos os documentos acima referidos, o NE teve total liberdade para fazer a escolha das matérias a lecionar, a calendarização, a duração, as metas e objetivos, materiais e espaços a utilizar e grelhas de avaliação. Felizmente tivemos alguma facilidade nestas escolhas porque tínhamos todos os espaços e materiais disponíveis durante o período de aula.

Em suma, o Plano Anual deve ser um documento possível e realista, didaticamente exato e preciso, de modo que oriente para o fundamental do processo de ensino-aprendizagem (Bento, 1998). O seu fundamento assenta não só nas indicações programáticas para a disciplina de EF, mas também na análise do contexto escolar em que se insere a turma e as características próprias da mesma, tornando o ensino o mais individualizado possível e respeitador dos diferentes ritmos de aprendizagem dos alunos.

*Quadro 2 - Distribuição das Unidades Didáticas*

<b>Período</b>	<b>Unidade Didática / Matéria</b>	<b>Nº de Aulas (45min)</b>	<b>Total (Aulas)</b>
1º Período	Apresentação	2	37
	FITescola	3	
	Atletismo (corridas)	11	
	Voleibol	5	
	Dança	8	
	Tag-Rugby	8	
2º Período	Voleibol	6	35
	Andebol	10	
	Orientação	8	
	Badminton	11	
3º Período	Atletismo (saltos)	6	18
	Basquetebol	12	
			90

Fazendo uma análise do Quadro 2 acima apresentado, no 1º período, a primeira aula foi utilizada para realizar a apresentação, as três seguintes foram planeadas para os testes do FITescola®, enquanto nas restantes planeámos lecionar Atletismo (corridas), Voleibol, Dança e Tag-Rugby. Durante o 2º Período, as modalidades foram Voleibol, Andebol, Orientação e Badminton. Já para o 3º Período, as escolhas recaíram sobre Atletismo (saltos)

e Basquetebol. No caso do Atletismo e do Voleibol foram lecionados em mais que um período.

Importa também referir que definimos uma estrutura organizacional para os momentos de avaliação, que foi transversal a todas Unidades Didáticas (UD), com a primeira aula a ser destinada à realização da Avaliação Formativa Inicial (AFI), a última aula para a Avaliação Sumativa (AS) e todas as outras para a Avaliação Formativa (AF). Também definimos uma estrutura base para se realizar a apresentação teórica da modalidade.

O Plano Anual é um documento flexível, passível de ajustamentos e/ou alterações em cada um dos três níveis (macro, meso e micro). Prova disso, foram as alterações que o mesmo foi sofrendo durante todo o ano letivo, tanto no número de aulas e a sua calendarização, readaptação das UD a lecionar, dos seus conteúdos, objetivos e estratégias a adotar para responder às necessidades demonstradas pelos alunos.

Podemos enumerar algumas causas dessas adaptações:

- COVID-19, para além das restrições associadas também provocou um atraso no recomeço do 2º Período;
- As condições climáticas trouxeram constrangimentos, principalmente no Atletismo, havendo necessidade de trocar algumas das suas aulas por as de outras matérias;
- Nível de desempenho na AFI, que trouxe a necessidade de reformular a UD para ir de encontro às necessidades dos alunos.

### **3.1 Unidade Didática**

*“As unidades didáticas são partes integrantes e fundamentais do programa de uma disciplina pois constituem-se unidades integrais do processo pedagógico e apresentam ao professor e aos alunos etapas bem distintas do processo de ensino – aprendizagem”* Bento (1998).

O conteúdo e a estruturação das unidades didáticas são determinados pelos objetivos, indicações de matérias e linhas metodológicas dos programas e do Plano Anual. Procuram garantir a sequência lógica e metodológica da matéria e organizar as atividades do professor e dos alunos, regulando e orientando a ação pedagógica ao conferir às diferentes aulas um contributo claro para o desenvolvimento dos alunos (Bento, 1998).

Atendendo à importância das UD, o núcleo de estágio definiu-as bem como a sua calendarização, duração, os conteúdos e estratégias de ensino (Anexo V). Cada UD

obedeceu sempre à mesma estrutura: introdução, contextualização histórica, caracterização da modalidade, valor formativo da modalidade, regulamento, habilidades motoras, componentes técnico-táticas e erros mais comuns, características dos recursos (humanos, espaciais, temporais, materiais), fisiologia do treino e condição física, critérios de avaliação, resultados e metas, quadro de extensão de conteúdos, planeamento da UD, progressões pedagógicas, avaliação, critérios e parâmetros da UD, grelhas de avaliação e o balanço final. Neste último, consta a reflexão sobre a aplicação de estratégias, conteúdos, os relatórios de AFI e AS, a apresentação teórica (Anexo VI) e a ficha de trabalho (Anexo VII).

Importa referir que as matérias lecionadas ao longo do ano não são de todo condizentes com as nossas escolhas iniciais e que houve necessidade de fazer alterações, como já foi referido no tópico anterior. Inicialmente tínhamos planeado lecionar:

- 1º Período: Atletismo (corridas), Voleibol, Dança, Tag-Rugby;
- 2º Período: Ginástica de Aparelhos, Voleibol, Andebol, Orientação, Badminton;
- 3º Período: Atletismo (saltos), Futebol.

Baseadas na estrutura acima referida e na necessidade de realizar alterações, as UD lecionadas durante o decorrer do ano letivo foram:

- 1º Período: Atletismo (corridas), Voleibol, Dança, Tag-Rugby;
- 2º Período: Andebol, Orientação, Badminton, Voleibol;
- 3º Período: Atletismo (saltos), Basquetebol.

Em suma, houve uma redução do número de matérias selecionadas, optámos por não lecionar Ginástica de Aparelhos e no 3º Período trocámos o Futebol pelo Basquetebol. As razões desta troca prenderam-se com o facto de querermos lecionar uma matéria de jogos coletivos de nível elementar e também pela elevada adesão de alunos que tivemos ao evento de “Basquetebol 3x3”

A elaboração das UD foi baseada no PNEF e foram ajustadas aos níveis de desempenho obtidos pelos alunos nas AFI.

## 4.2. Plano de Aula

Segundo Bento (1998), “*a aula constitui o verdadeiro ponto fulcral do pensamento e da ação do professor*”, sendo o Plano de Aula (Anexo VIII) a unidade básica do planeamento e uma forma detalhada e pormenorizada do planeamento do ensino adaptado e aplicado à sala de aula (Bossle, 2002).

A elaboração dos Planos de Aula deve levar o professor a refletir sobre as aulas anteriores, tendo sempre em conta o planeamento de médio e longo prazo, de forma a realizar as adaptações necessárias ao sucesso do processo de ensino-aprendizagem e a “*augmentar a qualidade e eficácia de cada aula*” (Bento, 1998).

As aulas de EF são normalmente estruturadas em três partes: parte inicial, parte fundamental e parte final. Cada aula deve ser o mais enriquecedora possível para o aluno e, como tal, também o planeamento de uma aula deve ter rigor em todas as suas componentes.

Este documento foi o mais utilizado e no qual se despendeu mais tempo ao longo de todo o EP, tanto na planificação e estruturação de todas as aulas lecionadas, como na reflexão das mesmas. No final de cada aula aferiu-se tudo o que foi feito, o que correu melhor e menos bem, como foi feita a gestão da aula (clima, tempo, espaço, material) e, com base nessa reflexão, preparava-se a aula seguinte, aplicando as alterações necessárias.

Assim, os planos de aula foram compostos por:

- ✓ Cabeçalho – UD; N° de Aula e da UD; Data e Hora; Local; Duração da Aula; Tempo Útil; Materiais; Função Didática; Objetivos da Aula; Ano/Turma; N° Alunos Previstos.
- ✓ Justificação do plano de aula;
- ✓ Fase Inicial, Fase Fundamental e Fase Final – Tempo (Total e Parcial); Objetivos; Descrição da Tarefa/Esquema; Critérios de êxito/Palavras-chave; Capacidades/Habilidades;
- ✓ Balanço/Relatório do plano de aula.

O Plano de Aula acaba por ser uma espécie de “guião” da intervenção pedagógica, sabendo de antemão que é um documento aberto e passível de sofrer alterações provocadas por muito fatores. Podem ocorrer várias situações que não permitam realizar na prática o que se planeou no papel. Cabe ao Professor ter essa capacidade de análise, detetar essas situações, fazer os ajustes necessários e conseguir ir ao encontro dos objetivos da aula.

Inicialmente, uma das maiores dificuldades sentidas prendia-se com o facto de nos preocuparmos demasiado em cumprir escrupulosamente tudo o que tínhamos estruturado no

plano de aula. Por vezes não tínhamos a capacidade de entender quando devíamos deixar a aula e/ou o exercício fluir ou quando devíamos intervir, por não estar a ser bem conseguido ou estruturado. Este problema foi gradualmente resolvido, com a experiência e conhecimento que fomos adquirindo, com muita reflexão individual e coletiva, mas principalmente com o auxílio do PO, que através da sua experiência nos foi ajudando a solucionar essa problemática.

No final de cada aula era realizada uma reflexão sobre as várias dimensões da gestão da mesma. Desde os pontos positivos, os menos positivos, as dificuldades sentidas, tanto da nossa parte na gestão de todos aspetos da aula, como dos alunos na sua realização, adaptações feitas, intervenções mais relevantes e propostas de soluções e/ou melhorias.

Esta reflexão permitiu-nos perceber se havia necessidade de realizar ajustes, quais eram esses ajustes, a que nível era preciso fazê-los, definir objetivos e estratégias e perceber se era necessário ajustar o tipo de *feedback*. Uma das várias estratégias que fomos adotando ao longo do ano foi escolher *keywords* para todas as aulas, o que nos permitiu perceber se estávamos a conseguir ir ao encontro dos objetivos pretendidos.

### **4.3. Atividade Letiva no 2º Ciclo**

No âmbito do EP realizámos uma tarefa que consistia em lecionar, no mínimo, quatro aulas a uma turma de outro ciclo de ensino e realizar as respetivas tarefas associadas: estruturação das UD, planeamento, planos de aula com o respetivo relatório/balanço, avaliações e relatório da intervenção pedagógica. Assim, foi atribuída a turma A do 5º ano, constituída por 20 alunos, 9 do género masculino e 11 do género feminino. Essas aulas tiveram início a 1 de fevereiro e terminaram a 8 de março.

A criação do planeamento para a turma necessitou de uma observação prévia, que foi complementada em diálogo com o Professor Responsável pela turma, foram conhecidos mais pormenores sobre a mesma e ainda decidido o que lecionar durante esse período. As escolhas recaíram sobre Tag Rugby e Atletismo (salto em comprimento).

Foi seguramente uma experiência muito enriquecedora, quer por ser uma turma de um ciclo de estudos diferente, quer por ter um número elevado de alunos, aspeto este que se aproxima da realidade da maioria das escolas e que difere das turmas que acompanhámos ao longo do ano letivo, existindo por isso ajustes no planeamento, na gestão da aula e até nas intervenções, que têm de ser ajustadas às idades e aos níveis destes alunos.

Uma das estratégias usada foi definir logo no início das aulas os grupos/equipas de trabalho para toda a aula, entregando coletes, definindo espaços, explicando dinâmicas e objetivos. Quando os exercícios eram por vagas, fazíamos também corresponder as cores dos cones às cores dos coletes, o que tornava mais fácil dispor os alunos nos exercícios. Este fenómeno resultava tanto nas aulas de Tag Rugby como nas aulas de salto em comprimento.

Outra estratégia utilizada e com impacto positivo foi a realização de jogos lúdicos como aquecimento. Já ao nível da instrução, esta era feita numa velocidade mais moderada e adequada à idade dos alunos, usando sempre a demonstração antes de realizar qualquer exercício ou variante. O facto de se fazer uma descrição prévia na preleção da aula já nos permitia ser mais sucintos quando fazíamos uma nova instrução do exercício para que não houvesse dúvidas.

Fazendo uma comparação entre as turmas do 2º ciclo e 3º ciclo, este mês de aulas revelou-se bastante desafiante, muito enriquecedor, muito gratificante e um excelente “laboratório” para colocar em prática diferentes estratégias, formas de intervenção, gestão, abordagens, instrução, escolha de exercícios, organização e muitos outros fatores. Os tempos de transição entre exercícios são muito mais prolongados em idades mais baixas o que nos levou a ser mais simples, práticos e diretos nas instruções, dando uma maior importância à apresentação da aula no quadro branco.

A comunicação teve de ter menos conteúdo e complexidade, tendo como foco o que se pretende transmitir e deve existir sempre demonstração, em qualquer exercício ou variante.

Em suma, as competências que adquirimos neste ciclo de estudos permitiram-nos alargar conhecimentos, experimentar e experienciar outras formas de fazer, estar, ser e pensar as aulas e tudo o que estas englobam.

Esta experiência obrigou-nos também a ser mais criativos, desde a escolha de exercícios, gestão dos recursos, espaços, materiais, tempo e *feedbacks* porque são idades onde o *déficit* de atenção é muito comum e por isso é imperativo promover o mínimo de situações passíveis de distração ou comportamentos fora da tarefa. Assim, esta sintonia entre os aspetos anteriormente referidos é essencial para o bom funcionamento da aula, para um clima próspero para a aprendizagem dos alunos e para o sucesso do processo de ensino-aprendizagem.

## 5. Realização

Nesta fase, e após a elaboração dos documentos estruturantes, eis que chega a parte que todos os estagiários tanto almejam, a parte em que se coloca em prática tudo o que se planeou e estruturou, em que se coloca no terreno tudo o que projetou no papel. Em que numa primeira fase, o PO mencionou várias vezes que, tudo o que se planeia só será útil e eficaz se proporcionar aos alunos aprendizagem.

A gestão pedagógica faz parte das quatro dimensões (Instrução, Gestão e Organização, Clima e Disciplina) que contribuem para a eficácia e sucesso do processo de ensino-aprendizagem. Neste sentido, iremos apresentar, analisar e refletir sobre cada uma das dimensões, com a consciência que são distintas, mas atuam em conformidade qualquer que seja o episódio de ensino.

### 5.1. Instrução

A instrução ocupa um lugar de destaque, ao referir-se à informação que está relacionada com os objetivos e matéria de ensino (Rosado & Mesquita, 2011).

Muito do êxito da aula depende de uma boa instrução.

Para a preleção inicial procurámos definir uma linha orientadora, de forma a criar rotinas e assim perder o menor tempo possível a iniciar a aula. O primeiro passo foi definir o local onde teriam início todas aulas, salvo raras exceções. Esse local foi escolhido por estar junto da sala onde se encontram os materiais utilizados na aula e por ter um quadro branco. O segundo passo foi definir um método de apresentação dos conteúdos que se pretendiam abordar, ou seja, a esquematização da aula, os objetivos pretendidos, contextualizar a aula com as aulas anteriores, apresentar à turma o(s) objetivo(s) para aula, o seu propósito, a distribuição dos alunos pelos grupos e/ou equipas, as palavras-chave e utilizar algum questionamento sobre aspetos técnico-táticos. Desta forma os alunos sabem o porquê de realizarem determinado exercício e quais os aspetos mais importantes na sua execução.

O PO também fez referência várias vezes para que esta parte da aula fosse programada para ser curta, clara, simples e objetiva, de forma a não perder a atenção dos alunos e rentabilizar ao máximo o tempo de aula. Sempre que possível recorrer à utilização de meios auxiliares como forma de complementar toda a informação fornecida uma vez que *“uma imagem vale mais que mil palavras”*.

A esquematização da aula e dos seus exercícios no quadro branco, a utilização de imagens com informação sobre as componentes críticas e a mostragem de vídeos foram alguns dos meios auxiliares a que recorremos durante as aulas para reforçar as informações que pretendíamos transmitir.

Na parte fundamental da aula tentámos criar uma sequência lógica e um encadeamento entre os exercícios e os objetivos. Nesta fase optámos por realizar uma demonstração, utilizando os alunos ou o professor, acompanhada de questionamento, para compreender se a informação estava a ser recebida da forma que se pretendia.

Durante a condução da aula, com o decorrer do ano letivo e com a experiência que foi sendo adquirida, ficou mais fácil perceber quando transmitir o *feedback*, qual o mais adequado para determinada situação, o *timing* para intervir, quando fazer uma intervenção individual e/ou coletiva e tentar, sempre que possível, fechar essa intervenção com questionamento, para que se feche um “ciclo de *feedback*”. Houve ainda a preocupação de utilizar os alunos como agentes de ensino, através da descoberta guiada, procurando fomentar o espírito crítico e capacidade reflexiva sobre os conteúdos que estavam a ser desenvolvidos.

Por fim, na fase final da aula e para reflexão, foi criada uma linha orientadora para usar em todas as aulas que passava pela realização do retorno à calma. Normalmente era escolhido um aluno para demonstrar os alongamentos, enquanto o professor fazia um balanço da aula, tendo como foco os pontos positivos e negativos, e uma reflexão da matéria abordada, relacionando-a com a(s) aula (s) seguinte(s). O questionamento e o esclarecimento de dúvidas foram utilizados como principal método de verificação da aquisição dos conhecimentos e conteúdos programáticos abordados ao longo da aula.

## **5.2. Gestão e Organização**

Muito do sucesso e eficácia de uma aula de EF passa por uma boa gestão pedagógica. Há quatro dimensões a ter em conta pelo Professor, na preparação e condução de aula: Gestão do Tempo, Gestão do Espaço, Gestão do Material e Gestão da Informação. Encontrar um equilíbrio entre as quatro é a chave para criar um ambiente propício para o ensino-aprendizagem.

*Arends* (1995) refere que os gestores eficazes estabelecem regras e procedimentos claros, ensinam essas regras e esses procedimentos aos alunos e que orquestram as atividades durante toda a aula. Em consonância com este autor, o PO aconselhou-nos a criar rotinas,

estratégias e procedimentos que levassem à máxima rentabilização do tempo de aula, uma vez que turma que acompanhámos tinha apenas 2 aulas semanais (um bloco de 45 minutos e um bloco de 90 minutos).

Começámos por definir que o local para iniciar a aula seria sempre o mesmo, salvo raras exceções, e que o material seria transportado no início das aulas e recolhido no final pelos alunos, sempre com a supervisão do Professor.

Outra rotina criada foi a realização do Programa de Ativação Geral (Anexo IX) na fase inicial da aula e do Programa de Alongamentos (Anexo X) na fase final. Ambos foram explicados e realizados pelo professor nas primeiras aulas para que os alunos conseguissem realizá-los autonomamente.

Em todas as aulas foram escolhidos dois alunos para demonstrarem estes programas para a turma, o que permitia ao professor durante estas execuções e caso fosse necessário, realizar outras tarefas. Estas demonstrações foram utilizadas como forma de avaliar os alunos e perceber de que forma adequavam as mesmas às exigências da aula. Durante o Programa de Alongamentos aproveitámos para, em simultâneo, fazer a revisão dos conteúdos abordados, com algum questionamento e esclarecer dúvidas existentes.

Na vertente organizacional da aula procurámos sempre manter a mesma dinâmica de exercícios, recorrendo regularmente à escolha de um leque de exercícios já realizados pelos alunos, reduzindo logo o tempo de instrução dos mesmos. O tempo gasto nas transições também foi outro aspeto que tentámos reduzir ao máximo, mantendo os mesmos grupos/equipas durante toda a aula. A aplicação destas estratégias permitiu rentabilizar ao máximo o tempo de aula e acima de tudo aumentar o tempo de prática motora dos alunos.

Com o decorrer das aulas foi perfeitamente perceptível que a criação destas rotinas e procedimentos e o estabelecimento de normas de funcionamento permitiram a criação de uma dinâmica de aula bastante positiva para o clima de aprendizagem pretendido.

No início do ano letivo, durante as reuniões do NE com o PO, identificámos um pormenor que estava a limitar-nos bastante na forma como estávamos a gerir e a organizar as aulas. Esse pormenor tratava-se da dependência das experiências vivenciadas enquanto alunos, ou seja, muitas vezes estávamos a reproduzir aquilo que tínhamos aprendido enquanto alunos.

Demorou um pouco até percebermos que não temos de ser uma “cópia” ou que temos de fazer as coisas da mesma forma que fizeram connosco. Cada turma tem de ter uma gestão adequada às suas características e nós, enquanto professores, temos que ter a

capacidade de perceber quais são as especificidades dos nossos alunos. Se houve uma aprendizagem que nos fez criar e moldar a nossa identidade enquanto professor esta foi sem dúvida uma das mais importantes.

### **5.3. Clima e Disciplina**

O Clima e Disciplina são duas dimensões que estão interligadas na prática pedagógica, com significados diferentes, mas com objetivos comuns e, por isso, dependentes uma da outra.

O Professor é o elo de ligação entre ambas, tentando gerir o melhor possível a aula, de forma a conseguir promover o melhor ambiente possível para a aprendizagem dos alunos.

Enquanto Professores tentámos em todos os momentos, dentro e fora da aula, inculcar valores éticos aos alunos para que estes saibam estar e viver em comunidade. Nas primeiras aulas do ano letivo foram apresentadas aos alunos as regras e normas de funcionamento, bem como o regulamento interno da Escola, para que os alunos tivessem a consciência que os comportamentos que não fossem apropriados não iam ser permitidos e que lhes podiam trazer consequências.

A turma com a qual trabalhámos apresentou sempre um ótimo comportamento e prova disso foi o facto de não se terem verificado situações de indisciplina, nem comportamentos inapropriados dignos de registo, durante todo o ano letivo.

Como é normal ao longo das aulas existiram comportamentos fora da tarefa que foram, na grande maioria das situações, ignorados pelo professor e os alunos voltavam à tarefa, sem afetar o decorrer das mesmas. Apesar desses comportamentos nunca terem comprometido o bom funcionamento da aula, tentámos ao máximo reduzi-los, promovendo algumas modificações, como sejam:

- Criar uma aula o menos monótona possível;
- Manter os alunos o máximo de tempo possível em prática;
- Separar os alunos que tinham esses comportamentos;
- Proporcionar momentos curtos de instrução;
- Fazer transições rápidas entre exercícios e/ou tarefas.

Todo o processo de preparação e planeamento das aulas teve sempre em conta a reflexão das aulas anteriores, para que se pudesse então preparar devidamente a aula, tentando solucionar esses comportamentos ou atitudes indesejados e observados ao nível do

clima e disciplina. A experiência que fomos adquirindo também nos fez estar mais preparados para agir caso essas situações ocorressem e manter um clima de aula favorável ao processo de ensino-aprendizagem.

Estas adaptações acabaram por surtir o efeito desejado, com o número de comportamentos fora da tarefa a serem reduzidos e a qualidade das aulas e o desempenho dos alunos a melhorar.

#### **5.4. Decisões de Ajustamento**

Sabíamos de antemão que, por muito bem estruturados e planeados que fossem os documentos estruturantes da disciplina, havia muitas situações que podiam colocar em causa a sua aplicação. É muito comum que surjam vários imprevistos e que o professor esteja constantemente a ter que tomar decisões, a fazer ajustamentos e a solucionar todas essas situações. Este processo de reajuste das opções tomadas pelo professor é designado por decisões de ajustamento.

Durante este tópico vão ser analisadas as situações que suscitaram ajustamentos nos vários níveis de organização. Nessa análise decidimos agrupar as decisões de ajustamento em três níveis.

Começando pelo Planeamento, onde no segundo período decidimos lecionar menos uma UD do que estava previsto inicialmente. Este ajustamento prendeu-se a vários fatores, como o recomeço tardio do período de aulas por causa da COVID-19, o que provocaria uma redução do número de aulas previsto para cada UD. Assim, optámos por retirar uma UD e aumentar o número de aulas das restantes.

A escolha da UD a abdicar esteve entre Ginástica e Badminton, mas optámos por retirar a Ginástica, uma vez que os alunos se encontram no 9º ano, ou seja, já estavam a terminar um ciclo de ensino e entre as duas opções, essa era a modalidade com a qual já tinham contato. Outro aspeto que tivemos em conta nesta escolha estava relacionado com o facto da Ginástica ser uma modalidade com mais perigo de contágio, por serem necessárias as ajudas, comparativamente com o badminton, que necessita de mais *feedbacks* cinestésicos.

Houve também outras situações, como a presença no “11º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física”, o acompanhamento dos alunos ao Corta-Mato e Mega Atletas e, em várias situações, as condições climatéricas. Todos estes imprevistos fizeram-nos alterar aulas, funções didáticas e ajustar conteúdos.

A gestão dos conteúdos programáticos também necessitou de ajustes para adequar as tarefas ao nível de desempenho dos alunos e para tentar aumentar o grau de sucesso do processo de ensino-aprendizagem. Construámos a UD com base naquilo que pensámos que os alunos poderiam atingir, no entanto, no decorrer da mesma e partindo do que observámos, concluímos que essas intenções não estão ajustadas ao contexto, o que requer que os mesmos sejam ajustados.

Por fim, os planos de aula, como são feitos com menor tempo de antecedência, as decisões de ajustamento tomadas, foram sempre registadas em documentos próprios para as mesmas.

As decisões de ajustamento foram, sem dúvida alguma, uma das dimensões da prática pedagógica onde o NE sentiu as maiores dificuldades, mas também a que nos preparou para a “vida de Professor de EF”.

## **6. Avaliação**

*“A avaliação tem sido utilizada para premiar, para certificar e selecionar, para punir, para controlar, sancionar ou seriar, para medir, comparar, prognosticar ou diagnosticar e, também, para orientar, regular, reajustar, suportar a decisão, para melhorar, e para comparar. Serve também de porta de acesso ao nível seguinte de aprendizagem”* (Nobre, 2015).

Segundo o PNEF, os processos e os resultados da avaliação devem contribuir para o aperfeiçoamento do processo de ensino-aprendizagem e para apoiar o aluno na procura e alcance do sucesso em EF, no conjunto do currículo escolar e noutras atividades e experiências, escolares e extraescolares, que marcam a sua educação (repouso, recreação, alimentação, convívio com os colegas e adultos, etc.), direta ou indiretamente, representadas neste programa.

A avaliação deve ser vista como um meio orientador e guia para as aprendizagens dos alunos, e não só como uma medida classificatória dos alunos. Este processo é realizado em vários momentos ao longo do ano letivo e permite ao Professor construir um processo de transmissão de conhecimento aos seus alunos.

Durante o EP, a avaliação feita em cada UD, contemplou quatro momentos: a AFI (Anexo XI), a AF (Anexo XII), a AS (Anexo XIII) e autoavaliação (Anexo XIV).

## 6.1. Avaliação Formativa Inicial

A AFI foi realizada sempre na primeira aula de cada UD para aferir o nível inicial de cada aluno e para se conseguir planejar e estruturar as aulas da forma mais criteriosa e adequada às necessidades de cada aluno. Para tal, o NE elaborou uma grelha de avaliação para cada matéria, com aprovação do PO, que continha todas as componentes críticas a avaliar, da modalidade em questão.

Terminada a AFI, era atribuído um nível de desempenho a cada aluno:

- Nível 1 e Nível 2 (Não Introdutório) para os alunos que não realizavam ou tinham muitas dificuldades na realização dos conteúdos em avaliação;
- Nível 3 (Introdutório) para os alunos que apresentavam algumas dificuldades na realização dos conteúdos avaliados;
- Nível 4 (Elementar) para os alunos que realizavam bem os conteúdos avaliados;
- Nível 5 (Avançado) para alunos que realizavam muito bem os conteúdos avaliados.

Depois da recolha eram tomadas decisões em relação a grupos, objetivos da unidade didática e objetivos específicos para os alunos. É possível afirmar que a AFI é um momento de avaliação fulcral para o Professor porque permite perceber o ponto de partida de cada aluno e assim construir as aprendizagens, definir as metas e objetivos e adequar as suas estratégias de ensino às necessidades demonstradas pelos alunos.

Numa fase inicial, devido a diversos fatores, existiram algumas dificuldades no preenchimento da grelha de avaliação e na atribuição dessa escala de níveis de desempenho. Começando pelo facto de ainda não saber o nome dos alunos todos e a dificuldade em observar e registar logo a nota respetiva. Era difícil atribuir uma “nota” e gerir a aula ao mesmo tempo, o que ao início foi complicado, mas com a prática foi melhorando.

Como já foi referido anteriormente, as primeiras aulas do ano letivo foram dedicadas à realização da bateria de testes do FITescola®, o que nos permitiu realizar uma avaliação inicial das capacidades condicionais dos alunos. Terminadas essas avaliações, verificámos que os alunos tinham obtido os piores resultados nas seguintes capacidades condicionais: resistência, agilidade, força dos membros superiores e flexibilidade dos membros inferiores. Então traçámos um plano estratégico para tentar trabalhar e melhorar e todas elas durante o ano letivo, sem descuidar as que foram avaliadas, mas não tiveram os piores resultados.

Por fim, importa referir que Tag-Rugby, Badminton e Voleibol foram as matérias lecionadas ao longo do ano nas quais os alunos evidenciaram maiores dificuldades e, por consequência, piores resultados nas AFI.

## **6.2. Avaliação Formativa**

Enquanto a AFI ocorre na primeira aula de cada UD, a AF decorre durante toda a UD, de uma forma contínua, permitindo assim ao professor fazer um ponto de situação e perceber se o que está a transmitir está a ser apreendido pelos alunos. Essa avaliação foi feita de forma direta durante as aulas, quer fosse a componente prática, quer fosse a componente teórica.

O registo desta avaliação foi feito através de apontamentos que fomos fazendo durante a prática letiva e através das reflexões críticas que realizámos após cada aula. Consideramos que o processo de avaliação foi facilitado pelo facto de terem sido lecionadas poucas modalidades e, conseqüentemente, termos tido a oportunidade de fazer bastantes observações, com tempo para poder fazer os nossos registos. É importante referir que o registo das competências dos alunos no decorrer do ano letivo foi-nos ajudando a planear melhor as aulas, de acordo com as necessidades dos mesmos.

Para o desenvolvimento da AF existe uma sequência de etapas proferidas por *Allal* (1986) e citadas por Nobre (2015), que devem ser cumpridas para um correto acompanhamento do processo:

- Recolha de informações relativas aos progressos e dificuldades de aprendizagem sentidas pelos alunos;
- Interpretação dessas informações numa perspetiva de referência criterial e, na medida do possível, diagnóstico dos fatores que estão na origem das dificuldades de aprendizagem observadas no aluno;
- Adaptação das atividades de ensino e de aprendizagem de acordo com a interpretação das informações recolhidas.

Assim, a AF assume-se como uma das componentes fundamentais do ensino, tendo como objetivos:

- Obtenção rigorosa de dados ao longo do processo;
- Valoração de processos;
- Melhorar/ aperfeiçoar o processo avaliativo;

- Adequar meios didáticos aos alunos;
- Regular o processo de ensino e processo de aprendizagem;
- Adaptar o sistema ao indivíduo;
- Adaptar as atividades de ensino e aprendizagem.

Importa referir que, durante estas aulas, foram realizadas apresentações teóricas dos conteúdos das unidades, onde eram observados os conhecimentos dos alunos em relação a cada matéria. Este procedimento de apresentação dava-nos a possibilidade de fazer algum questionamento e criar uma base de conhecimento nos alunos.

Esta avaliação tem na sua especificidade o facto de ser realizada durante todas as aulas, o que acaba por ser bastante benéfico uma vez que, sendo uma avaliação feita de forma contínua, o número de momentos em que os alunos poderiam demonstrar capacidade e evolução no desempenho das tarefas era maior.

Outro pormenor bastante importante prende-se com o facto da AF ter permitido avaliar em todas as aulas não só os alunos, o professor, mas também todo o processo de ensino-aprendizagem e perceber mais facilmente se havia necessidade de fazer alterações. O balanço/reflexão feito após cada aula também ajudou bastante a identificar quais eram as alterações necessárias para melhorar a aula e todos os fatores que lhe são inerentes.

Ao planear as aulas e as suas tarefas optámos por organizar os alunos por grupos de nível de desempenho para que pudessem ter uma maior possibilidade de evolução e de apresentar melhores indicadores de desempenho. Por exemplo, nos jogos desportivos coletivos, em situação de jogo ou em jogos reduzidos, os alunos que apresentam níveis mais baixos de desempenho tinham poucos episódios de contato com a bola comparativamente com os alunos com níveis de desempenho mais elevados e esta diferenciação pedagógica veio ajudar ambos os casos.

No que diz respeito ao *feedback*, ao planearmos cada plano da aula decidimos criar *keywords* que apresentávamos aos alunos e quando as utilizávamos eles já sabiam rapidamente do que se tratava, facilitando o processo de transmissão da informação. Esta escolha das *keywords* foi baseada nos balanços finais das aulas anteriores e nos objetivos definidos para a aula seguinte.

### 6.3. Avaliação Sumativa

Segundo Bento (1995), a AS é um processo que só faz sentido quando a extensão de conteúdos já é grande e há material suficiente para justificar uma apreciação final. Daí a sua introdução no fim das Unidades Didáticas, uma vez que, nesse momento, os conteúdos já foram abordados e chegou a hora de verificar o processo de ensino-aprendizagem.

A AS assume dois propósitos bem definidos: recolher informações que nos permitam fazer um balanço das aprendizagens adquiridas e recolher evidências que permitam estruturar, planear e ajustar as aprendizagens futuras.

Para atribuir uma classificação a cada uma das UD lecionadas ao longo do ano letivo foram utilizados os mesmos critérios de avaliação referidos no capítulo anterior e utilizados ao longo da AF.

A nossa prática para esta avaliação foi realizada através de registos de observação direta, onde registávamos o nível das diferentes execuções para cada destreza e comportamentos técnico/táticos em jogo ou num exercício específico. Assim, a metodologia para a AS coloca em cada situação de avaliação uma atribuição de um nível de 1 a 5:

- Nível 1 - Não realiza;
- Nível 2 - Realiza com grande dificuldade;
- Nível 3 - Realiza com alguma dificuldade;
- Nível 4 - Realiza bem;
- Nível 5 - Realiza muito bem;

A cada um dos cinco níveis correspondia um intervalo de ponderação:

- Nível 1 – Muito Insuficiente (0% -19%);
- Nível 2 – Insuficiente (20% - 49%);
- Nível 3 – Suficiente (50% - 69%);
- Nível 4 – Bom (70% - 89%);
- Nível 5 – Muito Bom (90% -100%);

Para além deste domínio referente à Área das Atividades Físicas (70%), também foram incluídos na avaliação de cada UD os domínios da Aptidão Física/Área dos Conhecimentos (20%) e da Área dos Conhecimentos e Atitudes (10%), tendo cada um a sua respetiva ponderação. A avaliação final da UD correspondia à soma dos três domínios.

Para a avaliação dos alunos com atestado médico definimos que deveriam ser avaliados através de uma AF, considerando os domínios da Área dos Conhecimentos e Atitudes (40%) e da Área Aptidão Física/Conhecimentos (60%). Grande parte da avaliação da Área dos Conhecimentos e Atitudes foi baseada na realização de uma Ficha de Trabalho

Durante o ano letivo procurámos sempre transmitir aos alunos que a informação de todas as aulas era importante para o seu processo avaliativo e que o seu processo evolutivo teria maior ou igual importância que o seu desempenho durante a avaliação sumativa.

No início do ano, com a aplicação da bateria de testes FITescola® (Anexo XV), identificámos a resistência, a agilidade, a força dos membros superiores e a flexibilidade dos membros inferiores como as capacidades condicionais que necessitavam de maior atenção e que precisavam ser mais exercitadas ao longo do tempo.

No 3º período repetimos toda a bateria de testes FITescola® para avaliar a evolução dos alunos e aferir de que forma as estratégias que implementámos surtiram ou não efeito na melhoria dessas capacidades condicionais identificadas.

Feita a segunda avaliação foi possível concluir que os alunos obtiveram melhorias em todas essas capacidades que tinham sido alvo da nossa atenção. Todas as outras capacidades condicionais não foram descuradas das nossas aulas, prova disso foi que os alunos tiveram melhores resultados em praticamente todas elas comparativamente com a primeira avaliação.

Relativamente às matérias onde os alunos evidenciaram maiores dificuldades e, por consequência, piores resultados na AFI foram: Tag-Rugby, Badminton e Voleibol. De salientar que nas AS os alunos apresentaram melhorias entre estes dois momentos avaliativos, validando assim todas as decisões que fomos tomando ao longo do processo de ensino-aprendizagem.

#### **6.4. Autoavaliação**

É importante que os alunos sejam “participantes ativos quer nos processos de aprendizagem, quer nos processos de avaliação”. (Fernandes, 2019).

Para as últimas aulas de cada período letivo os alunos foram desafiados a avaliarem as suas atitudes e conhecimentos respondendo a uma ficha de autoavaliação elaborada pelo NE do ano letivo 2021/2022, que foi reutilizada e adaptada pelo nosso NE. Essa ficha de autoavaliação era constituída por 34 questões, divididas em 6 categorias: Informações Gerais, Atividades Físicas, Aptidão Física, Conhecimentos e Atitudes, Nível Final de

Período e Apreciação Global das Aulas de EF. O questionário foi enviado para os alunos via e-mail no próprio dia da sua realização e respondido no início da aula.

Procurámos implementar práticas de auto e heteroavaliação nos alunos, promovendo um processo de natureza reflexiva que fosse ao encontro dos modelos de ensino construtivistas e ao desenvolvimento do pensamento reflexivo. Sempre com a consciência do quão importante foi criar momentos de reflexão e de interesse dos alunos pela sua avaliação e por todos os aspetos que lhe estão inerentes.

O tempo destinado às práticas de avaliação é tempo bem empregue e que promove a aprendizagem. Desta forma, os alunos apresentavam as suas perceções sobre o seu desempenho ao longo do processo de ensino aprendizagem que serviam também para o professor considerar se as suas práticas estavam ajustadas e se devia ou não tomar decisões de ajustamento para as suas futuras práticas.

## **7. Organização e Administração Escolar**

Atualmente o professor de EF tem de se preparar nas diversas áreas, já não lhe basta apenas saber lecionar, uma vez que é muito provável ter de desempenhar cargos de gestão e administração escolar.

Denominada por Área 2 e, segundo o Guia de Estágio (2021/2022), uma das tarefas a desempenhar ao longo do EP passava pela assessoria de um cargo pedagógico com o objetivo de compreender as suas funções e tarefas pertencentes ao sistema de organização da escola.

O trabalho foi realizado com assessoria ao representante do grupo disciplinar de EF do Agrupamento de Escolas de Anadia. O principal objetivo foi compreender a dinâmica do cargo e acompanhar de perto a forma como foram sendo solucionadas as várias situações que foram surgindo ao longo de todo o ano letivo.

Para perceber melhor o que representava o cargo e todas as funções inerentes, foi necessário conhecer o Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas de Anadia, mais precisamente o Artigo 28º, que diz respeito ao Cargo de Representante do Grupo Disciplinar de EF e ao regime de funcionamento dos departamentos, e também o Artigo 35º que assinala as competências do Representante de Grupo Disciplinar.

Inicialmente foram definidas algumas tarefas a desempenhar durante todo este acompanhamento que passaram por:

- Criação de um organograma do cargo;
- Entrevista ao representante do Grupo Disciplinar de Educação Física;
- Autorreflexão final relativa à assessoria do cargo;

Em suma, depois de todo este processo, presenças em reuniões do Grupo Disciplinar de EF, conversas formais e informais com o representante do Grupo Disciplinar de EF, é possível perceber que há muito trabalho “invisível”, muitas tarefas a realizar, muitas pessoas para “gerir” e, como é dito na entrevista que foi realizada ao representante, quando questionado sobre quais eram os principais desafios do cargo, respondeu “Conciliar diversas posições e decisões de um grupo muito heterogéneo”.

## 8. Projetos e Parcerias

Segundo o Guia de Estágio 2021/2022, a Área 3, tinha o objetivo de desenvolver competências na conceção, construção, desenvolvimento, planificação e avaliação de projetos educativos e curriculares em diferentes dimensões, assim como a participação na organização escolar.

O primeiro passo foi delinear as atividades e criar um nome para o projeto que se adequasse ao objetivo comum de todos os eventos que iam ser realizados. Como tal, surgiu o projeto “Toc’Andar” que integrou o “Corta-Mato”, o “Mega Atleta”, o “Desporto para Todos”, “Vamos Treinar”, “*Erasmus + Sport*”, “Olimpíada Sustentada”, “Basquetebol 3x3” e a “Caminhada pelo Coração”.

Como vinha a ser recorrente, as orientações por parte da Direção Geral da Saúde para a Covid-19 afetaram algumas das atividades que estavam programadas, pelo que alguns dos eventos foram modificados. Foi o caso do Corta-Mato e do Mega Atleta da fase escolar que tiveram de ser cancelados, procedendo à qualificação dos alunos para as fases locais a partir das aulas de EF. No entanto, todas as conceções destas atividades foram idealizadas.

De seguida, são apresentadas as atividades realizadas no âmbito desta área, as suas organizações e finalidades:

- “**Desporto para Todos**”, tinha o objetivo de desenvolver as capacidades físicas adaptadas às necessidades e limitações de duas alunas com necessidades educativas especiais, promovendo a integração de ambas nas aulas de EF. A programação desta

coadjuvação dependia da unidade didática que as suas turmas estavam a lecionar, pelo que era realizada semanalmente.

- **“Vamos Treinar”**, tinha como objetivos para promover a saúde, a inclusão e a integração social, proporcionando aos alunos o acesso à prática de desporto de forma livre e gratuita, através do Desporto Escolar. Este projeto incluía as modalidades de futsal e de *Tag Rugby* nas escolas de EBVB e de Anadia, respetivamente. Estas ações foram desenvolvidas semanalmente e tiveram o contributo do NE na divulgação e na realização dos treinos e eventos.

- **“Erasmus + Sport”**, A atividade: “Um Estilo de Vida Saudável como Prevenção do Cancro” está incluída no projeto *ERASMUS+ SPORT Project: Let’s Rock Kids and Families - cancer prevention through physical activity*. Foi uma atividade que teve como objetivos: promover uma alimentação saudável e atividade física durante a infância, a fim de diminuir o risco de cancro, aumentar a consciencialização sobre a luta contra o cancro por meio de um estilo de vida saudável na área-alvo e entre as partes interessadas por meio de visitas, *workshops* e conferências. Desenvolver conhecimento e compreensão do fenómeno por meio da implementação de material educativo específico, baseado em dados relevantes e promover relacionamentos e ambientes seguros, estáveis e estimulantes para todas as crianças e famílias.

Esta atividade assentou sobre 4 pilares, que correspondiam a 4 estações onde os alunos desenvolveram atividades. Esses 4 pilares foram: Atividades ao ar livre, Ambiente saudável, Dieta saudável e Bem-estar psicológico. Decorreu no dia 16 de dezembro de 2021, das 9h00 às 13h00. Cada uma das estações teve uma duração de cerca de 45 minutos, por onde os alunos foram passando, e que tinham por base os 4 seguintes pilares:

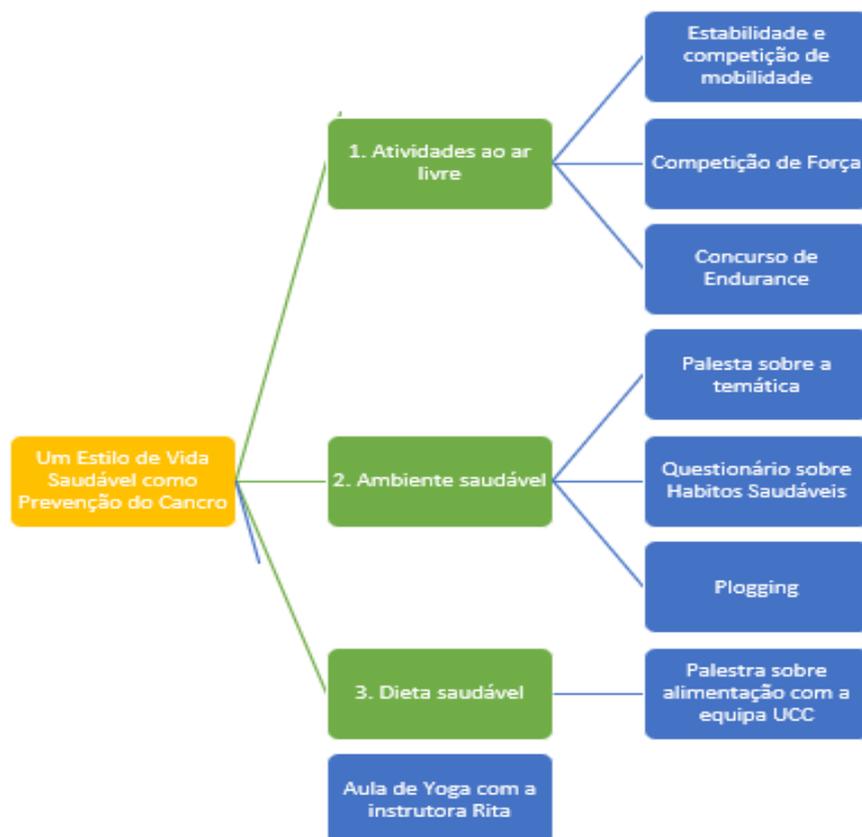


Figura 1 - Pilares da Atividade

Esta atividade teve como responsáveis o PO Rui Luzio, a Professora Eunice José, a Professora Isabel Rolo e o Núcleo de Estágio de EF da escola de Vilarinho do Bairro, contando ainda com o apoio de parceiros externos como a FCDEF-UC e a *Outdoor Against Cancer* (OAC). O público-alvo do evento foram as turmas de 9º Ano da escola de Vilarinho do Bairro.

- **“Olimpíada Sustentada – Ninguém deve ser deixado para trás”**, foi um projeto desenvolvido pela FCDEF-UC, do qual o NE fazia parte, e que visava sensibilizar a comunidade escolar sobre a importância de terem uma alimentação sustentável, equilibrada e completa e o seu papel preponderante na prevenção do cancro. Sendo esta a fundamentação para uma intervenção adequada às necessidades locais e escolares e tendo em conta o trabalho que estava a ser desenvolvido na escola no âmbito da temática da prevenção do cancro, a equipa de nutrição da Unidade de Cuidados da Comunidade (UCC) de Anadia, juntamente com os professores da EBVB, propuseram a atividade “Prato colorido, cancro prevenido”, que pretendia reforçar/promover a ingestão de alimentos de diferentes cores

explorando os benefícios dos fitoquímicos e pigmentos naturais para a saúde, nomeadamente na prevenção do cancro. Esta atividade visava também complementar a abordagem de temáticas sobre alimentação do ensino, articulando com o trabalho desenvolvido pelos docentes e a educação pelos pares, promotores da mensagem. Este projeto estava relacionado também com o pilar 12 das 17 ODS (Objetivos de Desenvolvimento Sustentável), sendo que se pretendia que os alunos compreendessem que, para além de deverem optar por alimentos naturais e saudáveis, deviam também ter um pensamento sustentável no seu dia-a-dia e optar por um estilo de vida em harmonia com a natureza. É importante também destacar que este evento procurava que os alunos tivessem a função de contribuir para a sociedade, nomeadamente alertar e ensinar os seus amigos e familiares a optar por uma alimentação colorida para prevenir doenças, especificamente o cancro. As atividades tiveram a seguinte distribuição:

A atividade teve como responsáveis o PO, os Diretores de Turmas das turmas participantes e o NE, contando ainda com o apoio de parceiros externos, uma equipa de nutricionistas da UCC Anadia. O público-alvo foi toda a comunidade escolar.

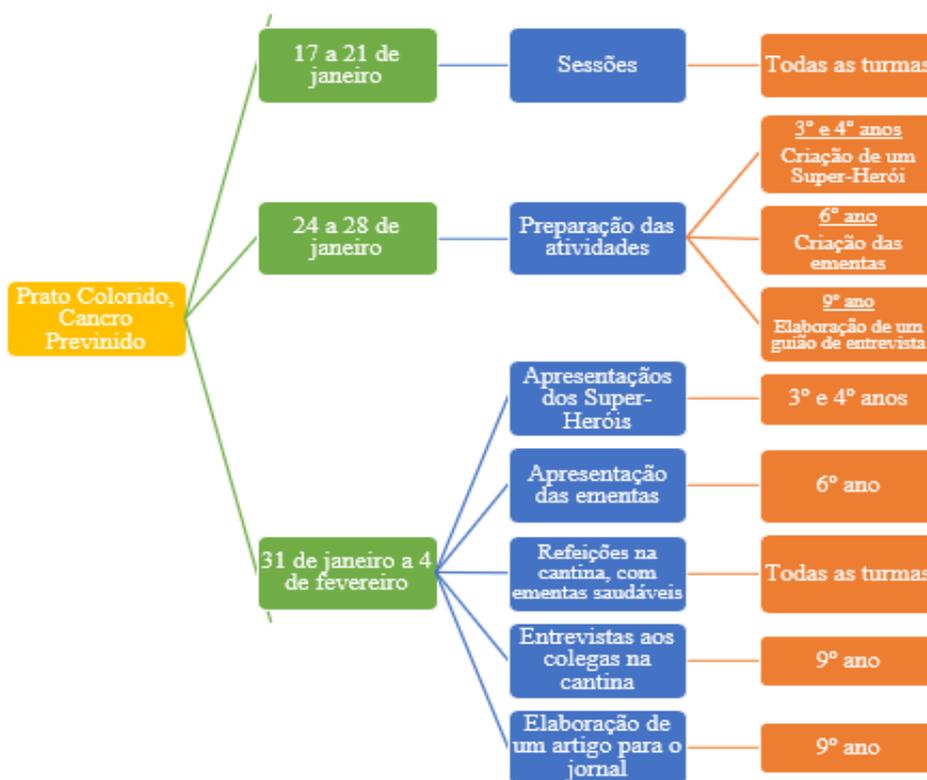


Figura 2 - Distribuição das Atividades

- **“Basquetebol 3x3”** é um ambicioso projeto que aposta na revitalização do basquetebol nas escolas básicas e secundárias e é uma parceria estratégica do Desporto Escolar (DE) com a Federação Portuguesa de Basquetebol (FPB). É um projeto que dinamiza o basquetebol a nível local e regional, recebendo das autarquias um elevado apoio e reconhecimento. Os principais objetivos passaram por:

- Promover a maior participação possível das crianças e jovens em idade escolar;
- Proporcionar às crianças e jovens em idade escolar uma atividade desenvolvida num ambiente agradável, privilegiando a participação, o divertimento e o prazer de jogar do que o resultado;
- Contribuir para o desenvolvimento integral e harmonioso das crianças e jovens e motivá-los para a prática da modalidade;
- Contribuir para a criação de novos grupos escolares e clubes da modalidade.

Devido às condicionantes do COVID-19, este foi um dos eventos que sofreu uma mudança na data de realização, acabando apenas por se realizar na EBVB, no dia 6 de abril de 2022, entre as 11h e as 13h20. A responsabilidade da conceção e organização deste evento foi da inteira responsabilidade do NE, em colaboração com os professores do Grupo Disciplinar da escola. Toda a comunidade educativa estava convidada a participar, desde alunos a professores e funcionários. O evento contou ainda com uma vertente solidária de recolha de bens para ajudar a Ucrânia, com a integração nas equipas de 2 alunos refugiados desse mesmo País e ainda com a presença de 3 jogadores da equipa profissional de Basquetebol Sangalhos DC, que fizeram as delícias dos alunos. O torneio contou com aproximadamente 100 participantes, com idades compreendidas entre os 12 e os 16 anos.

- **“Caminhada pelo Coração”** é um evento organizado anualmente pela Escola de Vilarinho do Bairro 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. O evento aconteceu no dia 25 de maio, com início às 10h30 e término às 17h. Direcionado à comunidade educativa da escola de Vilarinho do Bairro 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 da freguesia e o convívio entre alunos,

professores, auxiliares e pais, fomentando deste modo o desenvolvimento de relações interpessoais. Os alunos mostraram-se participativos nas atividades desenvolvidas no percurso, deixando-nos afirmar que os objetivos de compreender a importância dos espaços verdes no ordenamento do território, na qualidade de vida da população e na mitigação da poluição, assim como explorar novas ferramentas de trabalho e desenvolver competências de investigação, trabalho colaborativo, pensamento criativo, fotografia e orientação foram atingidos.

Após o almoço, quer alunos como professores envolveram-se ativamente nas atividades produzidas de música e de jogos tradicionais.

Para o sucesso do evento, o NE iniciou a organização com antecedência começando por fazer o reconhecimento do terreno, a marcação do percurso na aplicação *Wikiloc*, a escolha dos locais onde se iriam colocar os *QR Codes*, as temáticas a abordar em cada um deles, criação dos *QR Codes*, escolha de jogos tradicionais, entre outras coisas.

Para uma avaliação mais detalhada do evento e para se fazer uma análise da perceção dos alunos relativamente às atividades realizadas, foi também disponibilizado aos alunos um questionário via *Google Forms* com perguntas relativas às atividades.

- **“Mega Atleta”**, este projeto perseguia o propósito do desenvolvimento desportivo e a intenção de detetar vontades e capacidades para a prática desportiva orientada, regular e contínua. Correr, saltar e lançar são os desafios propostos a todos os alunos, não discriminando capacidades ou limitações, mas também incentivando o desejo de participar, conviver, ajustar-se e desafiar-se. O projeto tem na sua constituição 4 provas, que foram:

- Mega KM;
- Mega Sprinter;
- Mega Salto;
- Mega Lançamento.

Devido às condicionantes do COVID-19, a fase escolar que se iria realizar no dia 15 de dezembro, na Escola Secundária de Anadia, foi cancelada e os alunos participaram apenas na fase regional. A escolha dos alunos foi feita com base no seu desempenho nas aulas de EF. A fase regional foi realizada a 22 de março, em Vagos, onde o NE e os Professores de EF acompanharam os alunos na sua participação, ajudando-os em todos os momentos.

- **“Corta-mato”** é uma das provas do Programa do Desporto Escolar organizada pela Direção Geral da Educação - Divisão do Desporto Escolar, e pela Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares. Esta competição é realizada em três fases (escolas, regional e nacional) e teve lugar de destaque no nosso calendário anual.

Tal como aconteceu com outros eventos, devido às condicionantes do COVID-19, a fase escolar foi cancelada e os alunos participaram apenas na fase regional que decorreu a 7 de março, em Vagos. A escolha dos alunos que participaram foi feita com base no seu desempenho nas aulas de EF. A nossa escola levou seis alunos do escalão iniciados, três do género feminino e três do género masculino, que correram 2000 e 2500 metros respetivamente. Coube ao NE levantar os respetivos dorsais, orientar os alunos no sentido de não se dispersarem do restante grupo, encaminhá-los para a câmara de chamada e local de partida quando solicitado pela organização e recebê-los na linha da meta, proporcionando-lhes todos os cuidados necessários.

Esta área dos Projetos e Parcerias foi, sem dúvida, a que trouxe mais dificuldades ao NE, mas ao mesmo tempo mais alegria e satisfação. Foram muitos projetos, muitas reuniões, tivemos que prever os problemas e encontrar soluções. Nem sempre foi fácil, procurámos sempre ser proativos, criativos e ambiciosos, mas sempre muito conscientes. No final de cada evento procurámos fazer uma reflexão do mesmo, fazer um levantamento dos pontos negativos e dos problemas vivenciados, para que no evento seguinte já não acontecessem. Podemos afirmar que estamos preparados para num futuro podermos organizar um evento do género.

## **9. Questões Dilemáticas**

Do primeiro ao último dia do EP muitos foram os momentos e situações que nos levaram a fazer escolhas e a tomar decisões. Para dar a melhor resposta possível, procurámos sempre refletir, avaliar, debater e chegar a um consenso entre o NE, recorrendo sempre à preciosa opinião do PO.

A COVID-19 foi a grande causadora das alterações que fizemos durante todo o ano letivo. Inicialmente fizemos uma escolha de UD baseada no risco de propagação da doença, tentando escolher as que tivessem menor risco associado. Também teve impacto no Plano Anual, fazendo com que o recomeço do 2º Período fosse mais tarde do que inicialmente

estava previsto. Deste modo, tivemos que reajustar o Planeamento, abdicar de uma UD, dando mais tempo de prática às restantes. Ajustámos também os conteúdos e objetivos à nova realidade.

A construção das grelhas de avaliação e das UD revelaram-se uma enorme dificuldade, muito por culpa da nossa inexperiência, onde demonstrámos receio e alguma falta de conhecimento. Várias foram as vezes que o PO nos sugeriu que relêssemos os documentos estruturantes da disciplina.

A instrução tornou-se também num obstáculo, perdíamos muito tempo e não dizíamos tudo o que era necessário. Procurámos então reduzir essas perdas de tempo, ser claros, objetivos, simples e sucintos, apresentando de forma sintetizada toda a aula na preleção inicial, favorecendo a compreensão do aluno e rentabilizando o tempo útil para prática.

Relativamente ao processo de avaliação, consideramos que nem sempre foi fácil, por ser um ato composto por diversos momentos e ações que estão constantemente em processo de evolução, devido às diversas variáveis presentes nesse momento. No entanto, com a experiência que fomos adquirindo, com o conhecimento e uma melhor capacidade de gestão da aula a todos os níveis, o processo avaliativo tornou-se menos complicado.

Assim, definimos que a aula de AS deveria conter uma estrutura semelhante às restantes aulas da UD, em que o professor acompanha a prestação do aluno, atribui-lhe *feedbacks* sobre a mesma, permite a aprendizagem e evolução e, simultaneamente, consegue aferir qual a classificação respeitante à prestação do aluno.

Uma enorme questão que nos foi surgindo durante o EP foi como preparar aulas apelativas e o menos monótona possível, para matérias como corrida de barreiras e salto em altura, em que os alunos, para além de não apresentarem muita aptidão na sua realização, também não demonstram vontade e nem proatividade para realizar as aulas dessa matéria. Foi um enorme desafio que procurámos solucionar com muita pesquisa, troca de ideias, observação de aulas de outros professores e com a ajuda do PO.

Por fim, surgiu uma questão durante um dos vários momentos de partilha entre o NE e prendeu-se com facto dos clubes, associações e academias não fazerem uma promoção às suas ofertas junto da comunidade escolar. Achamos que todas estas entidades deviam ter um papel ativo e podiam ser um meio promotor do incentivo à prática da atividade física.

Mesmo que numa escala reduzida, o NE procurou promover o Basquetebol da região da Bairrada, convidando 3 jogadores profissionais da Equipa Sénior do Sangalhos

DC para promoverem e participarem no evento de Basquetebol 3x3 que organizámos na escola. Tínhamos previsto trazer mais convidados para outros eventos, mas a situação pandémica não permitiu concretizar esses objetivos.

## **10. Atitude Ético-Profissional**

A ética profissional é o conjunto de normas, valores e condutas de comportamento que formam a consciência profissional no exercício da atividade do professor no ambiente escolar. Ser ético e manter uma atitude profissional é adotar atitudes e comportamentos que possam servir de exemplo para os alunos, jovens adultos e futuros membros ativos da sociedade.

Com a consciência desta responsabilidade procurámos ao longo de todo o EP manter uma atitude ético-profissional e estabelecer uma relação cordial e cooperativa com todos os elementos da comunidade escolar. O sucesso do trabalho de um Professor será sempre resultado de um trabalho de equipa, em que cada um desempenha o seu papel e todos trabalham para um objetivo comum.

O nosso compromisso foi e será total, com a consciência da importância que temos no futuro dos alunos, tanto no processo de ensino-aprendizagem, como na transmissão de princípios e valores que farão destes adolescentes os adultos de amanhã. É o nosso papel enquanto professores trabalhar e dar ferramentas para que estejam munidos de bons exemplos e pratiquem o bem durante toda a sua vida.

Como professor considero-me uma pessoa humilde e consciente do caminho que tenho de percorrer, que gosta de aprender, de saber mais, de estar sempre atualizado e este estágio tem sido uma enorme fonte de conhecimento, quer por todas as pesquisas que faço, quer por todo o conhecimento partilhado pelo PO. Cada conversa que tenho o privilégio de partilhar com ele é uma aula, aprendo diariamente com tudo o que tem para ensinar e com toda a sua experiência e conhecimento, o que equivale a muitas horas de pesquisas.

Julgo que serei uma pessoa bastante acessível e disponível para os meus alunos, sempre lhes disse que estou ali para os ajudar em tudo que estivesse ao meu alcance e que me podiam procurar durante as aulas ou até fora delas.

Para além da boa relação com os alunos, também o NE tem conseguido manter uma ótima relação, apoiando-se em todos os aspetos, o que tem sido uma enorme mais-valia para a concretização dos objetivos deste EP. Procurámos também aperfeiçoar os nossos

conhecimentos e investir na nossa formação participando em várias ações como o Projeto “Olimpíada Sustentada: ninguém deve ser deixado para trás” (Anexo XVI) e o “11º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física” (XVII). Colaborámos ainda com várias atividades do Desporto Escolar, Mega Atleta e Corta-Mato regional que decorreram em Vagos.

Quanto mais aprendemos mais tomamos consciência do muito que temos para aprender e será sempre essa consciência que nos fará evoluir e transmitir o melhor de nós aos alunos.

## **CAPÍTULO III – TEMA PROBLEMA**

**Comparação da Aptidão Aeróbia por género, praticantes e não praticantes de desporto federado, em alunos do 8º e 9º ano**

***Comparison of aerobic fitness by gender, practicing and not practicing federated sports, in 8th and 9th grade students***

Diogo Daniel Torres Rola

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

Professor Doutor Alain Guy Marie Massart

**Resumo:** O presente estudo tem como principal objetivo conhecer os níveis da aptidão aeróbia dos alunos, por género, por praticantes e não praticantes de desporto federado dos alunos do 8º e 9º anos da EBVB, em Anadia, durante o primeiro e segundo período, procurando compreender se a prática nas aulas de EF poderá ter influência nos resultados. Para realizar este estudo foi escolhido o teste de Vaivém, da Bateria de Testes FITescola®, para avaliar a aptidão aeróbia. A avaliação foi feita em dois momentos: o 1º momento no início do 1º Período e o 2º momento no final do 2º Período, para posterior comparação dos resultados obtidos. A amostra é constituída por 42 sujeitos, 18 do género feminino e 24 do género masculino, com idades compreendidas entre os 12 e os 16 anos ( $14,42 \pm 0,64$ ). No tratamento e análise dos dados foi utilizado o *SPSS Statistics 27*© e o *Microsoft® Excel® para Microsoft 365 MSO*.

Os resultados indicam também que entre o início do 1º período e o final do 2º período letivo houve uma melhoria significativa da aptidão aeróbia dos alunos, particularmente no género feminino e nos alunos com nível inicial mais fraco (alunos não praticantes de desporto federado), o que permitiu uma passagem de um número considerável de alunos da ZNSAF para a ZSAF.

**Palavras-chaves:** Aptidão Aeróbia, *FITescola*, Género, Desporto Federado

**Abstract:** *The main purpose of this study is to know the aerobic fitness levels of the students, by gender, by practitioners and non-practitioners of federated sports of the 8th and 9th grade students at the Elementary School of Vilarinho do Bairro, in Anadia, during the first and second term of classes, trying to understand if the practice in Physical Education classes may have an influence on the results. To carry out this study, the Shuttle test, from the FITescola® Test Battery, was chosen to evaluate aerobic fitness. The evaluation was done in two moments: the 1st moment at the beginning of the 1st period and the 2nd moment at the end of the 2nd period, for later comparison of the results obtained. The sample is made up of 42 subjects, 18 females and 24 males, with ages ranging from 12 to 16 years old ( $14.42 \pm 0.64$ ). SPSS Statistics 27© and Microsoft® Excel® for Microsoft 365 MSO were used to process and analyze the data.*

*The results also indicate that between the beginning of the 1st period and the end of the 2nd period there was a significant improvement in the aerobic fitness of students, particularly females and students with a weaker initial level (students not practicing federated sports), which allowed a considerable number of students to move from the Unhealthy Zone to the Healthy Zone.*

**Keywords:** Aerobic Fitness, *FITescola*, Gender, Federated Sports

## Introdução

*Nem todas as crianças irão tornar-se atletas de elite, mas podem usufruir dos benefícios do estilo de vida ativo (Welk & Meredith, 2008).*

O ser humano tem se tornando cada vez menos dependente das suas capacidades físicas para sobreviver, uma vez que os tempos modernos reduziram ou, em alguns casos, extinguíram as atividades laborais e quotidianas de predominância física. Como consequência, os hábitos das pessoas tornaram-se menos ativos. Se, por um lado, os recursos tecnológicos aumentam a produtividade dos bens de consumo, por outro têm contribuído negativamente para os níveis basais da aptidão física, segundo Pitanga (2002).

*Spence e Lee (2003)*, depois de *Sallis e Owen (1999)*, citados por *Alves (2006)* afirmaram que, desde a revolução industrial, os índices de Atividade Física têm diminuído nos países desenvolvidos e em vias de desenvolvimento, chegando-se a uma enorme contradição: um corpo humano biologicamente preparado para elevados níveis de dispêndio de energia ficou à mercê da modernização facilitadora de um estilo de vida cada vez mais sedentário. Para inverter esta realidade é necessário um grande investimento na promoção de hábitos de vida saudável, em que o desenvolvimento da Aptidão Física está associado à saúde e tem um lugar de destaque. É neste âmbito que a disciplina de EF assume um papel primordial e foi nesse sentido que surgiu o tema do trabalho.

Importa salientar que o Núcleo de Estágio definiu um plano estratégico para que todos os alunos presentes no estudo estivessem a ser avaliados da mesma maneira, definimos lecionar as mesmas Unidades Didáticas durante o período entre os dois momentos de avaliação, utilizar a mesma extensão de conteúdos e estratégias, tentámos fazer a mesma distribuição dos planeamentos, anual, trimestral, mensal, semanal e até dos próprios planos de aula.

Estando a desenvolver o Estágio Pedagógico na Escola Básica de Vilarinho do Bairro, em Anadia, pareceu-nos importante diagnosticar o nível de Aptidão Aeróbia dos alunos do 8º e 9º ano, com vista à caracterização da situação e eventual tomada de decisões no sentido de correções ou confirmações de itinerários/conduitas.

O objetivo central do estudo passava por, numa primeira avaliação, diagnosticar o nível de Aptidão Aeróbia dos alunos para, posteriormente, na segunda avaliação, compreender se as aulas de EF tiveram ou não influência na condição física dos alunos de

ambos os géneros, feminino e masculino, por praticantes ou não praticantes de desporto federado.

## **Enquadramento Teórico**

Inicialmente interessa distinguir dois conceitos que implicam consequências diversas relativamente ao seu papel na vida diária dos jovens: atividade física e aptidão física. Assim, a atividade física é definida por Maia *et al.* (2001) como sendo uma atividade planeada, estruturada, repetitiva, que resulta na melhoria ou manutenção de uma ou mais facetas da aptidão física. É uma atividade física realizada de forma intencional. Por sua vez, a aptidão física /condição física define-se, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), como a capacidade para realizar trabalho muscular de forma satisfatória. Tendo em consideração esta definição, considera-se apto um sujeito com características que lhe permitam um bom rendimento numa tarefa motora.

Segundo a Direção Geral da Saúde, atividade física contempla qualquer movimento realizado pelo corpo que resulte num dispêndio energético acima dos valores de repouso.

A OMS afirma que a atividade física regular é um fator chave de proteção para prevenção e controlo das doenças não transmissíveis, como as doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e vários tipos de cancro. Pode também ter uma contribuição benéfica para a manutenção do peso ideal e do bem-estar geral. Da mesma forma, apresenta benefícios ao nível da saúde mental, incluindo prevenção do declínio cognitivo e sintomas de depressão e ansiedade (OMS 2021).

As diretrizes da OMS apontam para que, em crianças e adolescentes dos 5 aos 17 anos, a atividade física pode trazer melhorias na aptidão física (aptidão cardiorrespiratória e muscular), na saúde cardiometabólica (pressão arterial, dislipidemias, glicose e resistência à insulina), saúde óssea, cognição (desempenho académico e função executiva), saúde mental (redução dos sintomas de depressão) e redução da adiposidade. É recomendado que crianças e adolescentes façam pelo menos uma média de 60 minutos por dia de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, ao longo da semana, devendo a maior parte dessa atividade física ser aeróbica. Atividades que fortaleçam os músculos e os ossos devem ser incorporadas em pelo menos três dias na semana.

A OMS estima que 81% dos adolescentes não cumprem as recomendações de 2010 para atividade física e que são visíveis desigualdades entre género. Na maioria dos países,

meninas e mulheres são menos ativas do que meninos e homens. Daí a necessidade de se estabelecerem estratégias e programas de intervenção que visem promover junto dos adolescentes estilos de vida ativos e saudáveis.

Em 2013, a OMS propôs reduzir em 10% a inatividade física nos países membros, até 2025. Para isso, uma das estratégias para reduzir os níveis de inatividade física surge através de intervenções na escola, incluindo a EF. Na perspectiva da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar, a EF tem o papel de melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno e de promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas (Programa Nacional de EF). Neste sentido, a escola assume um papel importante na promoção da atividade física.

A Direção Geral de Saúde afirma também que a escola tem um elevado potencial para influenciar os comportamentos das crianças e jovens, incluindo a sua atividade física e desportiva e que, por esta razão, os jovens em idade escolar constituem um grupo-alvo prioritário das políticas de promoção da saúde, designadamente no âmbito da EF e do Desporto Escolar.

A prática de atividade física regular concorre para a melhoria da saúde, o bom funcionamento do organismo e o bem-estar ao longo da vida. A idade escolar surge como uma oportunidade única de intervir, promovendo a prática do exercício físico regular, através de experiências agradáveis de aptidão física, fundamentais na prevenção do sedentarismo, já que é no decorrer deste período que se instalam grande parte dos hábitos morbidogénicos.

Jovens que praticam regularmente atividade física, para além de verem melhorias na sua aptidão física, encontram diversos benefícios nas mais diversas componentes, incluindo benefícios psicológicos, cognitivos, biológicos e também sociais.

Nesse sentido foi criada uma plataforma FITescola<sup>®</sup> que tem como finalidade diagnosticar a aptidão física de cada aluno e da população escolar e, ainda, incentivar a prática de atividade física/exercício adequada a cada jovem, através de testes das várias capacidades físicas. Esta avaliação da aptidão física, da atividade física e comportamento sedentário é fundamental para sensibilizar crianças e adolescentes para a importância do desenvolvimento de hábitos de atividade física regulares ao longo da vida.

## **Objetivos do Estudo**

O presente estudo tem como objetivo central comparar os níveis da Aptidão Aeróbia dos alunos do 8º e 9º anos da Escola Básica de Vilarinho do Bairro, em Anadia, por género, por praticantes e não praticantes de desporto federado.

Assim, os objetivos do trabalho são:

- a) Identificar o nível de Aptidão Aeróbia – resistência dos jovens de ambos os géneros;
- b) Identificar o nível de Aptidão Aeróbia – resistência dos jovens tendo em conta se são praticantes ou não de desporto federado;
- c) Verificar as proporções relativas ao posicionamento dos resultados do teste Vaivém relativamente à ZSAF dos valores de referência do FITescola®;
- d) Comparar as médias das aplicações iniciais e finais dos testes de forma global, por género, praticantes e não praticantes de desporto federado;
- e) Verificar se existem diferenças significativas entre os níveis de Aptidão Física por género.

## **Metodologia**

### **Desenho do Estudo**

Este estudo tem um desenho transversal, observacional, com dois momentos de avaliação do mesmo sujeito.

A recolha de dados efetuada foi feita de forma quantitativa, em que os dados relativos à Aptidão Aeróbia foram recolhidos em dois momentos distintos, sendo o primeiro momento de avaliação realizado no início do primeiro período (avaliação inicial) e o segundo momento de avaliação realizado no final do segundo período (avaliação final).

Os alunos avaliados foram devidamente informados dos objetivos do estudo, das instruções de realização, bem como da possibilidade de desistência de participação, e do propósito dos dados recolhidos, os quais servirão exclusivamente para fins académicos e estatísticos. Da mesma forma foi-lhes garantido o anonimato.

## Amostra

A amostra é constituída por 42 sujeitos, sendo 18 do género feminino e 24 do género masculino, da Escola Básica de Vilarinho do Bairro, em Anadia, com idades compreendidas entre os 12 e os 16 anos ( $13,67 \pm 0,979$ ), como é visível no Quadro 3.

*Quadro 3 - Constituição da Amostra*

<b>Idade Género</b>	<b>12 anos</b>	<b>13 anos</b>	<b>14 anos</b>	<b>15 anos</b>	<b>16 anos</b>	<b>Total</b>	<b>Média</b>	<b>Desvio Padrão</b>
<b>Masculino</b>	3	8	8	4	1	24	13,67	1,049
<b>Feminino</b>	2	5	8	3	0	18	13,67	0,907
<b>Total</b>	5	13	16	7	1	42	13,67	0,979

## Instrumentos

Para determinar a Aptidão Aeróbia dos sujeitos foi utilizado o teste de Vaivém da bateria de testes FITescola<sup>®</sup>. A altura e o peso dos sujeitos também foram medidos.

### **Altura**

Para medir a altura dos alunos foi utilizado o estadiómetro do Departamento de EF. Importa referir que as duas medições foram realizadas no mesmo horário e que os alunos estavam descalços.

### **Peso**

O peso foi aferido através da pesagem dos alunos na balança digital do Departamento de EF. Importa referir que o horário das pesagens foi o mesmo nos dois momentos.

### **IMC**

O índice de massa corporal (IMC em kg/m<sup>2</sup>) é uma medida de corpulência, define-se como a razão entre o peso (em kg) e a estatura ao quadrado (em m) e tende a associar-se com indicadores de composição corporal. O IMC é o teste recomendado para avaliação da composição corporal e tem como objetivo determinar se o peso está adequado à estatura.

## Teste de Vaivém

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

### Análise Estatística

O tratamento estatístico inicia-se com a recolha de dados, prolongando-se até ao estudo e interpretação de resultados, percurso que se pretende iniciar através da realização de uma primeira análise crítica aos nossos dados.

Todos os dados obtidos no presente estudo foram tratados estatisticamente, de modo a obter um quadro descritivo das variáveis observadas, através das seguintes medidas: média aritmética e desvio padrão e, em alguns casos, recorreremos ao uso das percentagens para clarificar algumas evoluções na aptidão aeróbia.

Numa primeira fase, para se ter 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 (ver o quadro 4). Estes testes nos permitiram 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 momento de avaliação vs 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 avaliar a influência do crescimento em altura sobre as melhorias no teste de vaivém foi utilizado 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*.

Estes procedimentos seguiram as recomendações de *Maroco* (2011). O grau de significância adotado para os resultados foi de  $p < 0,05$ .

Quadro 4 - Normalidade dos dados analisados

	Testes de normalidade dos dados	
	p Teste <i>Kolmogorov-Smirnov com correção de Lilliefors</i>  n≤30	p Teste <i>Shapiro-Wilk</i>  n<30
Vaivém 1 grupo total (n=42)	0,200 (normalidade)	
Vaivém 2 grupo total (n=42)	0,200 (normalidade)	
Vaivém 1 feminino (n=18)		0,579 (normalidade)
Vaivém 2 feminino (n=18)		0,690 (normalidade)
Vaivém 1 masculino (n=24)		0,470 (normalidade)
Vaivém 2 masculino (n=24)		0,349 (normalidade)
Vaivém 1 federados (n=14)		0,039 (não normalidade)
Vaivém 2 federados (n=14)		0,432 (normalidade)
Vaivém 1 não federados (n=28)		0,05 (não normalidade)
Vaivém 2 não federados (n=28)		0,025 (não normalidade)
Vaivém 1 aumento de altura (n=27)		0,01 (não normalidade)
Vaivém 2 aumento de altura (n=27)		0,033 (não normalidade)
Vaivém 1 não aumento de altura (n=15)		0,087 (normalidade)
Vaivém 2 não aumento de altura (n=15)		0,259 (normalidade)
Altura 1 (n=42)	0,200 (normalidade)	
Altura 2 (n=42)	0,200 (normalidade)	
Varição da altura (n=42)	0,000 (não normalidade)	
Varição do número de percursos (n=42)	0,158 (normalidade)	

## Aptidão Aeróbia da globalidade da amostra

Quadro 5 - Evolução da aptidão aeróbia no grupo total

	Grupo total (n=42)	
	Média (dp) (percursos)	Teste <i>T student</i> emparelhado
<b>Vaivém 1</b>	26,62± 15,68	p 0,000***
<b>Vaivém 2</b>	34,14±20,94	
*p≤0,05, **p≤0.01, ***p≤0,001		

A análise do Quadro 5 suscita as seguintes reflexões:

No período de estudo houve uma evolução muito significativa da aptidão aeróbia do grupo total de alunos, que entre o início do 1º período e o final do 2º período apresentaram um aumento de 28,25% de número de percursos realizados no teste de vaivém.

Quadro 6 - Evolução da Aptidão Aeróbia por zonas no grupo total de alunos

Teste		Avaliados	Zona Não Saudável	Zona Saudável	Perfil Atlético
<b>Vaivém 1</b>	<b>N</b>	42	24	17	1
	<b>%</b>	100%	57,14%	40,48%	2,38%
<b>Vaivém 2</b>	<b>N</b>	42	21	19	2
	<b>%</b>	100%	50%	45,24%	4,76%

A análise do Quadro 6 suscita as seguintes reflexões:

Entre os dois testes de vaivém houve uma evolução da percentagem de alunos avaliados na ZSAF que subiu de 40,48% para 45,24%, enquanto a percentagem na ZNSAF desceu de 57,14% para 50% e a percentagem de avaliados no Perfil Atlético passou de 2,38% para 4,76%.

Apesar da descida do número de avaliados que se encontram na ZNSAF do 1º momento para o 2º momento, é preocupante perceber que metade dos alunos ficou na ZNSAF.

## Aptidão Aeróbia por género

Quadro 7 - Evolução da aptidão aeróbia por género

	Feminino		Masculino	
	Média (percursos)	Teste <i>T student</i> emparelhado	Média (percursos)	Teste <i>T student</i> emparelhado
<b>Vaivém 1</b>	16,61	p 0,000***	34,13	p 0,008**
<b>Vaivém 2</b>	22,17		43,13	
*p≤0,05, **p≤0.01, ***p≤0,001				

A análise do Quadro 7 suscita as seguintes reflexões:

A evolução significativa verifica-se tanto nos alunos do género feminino como no masculino, com uma melhoria do número de percursos 33,5% no género feminino e 26,4% no género masculino.

Quadro 8 - Aptidão Aeróbia, por género, no teste Vaivém

		Género				Total	
		Feminino		Masculino			
Teste	Valores de Referência	N	%	N	%	N	%
Vaivém 1	Zona Não Saudável	14	77,8%	10	41,7%	24	57,14%
	Zona Saudável	4	22,2%	13	54,2%	17	40,47%
	Perfil Atlético	0	0%	1	4,2%	1	2,38%
<b>Total</b>		18	100%	24	100%	42	100%
Vaivém 2	Zona Não Saudável	11	61,1%	10	41,7%	21	50,00%
	Zona Saudável	7	38,9%	12	50,0%	19	45,24%
	Perfil Atlético	0	0%	2	8,3%	2	4,76%
<b>Total</b>		18	100%	24	100%	42	100,00%

A análise do Quadro 8 suscita as seguintes reflexões:

No 1º momento o resultado obtido suscita maiores preocupações no género feminino, 77,8% das raparigas encontram-se na ZNSAF contra 41,7% nos rapazes.

A transição entre o 1º e o 2º período beneficiou mais as raparigas porque passaram de 77,8% na ZNSAF para 61,1%. Já os rapazes mantiveram 41,7% na ZNSAF, havendo apenas um rapaz que progrediu da ZSAF para o Perfil Atlético, todos os outros mantiveram o nível inicial. É particularmente preocupante perceber que 61,1% das raparigas ficou na ZNSAF.

## Aptidão Aeróbia dos praticantes e não praticantes de desporto federado

Quadro 9 - Evolução da Aptidão Aeróbia dos federados e não federados

	Federados		Não federados	
	Média (percursos)	Teste de Wilcoxon	Média (percursos)	Teste T student emparelhado
Vaivém 1	40,57	p 0,073 ns	19,64	p 0,001***
Vaivém 2	46,16		28,14	
*p≤0,05, **p≤0.01, ***p≤0,001, ns (não significativo)				

A análise do Quadro 9 suscita as seguintes reflexões:

Os alunos praticantes de desporto federado não apresentaram uma evolução significativa da sua aptidão aeróbia entre o primeiro e segundo momento da avaliação. Por sua vez, com uma melhoria de 43,3% do seu número de percursos no vaivém, os alunos não federados apresentaram uma evolução altamente significativa.

Quadro 10 - Aptidão Aeróbia no teste Vaivém por praticantes e não praticantes de desporto federado

Teste	Valores de Referência	Federados		Não Federados		Total	
		N	%	N	%	N	%
Vaivém 1	Zona Não Saudável	1	7,14%	23	82,14%	24	57,14%
	Zona Saudável	12	85,72%	5	17,86%	17	40,48%
	Perfil Atlético	1	7,14%	0	0%	1	2,38%
<b>Total</b>		14	100 %	28	100%	42	100%
Vaivém 2	Zona Não Saudável	3	21,43%	18	64,29%	21	50%
	Zona Saudável	9	64,28%	10	35,71%	19	45,24%
	Perfil Atlético	2	14,29%	0	0%	2	4,76%
<b>Total</b>		14	100 %	28	66,67%	42	100%

A análise do Quadro 10 suscita as seguintes reflexões:

No 1º momento de avaliação o resultado obtido suscita maiores preocupações nos alunos não federados uma vez que 82,14% encontram-se na ZNSAF contra 7,14% dos federados.

A transição entre o 1º e o 2º período beneficiou os alunos não federados porque passaram de 82,14% na ZNSAF para 64,29%. Já os federados passaram de 7,14% para 21,43% na ZNSAF, havendo apenas um federado que progrediu da ZSAF para o Perfil Atlético.

### **Aptidão Aeróbia e crescimento**

Comparando as médias de altura dos alunos no momento 1 ( $1,64\pm 0,07\text{m}$ ) e no momento 2 ( $1,65\pm 0,07\text{m}$ ) através do teste T para amostras emparelhadas, obtivemos uma diferença significativa ( $p < 0,000$  \*\*\*), apontando para um crescimento significativo durante o período do estudo.

Na totalidade dos alunos, analisámos a correlação entre a variação da altura ( $1,65\pm 1,9\text{cm}$ ) e a variação da aptidão aeróbia ( $7,52\pm 12$  percursos) entre o primeiro e o segundo período, e obtivemos, através da realização do teste não paramétrico de *Spearman*, uma correlação não significativa de  $p > 0,633$ .

Apontando que os sujeitos que progrediram mais na sua aptidão aeróbia não são os que cresceram mais em altura.

Quando comparamos as médias do vaivém 1 e vaivém 2 nos alunos que, entre o 1º e o 2º período, aumentaram de altura ( $n=27$ ) e nos alunos que não aumentaram de altura ( $n=15$ ), obtivemos uma evolução significativa da aptidão aeróbia em ambos os grupos (respetivamente:  $p < 0,009$  teste de *Wilcoxon*, e  $p < 0,001$  teste *T de Student* emparelhado), confirmando os resultados da correlação e apontando para uma influência não preponderante do crescimento sobre os resultados de aptidão aeróbia do presente estudo.

### **Aptidão Aeróbia e peso**

No período do estudo, 19% dos alunos perderam peso, 28,6% mantiveram o mesmo peso e 63,4% aumentaram de peso, surgindo a seguinte questão: “*podia a variação de peso ter tido uma influência negativa sobre o aumento do número de percursos do vaivém?*”. Verificando esta hipótese, não obtivemos correlação significativa entre os resultados de evolução no vaivém e os resultados de evolução do peso ou de IMC.

Também não encontramos correlações significativas entre os resultados de peso e do vaivém, nem no início do primeiro período, nem no final do segundo período. Apenas encontramos uma correlação negativa significativa entre o IMC e os resultados do vaivém no início do primeiro período e não no final do segundo período.

## Discussão dos Resultados

A aptidão aeróbia é fundamental para saúde. Tal como nos diz *Winnick & Short*, 2001 a capacidade aeróbia é a maior quantidade de oxigénio que pode ser consumida por uma pessoa durante o exercício, ou seja, é a capacidade que permite a um indivíduo sustentar a Atividade Física, com intensidade moderada a alta, durante um período de tempo prolongado. Quanto mais apta, maior será a sua capacidade aeróbica reduzindo o desenvolvimento de certas doenças cardíacas, obesidade, diabetes e algumas formas de cancro.

Os resultados do nosso estudo mostram que no início do primeiro período, 57,14% dos alunos do 8º e 9º ano estão na ZNSAF. A situação das raparigas é ainda mais preocupante com 77,8% das alunas na ZNSAF.

Quando comparámos alunos que são praticantes de desporto federado com os alunos que não são praticantes no início do ano letivo, constatámos que 82,14% dos não federados estão situados na ZNSAF, contra apenas 7,14% dos alunos federados. No início do primeiro período os alunos não federados apresentam uma média de percursos vaivém de 19,64 contra 40,57 nos federados.

Aparentemente o facto de praticar desporto fora da escola seria um bom contributo, pelo menos para se iniciar o ano letivo com uma aptidão aeróbia normal.

Os períodos de férias escolares podem eventualmente ter contribuído para esta diferença entre federados e não federados, os alunos praticantes de desporto federado supostamente mantiveram a sua prática praticamente o ano todo, exceto durante um período muito mais curto de férias de prática desportiva no verão.

A própria pandemia contribuiu para que os alunos não federados tenham sido ainda mais sedentários, tendo sido um enorme fator impulsionador de abandono da prática de desporto federado. Prova disso é um estudo publicado pelo Instituto Nacional de Estatística, que nos diz que o número de praticantes inscritos em federações desportivas em 2020 caiu para 589901, uma redução de quase 100 mil atletas (14,4%), por comparação com o número do ano anterior (688894).

No grupo dos alunos praticantes de desporto federado encontravam-se 12 rapazes e 2 raparigas, o que pode contribuir para os valores da média muito mais elevados neste grupo. No grupo dos alunos não praticantes de desporto federado, com 12 rapazes e 16 raparigas, houve um contributo equilibrado de ambos os géneros.

Entre o primeiro e o segundo período observou-se uma evolução significativa ( $p < 0,000$ ) do número de percursos no vaivém, na totalidade dos alunos que registaram uma diminuição de 7,14% de alunos que se encontravam situados na ZNSAF e um aumento de 2,48% de alunos no Perfil Atlético.

A aptidão aeróbia melhorou, mas é preocupante constatar que ainda 50% dos alunos ficaram na ZNSAF.

Ambos os géneros apresentaram uma melhoria significativa do número de percursos no vaivém, todavia, a transição entre o 1º e o 2º período beneficiou mais as raparigas porque diminuíram de 8.7% na ZNSAF, enquanto nos rapazes apenas um rapaz progrediu da ZSAF para o Perfil Atlético. Todos os outros mantiveram o nível inicial.

É particularmente preocupante perceber que 61,1% das raparigas ficou na ZNSAF e que os rapazes, apesar de aumentar o número de percursos no vaivém, não tiveram efeitos sobre a ZNSAF, ficando 48.7% nesta zona.

Os alunos não federados, no período do estudo, apresentaram um aumento significativo de 43,3% do seu número de percursos no vaivém, sem que os alunos federados apresentassem uma melhoria significativa (5,59%).

Houve uma diminuição de 17.85% de alunos não federados na ZNSAF, já nesta zona os alunos federados aumentaram de 15.29%, tendo apenas um aluno que progrediu da ZSAF para o Perfil Atlético. Estes resultados apontam por uma melhoria apenas nos alunos não federados, que são os que apenas beneficiam das aulas de EF.

Não conseguimos relacionar os aumentos significativos da altura dos nossos alunos durante o período de estudo, com os aumentos de aptidão aeróbia constatado, descartando a eventual influência do crescimento nos resultados do estudo. A ausência de relações entre o peso e IMC com os resultados de vaivém, no período do estudo permite-nos de forma indireta pensar que a evolução da massa gorda dos alunos não teve influência preponderante sobre os resultados do estudo.

## **Conclusões**

Entre o início do 1º período e o final do 2º período letivo houve uma melhoria significativa da aptidão aeróbia dos alunos do 8º e 9º anos da Escola Básica de Vilarinho do Bairro, particularmente no género feminino e nos alunos com nível inicial mais fraco (aluno não praticantes de desporto federado), que permitiu uma passagem da ZNSAF para a ZSAF em número considerável.

Os resultados são encorajadores, mas apelam a mais esforços porque no final do 2º período ainda uma esmagadora maioria dos alunos se encontram na ZNSAF, razão suficiente para suscitar uma profunda reflexão da escola nos próximos anos letivos.

Por fim, e relativamente aos indicadores que nos permitam orientar a prática pedagógica futura, ao nível da aptidão aeróbica, parece-nos que será sempre pertinente fazer uma boa caracterização e diagnóstico da turma, para assim podermos de uma forma mais objetiva colmatar as necessidades existentes.

Muitos alunos só praticam atividade física durante as aulas de EF. Por este motivo, além do investimento extracurricular, as escolas precisam de investir na promoção das aulas de EF. Pensar no futuro das crianças e adolescentes é uma responsabilidade familiar, mas também da comunidade escolar e desenvolver projetos que assegurem aspetos relacionados com a saúde ajuda-nos a contribuir para que a percentagem de obesidade infantil e mortalidade por inatividade física seja reduzida.

Não nos podemos esquecer que o futuro começa hoje.

## **Limitações do Estudo**

Como todos os estudos também este apresenta algumas limitações que gostaria de deixar expressas:

A primeira limitação está relacionada com o curto espaço de tempo para desenvolver a investigação.

Uma segunda limitação tem a ver com o tamanho da amostra que é reduzido, o que limita a generalização dos resultados em virtude deste estudo ter sido realizado apenas numa turma, com um número reduzido de alunos, o que faz com que as conclusões obtidas não possam ser generalizadas, sendo os resultados válidos apenas para o contexto estudado.

Uma terceira limitação tem a ver com a escolha das variáveis que, segundo *Petrica* (2003), constitui sempre uma opção num vasto leque de possibilidades que se abrem, com o

alargamento do estudo ao pensamento e à ação dos intervenientes, o que, por si só, constitui uma limitação importante, pois estudar todas as variáveis era, de todo, impossível e a opção por algumas pode ser sempre muito discutível.

Uma quarta limitação tem a ver com a impossibilidade de verificar a assiduidade dos alunos aos treinos de atividades desportivas extracurriculares e não foi tido em conta qual o tipo de desporto praticado, nem a carga aplicada em cada treino.

## **Linhas de Investigação Futuras**

Tendo como ponto de partida os resultados apresentados e discutidos, assim como as conclusões atrás referidas, seria interessante apresentar algumas linhas de investigação futuras:

- Realizar o estudo com uma amostra maior;
- Aumentar o número de momentos de avaliação;
- Introduzir o fator idade;
- Verificar a assiduidade dos alunos aos treinos de atividades desportivas extracurriculares;
- Ter em conta qual o tipo de desporto praticada e a carga aplicada em cada treino;
- Introduzir um plano de condição física durante as aulas de EF e comparar um grupo de controlo com um grupo experimental;

## REFLEXÕES FINAIS

Como reflexão e balanço final deste trabalho importa referir que o EP é o culminar de 5 anos de muita aprendizagem e crescimento pessoal, que acredito que me tenham tornado um melhor profissional, mas acima de tudo, uma melhor pessoa.

Apesar da experiência de quatro anos a lecionar AFD no ensino primário, as expectativas iniciais para este EP no ensino básico eram bastante elevadas, não só pelo fator idade, mas pelo desafio, maior exigência e rigor, num agrupamento maior e em contexto de trabalho em equipa.

As expectativas foram claramente superadas, o EP foi, sem dúvida, uma experiência extremamente enriquecedora, quer a nível profissional como pessoal. Até os obstáculos que se possam ter cruzado no nosso caminho serviram para por à prova as nossas capacidades didáticas, desenvolver a nossa metodologia de trabalho e superação.

Obviamente que tudo isto só foi possível trabalhando em equipa e por isso não posso deixar de agradecer ao NE pelo bom ambiente e sentido de cooperação, ao GDEF por toda a paciência e ensinamentos, a toda a comunidade escolar da EBVB pela forma como fomos acolhidos e aos alunos que ficarão para sempre na nossa memória e que fazem com que tudo tenha valido a pena.

Uma palavra também ao PO Rui Luzio e ao POF Doutor Alain Massart. É um privilégio e uma oportunidade única aprender e crescer com profissionais de referência, que são um exemplo a seguir na nossa profissão.

Como perspetivas futuras, espero que este EP tenha sido um trampolim para o futuro profissional, sem nunca descurar tudo aquilo que ele me permitiu aprender, lembrando sempre que há um caminho longo a percorrer de crescimento e aprendizagem ao longo da vida.

Atualmente o ensino e nossa profissão de Professor acarretam uma grande responsabilidade na nossa sociedade e desempenham um papel fundamental na formação de jovens adultos, para que se tornem melhores cidadãos.

Espero estar sempre à altura desse grande desafio que é ser Professor.

## Referências Bibliográficas

- Nobre, P. (2015). *Avaliação das aprendizagens no ensino secundário: conceções, práticas e usos*. Coimbra
- Oliveira, R. (2018). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica de Vilarinho do Bairro com a turma do 7ºA, no ano letivo 2017/2018*.
- Monteiro, E. (2021). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica de Vilarinho do Bairro com a turma do 8ºB, no ano letivo 2020/2021*.
- Vieira, A. (2021). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica de Vilarinho do Bairro com a turma do 8ºC, no ano letivo 2020/2021*.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Direção Geral da Educação. (s.d.). FITescola. Obtido em 10 de novembro de 2021, de FITescola: <https://fitescola.dge.mec.pt/home.aspx>
- Marôco, J. (2011). *Análise Estatística com o SPSS Statistics*. Lisboa: ReportNumber.
- Direção Geral da Educação. (s.d.). FITescola. Obtido em 10 de janeiro de 2022, de FITescola: <https://fitescola.dge.mec.pt/home.aspx>
- Programa Nacional de Educação Física. (2001). Programa de Educação Física, 3o Ciclo (Reajustamento). Lisboa: Ministério da Educação. Cruz, João P.F.S. (2012).
- Aptidão Física em alunos de uma Escola de Sintra, num período de três anos. Tese de Mestrado em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa
- Planeamento na ótica dos professores Estagiários: Dificuldades e limitações. Revista Portuguesa de Pedagogia (FMHUL)
- Graça, A. (2001) *Breve roteiro da investigação empírica na Pedagogia do Desporto: a investigação sobre o ensino da educação física*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto. Vol. 1, nº1, 104-113

Bento, J. (1998). *Planeamento e avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.

Gomes, P. B. (2011). *Aulas da Unidade Curricular de Didática Geral do Desporto*. Porto.

Graça, M., & Neves, E. (1987). *Princípios básicos da prática pedagógica - didática*. Porto: Porto Editora

# **ANEXOS**

# Anexo I - Ficha Individual do Aluno

## Identificação do Aluno

**\*Obrigatório**

1. Nome \*

\_\_\_\_\_

2. Ano \*

Marcar apenas uma oval.

- 7º  
 8º  
 9º

3. Turma \*

Marcar apenas uma oval.

- A  
 B  
 C

4. N.º \*

\_\_\_\_\_

5. Data de Nascimento \*

\_\_\_\_\_

Exemplo: 7 de janeiro de 2019

6. Morada \*

\_\_\_\_\_

7. Freguesia \*

\_\_\_\_\_

8. Concelho \*

\_\_\_\_\_

9. Email \*

\_\_\_\_\_

### Agregado Familiar

10. Agregado Familiar \*

Indica o Grau de Parentesco, Idade, Habilitações Literárias e Profissão. (Tudo em maiúsculas) Ex: PAI, 34 ANOS, LICENCIATURA, JORNALISTA.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

11. Encarregado de Educação \*

Indica o grau de parentesco, nome e idade. (Tudo em maiúsculas) Ex: PAI, MIGUEL SILVA, 34 ANOS.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Meio de Transporte

12. Habitualmente, como é que te deslocas para a escola? \*

Marcar tudo o que for aplicável.

- Carro  
 A pé  
 Transporte Público  
 Mota  
 Bicicleta  
 Outra: \_\_\_\_\_

13. Quanto tempo demoras a chegar à escola? \*

Marcar apenas uma oval.

- Menos de 10 min  
 10min - 20min  
 20min - 30min  
 Mais de 30min

### Saúde e Hábitos de Higiene

14. \*

Marcar apenas uma oval por linha.

	Sim	Não
<b>Dificuldades Auditivas</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Dificuldades de Visão</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Doenças Crónicas ou Problemas de Saúde</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Lesão Desportiva Recente</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Se respondeste sim a alguma das respostas anteriores, indica qual a doença/lesão.

---

---

---

---

---

Vida Escolar

16. Gostas de frequentar a escola? \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não

17. O que mais gostas na escola? \*

Marcar tudo o que for aplicável.

- Conviver com os colegas  
 Fazer novos amigos  
 Aprender  
 Professores  
 Tempos Livres  
 Das aulas  
 Outra: \_\_\_\_\_

18. O que menos gostas na escola? \*

Marcar tudo o que for aplicável.

- Conviver com os colegas  
 Fazer novos amigos  
 Aprender  
 Professores  
 Tempos Livres  
 Das aulas  
 Outra: \_\_\_\_\_

19. O que gostarias que a escola tivesse? \*

\_\_\_\_\_

20. Já reprovaste alguma vez? \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não

21. Se sim, em que ano(s)?

\_\_\_\_\_

22. Qual a tua disciplina preferida? \*

Tem atenção: Escreve o nome da disciplina em letras maiúsculas. Ex: EDUCAÇÃO FÍSICA, MATEMÁTICA, FÍSICO QUÍMICA

\_\_\_\_\_

23. Qual a(s) disciplina(s) em que tens mais dificuldades? \*

Tem atenção: Escreve o nome da disciplina em letras maiúsculas. Ex: EDUCAÇÃO FÍSICA, MATEMÁTICA, FÍSICO QUÍMICA

\_\_\_\_\_

## Anexo II – Plano Anual

Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31	31	31	31	31	31	31	31	31	31

Legenda	
	Início do 1º Período
	1º Período
	Início do 2º Período
	2º Período
	Início do 3º Período
	3º Período
	Férias de Natal
	Férias de Carnaval
	Férias da Páscoa
	Feriados
	Feriado Municipal de Anadia
	Aulas com duração de 90 minutos
	Acompanhamento dos alunos ao Mega Sprint

Período	Unidade Didática / Matéria	Nº de Aulas (45min)	Total (Aulas)
1º Período	Apresentação	2	37
	FITescola	3	
	Atletismo (corridas)	11	
	Voleibol	5	
	Dança	8	
	Tag Rugby	8	
2º Período	Voleibol	6	35
	Andebol	10	
	Orientação	8	
	Badminton	11	
3º Período	Atletismo (saltos)	6	18
	Basquetebol	12	
			90

Turma 9ªA			
Período	1º	2º	3º
Nº Aulas	37	35	18
Total	90 Aulas		

Outros Dias Festivos	
Data	Dia Festivo
22 de Setembro	Início do Outono
21 de Dezembro	Início do Inverno
31 de Dezembro	Réveillon
06 de Janeiro	Dia dos Reis
14 de Fevereiro	Dia dos Namorados
08 de Março	Dia da Mulher
19 de Março	Dia do Pai
09 de Maio	Dia da Mãe
01 de Junho	Dia da Criança

## Anexo III - Planeamento por Período

PLANO ANUAL: 9ªA																									
ANO LETIVO 2021/2022																									
PERÍODO LETIVO	1º PERÍODO																								
Mês	Setembro					Outubro					Novembro					Dezembro									
Nº Aula	1e2	3	4e5	6	7	8e9	10	11e12	13	14e15	16	17e18	19	20e21	22	23e24	25	26e27	28	29e30	31	32e33	34	35e36	37
Semana p/ Período	1	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13
Dia do Mês	21	23	28	30	7	12	13	18	20	25	27	2	4	9	11	16	18	23	25	30	2	7	9	14	16
Dia da Semana	TER	QUI	TER	QUI	QUI	TER	QUI	TER	QUI	TER	QUI	TER	QUI	TER	QUI	TER	QUI	TER	QUI	TER	QUI	TER	QUI	TER	QUI
Unidade Didática	Apres.	FITesc	FITesc	Atl.	Dança	Atl.	Dança	Tag/Rugby	Dança	Voleibol	Atl.	Atl.	Tag/Rugby	Tag/Rugby	Atl.	Tag/Rugby	Atl.	Vol./Dança	Dança	Vol./Atle.	Dança	Atl./Dan.	Tag/Rugby	Atl./Vol.	Dança
Espaço de Aula	Exterior					Exterior/Pavilhão					Exterior/Pavilhão					Exterior/Pavilhão									

PLANO ANUAL: 9ªA																								
ANO LETIVO 2021/2022																								
PERÍODO LETIVO	2º PERÍODO																							
Mês	Janeiro					Fevereiro					Março								Abril					
Nº Aula	38e39	40	41e42	43	44e45	46	47e48	49	50e51	52	53e54	55	56e57	58	59	60e61	62	63e64	65	66	67e68	69	70e71	72
Semana p/ Período	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	9	9	10	10	11	12	12	13	13
Dia do Mês	11	13	18	20	25	27	1	3	8	10	15	17	22	24	3	8	10	15	17	24	29	31	5	7
Dia da Semana	TER	QUI	TER	QUI	TER	QUI	TER	QUI	TER	QUI	TER	QUI	TER	QUI	QUI	TER	QUI	TER	QUI	QUI	TER	QUI	TER	QUI
Unidade Didática	Voleibol	Bad	Voleibol	Bad	Voleibol	Bad	Bad	Bad	Bad	Bad	Bad	And	And	And	And	And	And	Orient.						
Espaço de Aula	Exterior/Pavilhão					Exterior/Pavilhão					Exterior/Pavilhão								Ext/Pav					

PLANO ANUAL: 9ªA													
ANO LETIVO 2021/2022													
PERÍODO LETIVO	3º PERÍODO												
Mês	Abril				Maio					Junho			
Nº Aula	73e74	75	76e77	78	79	80e81	82	83e84	85	86e87	88	89e90	
Semana p/ Período	1	1	2	2	3	4	4	5	5	6	7	8	
Dia do Mês	19	21	26	28	5	10	12	17	19	24	2	7	
Dia da Semana	TER	QUI	TER	QUI	QUI	TER	QUI	TER	QUI	TER	QUI	TER	
Unidade Didática	Basq	Atl	Basq	Atl	Atl	Basq/Atl	Basq	Basq/Atl	Basq	Basq/Atl	Basq	Basq	
Espaço de Aula	Exterior/Pavilhão				Exterior/Pavilhão					Exterior/Pavilhão			

## Anexo IV - Extensão de Conteúdos (Exemplo)

Plano de Aula N.º	6	8 e 9	16	17 e 18	22	25	29 e 30	32 e 33	35 e 36
Aula da U.D. n.º	1	2 e 3	4	5 e 6	7	8	9	10	11
DATA	30.09.2021	12.10.2021	28.10.2021	2.11.2021	11.11.2021	18.11.2021	30.11.2021	07.12.2021	14.12.2021
Avaliação	AFI	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AS	AS
Habilidades Motoras									
Coordenação	A/I	I/E	I/E	E		C			A
Técnica de Corrida	A/I	I/E	I/E	E		C			A
Fases da Corrida	Partida	A/I	I/E	I/E	E	C			A
	Acelaração	A/I	I/E	I/E	E	C			A
	Velocidade Máx	A/I	I/E	I/E	E	E	C		A
	Chegada	A/I	I/E	I/E	E	C			A
Barreiras	Chamada					E	C		A
	Transposição da barreira	A/I				E	C		A
	Receção					E	C		A
	Ritmo entre barreiras					I/E	C		A
Corrida de resistência					I	E	C	A	A

Cultura Desportiva									
História							X		
Regulamento							X		
Crítérios de Av./ Normas e Conduta	X		X	X	X	X	X		X
Terminologia	X		X	X	X	X	X	X	X

Aspetos Fisiológicos e Condição Física									
Capacidades Condicionais	Força			X	X		X		X
	Resistência			X	X	X			X
	Velocidade			X	X		X	X	X
Capacidades Coordenativas	Agilidade	X			X	X			
	Coordenação	X		X	X	X	X	X	X
	Reação				X		X		

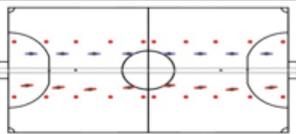
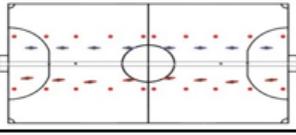
Conceitos Psico-Sociais									
Cooperação	Competências desenvolvidas em todas as aulas								
Respeito									
Empenho									
Atenção									
Motivação									

A	Avaliação
I	Introdução
E	Exercitação
C	Consolidação

## Anexo V - Quadro Resumo e Estratégias de Ensino (Exemplo)

Matérias Nucleares e Alternativas	Nível	Conteúdos	Ações técnicas/táticas
Voleibol	Nível Introdução- AE	1 - Cooperar com os companheiros; 2. Conhece o objetivo do jogo, identifica e descreve as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Recepção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol (ver ações técnicas/táticas); 3. Em situação de exercício, coopera com os companheiros para manter a bola no ar; 4. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura e com bola afável (ver ações técnicas/táticas); 5. Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da rede	2. Conhece o objetivo do jogo, identifica e descreve as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Recepção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede; 3 - Utiliza consoante a trajetória da bola o "passe" e a "manchete", posicionando-se corretamente; 4.1 Serve por baixo a uma distância de 3 a 4.5m da rede; 4.2 Como recetor recebe com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola); 5. Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas joga com os companheiros para manter a bola no ar com limite de toques de cada lado.

Matérias Nucleares/ Alternativas	Estratégias de Ensino	Modelos de Ensino	Função Didática
Voleibol	Skills técnicos individuais; Trabalho em pares / grupo; Jogos reduzidos e condicionados;	Método Tradicional / Analítico; Modelo do Ensino dos Jogos para a Compreensão (TGFU)	Introdução; Exercitação; Consolidação; Avaliação

Voleibol		
	Propostas de Exercícios	Decisões de Ajustamento
Exercício 1	 <p><b>Jogo 1+1 em cooperação</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Os alunos tentam realizar o máximo de passes entre pares sem que a bola caia no chão.</li> </ul> <p><b>Variantes (Níveis de dificuldade):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Permitir que apanhem a bola; Permitir que façam um autopasse.</li> <li>- Iniciar o jogo com um autolancamento e passe; Mandar a bola contra o chão e passe.</li> </ul>	
Exercício 2	 <p><b>Jogo 2+2 em cooperação</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Os alunos tentam realizar 3 passes antes de enviar a bola para os colegas do campo contrário. Estes rodam uma casa para a direita a indicação do professor.</li> </ul>	
Exercício 3	 <p><b>Passe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Os alunos realizam passe alto de frente para o colega, próximos um do outro inicialmente e vão-se afastando à medida que vão realizando os passes. Quando sentirem que estão longe o suficiente, vão-se aproximando novamente realizando o passe. As duplas devem contar quantos passes realizam no total. A dupla que perder arruma o material.</li> </ul>	
Exercício 4	 <p><b>Jogo 2x2 em competição</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Os alunos realizam jogo 2x2, utilizando os gestos técnicos do passe e manchete. O objetivo é chegar ao campo dos "campeões" e permanecer. Ao apito do professor, o jogo acaba e os alunos que venceram sobem um campo e os que perdem permanecem no mesmo, à exceção dos alunos que perdem no campo dos "campeões" que descem para o campo dos "últimos", trocando com o aluno que se encontra de fora.</li> </ul>	

# Anexo VI - Apresentação Teórica (Exemplo)

## Dança

Áula nº 33

- No Egito Antigo, a dança cumpria função religiosa, cativar e a única forma de entrar e sair do túmulo com os deuses.
- Então a dança ganhou a música e passou relacionadas a eventos importantes da sociedade egípcia, como o trabalho, as festas e os rituais.



Fresco da Tomba de Nebamun (1350 a.C.), Egito Antigo. Nebamun, um dignitário.

## Dança

A dança caracteriza-se pelo uso do corpo seguindo movimentos previamente estabelecidos (coreografia) ou improvisados (dança livre).

Normalmente, a dança conjugada com passos ritmados ao som e compasso de uma música permite a manifestação de sentimentos através de expressões corporais e faciais.

É um espaço de expressão de cultura, crenças, hábitos e sentimentos.

Na Grécia Antiga, a dança era uma manifestação cultural que fazia parte do quotidiano. Os grupos dançavam em festividades, rituais religiosos, procissões, casamentos, etc.

**Dança média** - sua característica principal;

**Renascimento** - A partir do séc. XV houve uma intensa mudança no plano social e cultural, os costumes foram sendo modificados. Passaram a comemorar os seus eventos com grandes festas;

**Séc. XVIII** - O balé nasceu em associação com a profana e a do teatro e a dança da dança das festas e do teatro;

**Dança Moderna** - Neste período que se separa o clássico do moderno. A partir daí aparecem os balés russos e muitos outros artistas que marcaram esta fase.

## História da Dança

A partir da década de 1960, surge a dança contemporânea, caracterizada pela mistura de vários estilos de dança, como os balés clássico e moderno e o jazz. Uma das maiores marcas da dança contemporânea é o rompimento e a liberdade dos movimentos.



## Tipos de Danças



## Danças tradicionais

Tem origem em danças e canções antigas. São expressão do povo, que se transmite de geração para geração.

- Festa de dança
- Populares
- Popularizada



## Danças sociais



## Aeróbica

Enquanto atividade de grupo, a aeróbica associa-se tradicionalmente à área do fitness (aptidão física).

**Vertente lúdica** - É realizada um conjunto de movimentos associados entre si, ao som de uma música. Permite o desenvolvimento da aptidão cardiovascular e, consequentemente, melhoria dos índices de saúde.

**Vertente competitiva** - É executada uma coreografia bem definida de movimentos com acompanhamento musical de estilo lento, caracterizada pela intensidade e entusiasmo.



## Estrutura musical

As músicas mais adequadas são constituídas por blocos musicais de 8 tempos.

Cada bloco musical é composto por duas sequências ou frases de 4 tempos musicais, que por sua vez se dividem em quatro colões de 2 tempos musicais.

Na realização dos movimentos, cada bloco que começa a qualquer compasso deve incluir num tempo musical de cada ciclo os 8 tempos musicais.



## Coreografia final

O que é uma coreografia?

É a arte de conjugação estética dos movimentos corporais, seja simples ou complexos, através de movimentos corporais expressivos.

## BPM = Batimentos por minuto

As BPM referem-se ao número de tempos musicais por minuto em cada música.

Quanto maior é o número de tempos musicais, mais rápida é a cadência. Coreografar com uma elevada taxa de BPM a velocidade de execução dos movimentos.

## Dicas para construir uma coreografia

1. Planejar o tempo da coreografia (ex: 1 minuto e 30 segundos).
2. Definir o ritmo da coreografia.
3. Planejar o número de movimentos (ex: 12 movimentos).
4. Definir o nível de dificuldade.
5. Definir o número de repetições (ex: 2 repetições).
6. Definir o número de blocos (ex: 2 blocos).
7. Definir o número de movimentos por bloco (ex: 6 movimentos por bloco).
8. Definir o número de movimentos por frase (ex: 3 movimentos por frase).
9. Definir o número de movimentos por colão (ex: 2 movimentos por colão).
10. Definir o número de movimentos por tempo (ex: 2 movimentos por tempo).

## Como vai ser avaliado?

- Coreografia com duração mínima de 45 segundos.
- Grupos de 4 elementos.
- Data de Apresentação: 2 de Dezembro ou 14 de Dezembro

## O que vai ser avaliado?



## Grupos de Trabalho e Temas

Grupo A (tema)	Grupo B (tema)	Grupo C (tema)
Catarina	Rita P.	Nuno
Margarita	Rita S.	Alexandre
André	Gabriel	Miguel
Alexandra	Pedro	Ruben

Data de Apresentação: 2 de Dezembro ou 14 de Dezembro

## Bom trabalho!

## Anexo VII - Ficha de Trabalho (Exemplo)

 ESCOLA BÁSICA DE VILARINHO DO BAIRRO	GOVERNO DE PORTUGAL ENSINO BÁSICO – 3º CICLO Educação Física	
	<b>FICHA DE TRABALHO</b>	
Nome: _____ N.º: ____ Ano: ____ Turma: ____ Ano Letivo: ____/____ Data: _____		
<b>Conteúdos a avaliar:</b> • Atletismo (Salto em Altura e Comprimento); • Basquetebol	Observações:	Classificação:
		Rúbrica do Professor:
		Rúbrica do Encarregado de Educação:

### ATLETISMO – SALTOS

#### 1 – Classifica as seguintes afirmações como Verdadeiras (V) ou Falsas (F). (40 pts.)

- É objetivo do salto em comprimento realizar o maior salto possível desde a chamada à receção.
- A realização do salto em comprimento divide-se em quatro fases: corrida de balanço, chamada, suspensão ou voo e receção.
- É objetivo do salto em altura transportar uma barra horizontal sem que esta caia.
- Nos saltos, a corrida de balanço é progressivamente mais lenta.

#### 2 – Completa as frases que se seguem com os termos corretos: (15 pts.)

No salto em altura, a técnica mais utilizada é a técnica \_\_\_\_ (1) \_\_\_\_.

Na transposição da fasquia a perna \_\_\_\_ (2) \_\_\_\_ é o primeiro membro a ultrapassar a fasquia.

Nas provas de salto em altura tens \_\_\_\_ (3) \_\_\_\_ tentativas para ultrapassar a fasquia.

- Elevar rapidamente a perna livre.
- Realizar a chamada perto do segundo poste.
- Fazer a chamada ligeiramente à frente do primeiro poste.

### BASQUETEBOL

#### 1 – Classifica as seguintes afirmações como Verdadeiras (V) ou Falsas (F). (20 pts.)

- O basquetebol é jogado por duas equipas de cinco jogadores e tem como objetivo introduzir a bola no cesto adversário e impedir que a equipa adversária consiga fazer o mesmo.
- Os jogos oficiais de basquetebol têm uma duração total de 40 minutos, divididos em quatro períodos.
- O jogo inicia-se com um lançamento de bola ao ar, feita pelo árbitro, no centro do campo.
- Os lançamentos concretizados a partir da linha de lançamento livre contabilizam dois pontos.

#### 2 – Seleciona as afirmações que representam uma violação: (20 pts.)

- Quando bates a bola com as duas mãos em simultâneo.
- Ultrapassar os cinco segundos na reposição da bola em jogo após uma paragem.
- Executar a receção de bola com as duas mãos.

#### 3 – Completa a afirmação, selecionando a opção correta: (10 pts.)

Quando existe falta sobre um jogador que está a lançar ao cesto, há lugar à marcação de:

- Um lance livre, se um lançamento de dois pontos não tiver sido concretizado.
- Dois lances livres, se um lançamento de três pontos não tiver sido concretizado.
- Três lances livres, se um lançamento de três pontos não tiver sido concretizado.

(1)	Fosbury Flop	Tesoura
(2)	Chamada	Livre
(3)	Duas	Três

#### 3 - Observa as imagens e faz corresponder à sua identificação: (30 pts.)



- a) 1. Fase de Receção no Salto em Comprimento



- b) 2. Fase de Suspensão ou voo no Salto em Comprimento



- c) 3. Fase de Chamada no Salto em Altura

#### 4 – Assinala a opção que completa corretamente a frase: (5 pts.)

No salto em comprimento, em específico na fase de suspensão ou voo, deves:

- Manter a coxa da perna livre na horizontal.
- Inclinar o tronco para a frente.
- Manter a perna de impulso esticada durante todo o voo.
- Manter as duas pernas fletidas

#### 5 – Assinala as opções que completam corretamente a frase: (10 pts.)

Na fase de chamada do salto em altura, deves:

- Realizar um apoio rápido, ativo e em extensão de frente para o colchão.

#### 4 – Identifica as ações técnicas representadas nas imagens, estabelecendo as ligações corretas. (30 pts.)



- a) 1. Lançamento em apoio.



- b) 2. Drible com mudança de direção e de mão.



- c) 3. Lançamento na Passada.

#### 5 – Completa o texto, selecionando as opções corretas. (20 pts.)

Sem bola e em situação de ataque, realiza movimentos nos \_\_\_\_ (a) \_\_\_\_ pelas movimentações dos companheiros, em \_\_\_\_ (b) \_\_\_\_ para a bola ou para o cesto. Em posse de bola, enquadra-te ofensivamente na posição de \_\_\_\_ (c) \_\_\_\_, criando situações de 1x1 e aproveitando os movimentos de \_\_\_\_ (d) \_\_\_\_ dos teus colegas.

(1)	Espaços ocupados	Espaços aclarados
(2)	Corte	Linha
(3)	Tripla Ameaça	Ameaça 1x1
(4)	Ressalto Ofensivo	Ressalto Defensivo

Bom Trabalho! 😊

# Anexo VIII - Plano de Aula (Exemplo)

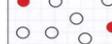
		Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de Vilarinho do Bairro	
<b>Plano de Aula</b>			
2021/2022			
Aula n.º 1 e 2	Objetivos da aula	Função Didática	Turma: 5ªA
N.º da L.D.: 1 e 2	Avaliação Formativa	Atividade	
Data: 01/02/2022	Inicial	Material	F M
Hora: 11:00 - 12:30			11 9
Lugar: Campo Esteves			28
Duração aula: 90'			28
Tempo 40': 70'			28

**Justificação do plano de aula:**  
 Segundo o Programa Nacional de Educação Física (2001), numa primeira fase o principal objetivo com a turma é a avaliação formativa inicial, cujo propósito visa perceber quais as aptidões motoras técnicas e as dificuldades dos alunos nas diferentes matérias e também permitir ao professor antecipar estratégias de ensino para as lições.  
 A aula terá início no quadro branco para apresentar os conteúdos, objetivos, exercícios e para apresentar a UD aos alunos, explicar regras, formas de jogar, objetivos e esclarecer dúvidas que possam surgir.  
 Depois, optei por introduzir jogos lúdicos antes do principal objetivo da aula para que os alunos tivessem oportunidade de trabalhar a pericia e manipulação da bola e de familiarizar-se com o objetivo do jogo, para além de que desta forma também é possível avaliar determinados conteúdos. Sendo uma modalidade pouco conhecida e jogada acho que seguir esta lógica pode ser benéfica para o objetivo da aula, pois pode aumentar o tempo útil do jogo e dar ao professor maior oportunidade de observação para que todos os alunos sejam avaliados.  
 Para finalizar será feito um retorno à calma com alongamentos onde serão simultaneamente feitas algumas correções, serão reforçadas algumas ideias chave e, esclarecidas dúvidas que possam surgir.

Professor Orientador: \_\_\_\_\_ Professor Estagiário: \_\_\_\_\_

		Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de Vilarinho do Bairro	
50'	15'	<p><b>Estudar a manipulação e o contacto com a bola de rugby.</b>                  Desenvolver a técnica de corrida com bola.</p> <p><b>Faixetas - Manipulação de bola</b>                  Organizar vários grupos, que trabalham em simultâneo. Ao sinal do professor, o portador da bola corre, sempre com a bola por 2 metros, até ao giro e volta. Executa as variantes.                  Variantes: - Passar a bola à volta da cintura, das pernas, do pescoço, entre as pernas;                  - Apertar a bola do chão (está parado);                  - Lançar a bola pelo chão e apanhá-la;                  - Lançar a bola ao ar e apanhar. Transportar bola na palma das mãos sem cair;                  - Começar de pé, de costas, sentados ou deitados. (Variar o exercício).</p> 	
65'	15'	<p><b>Jogo dos 5 passes</b>                  Os alunos estão organizados em 4 equipas dispostas em 2 campos definido pelo professor. O objetivo de jogo é realizarem 5 passes seguidos podendo passar a bola para qualquer lado.  <b>Regras:</b>                  Podem correr com a bola nas mãos;                  Quando lhes é tirado o tag têm de libertar a bola;                  Têm aproximadamente 3 segundos para libertar a bola;                  Se a bola cair é da equipa que a tocou.</p> 	<p>- Avançar;                  - Apoiar.</p>
70'	5'	<p><b>Alongamento</b>                  Os alunos organizados no lado lateral, mais de 3 metros entre cada um irão realizar exercícios de alongamento dos variados grupos musculares de forma a ajudar a prevenir lesões. O professor vai demonstrando os exercícios, e os alunos vão realizando igual. Em simultâneo será feita uma análise da aula, dos exercícios, dos aspetos positivos e menos positivos, do que pode ser melhorado e ainda serão esclarecidas dúvidas que surtam.</p>	<p>O aluno:                  - Faz alguns alongamentos que vão sendo pedidos e exemplificados pelo professor.</p> <p>Flexibilidade</p>

**Balanco/Relatório de Aula**  
 Sendo a primeira aula, a minha primeira intervenção foi com o intuito de impor algumas regras à turma, explicar as dinâmicas e os objetivos pretendidos para as aulas que irão decorrer durante este período. No decorrer da mesma tive muitos feedbacks descritivos à turma e individuais.  
 Ao nível da gestão da aula penso que os objetivos iniciais foram conseguidos, apesar de ter demorado um pouco até alguns alunos perceberem o contexto da escolha de determinados exercícios. Na última parte da aula foi um bocadinho parado, pois estava a fazer o salto 1 de cada vez, o que demorava muito para chegar a todos.  
 Procurei dar uma sequência lógica à escolha de exercícios e procurei também ir explicando essa mesma sequência aos alunos à medida que iam transitando de exercício. Tentei que houvesse pouco tempo sem  
 Professor Orientador: \_\_\_\_\_ Professor Estagiário: \_\_\_\_\_

		Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de Vilarinho do Bairro		
Tempo	Objetivos	Descrição da Tarefa	Critérios Éxito / Palavras-Chave	Capacidades / Habilidades
<b>Parte Inicial</b>				
5'	5'	<p><b>Apresentação dos objetivos, conteúdos e organização da aula</b>                  O professor refere qual a organização da aula, referindo os objetivos e conteúdos a serem desenvolvidos. A apresentação das regras, objetivos, formas de jogar.</p>	<p>O aluno:                  - Está em silêncio e concentrado a ouvir o professor, responde às questões e participa na parte teórica.                  - Calma dividida para serem esclarecidas pelo professor.</p>	
25'	10'	<p><b>"Jogo da apanhada"</b>                  Os alunos estão divididos em 2 grupos e estão dispersos dentro do espaço delimitado. 1 ou mais alunos estão a apunhar. Os restantes devem fugir. Quem está a apunhar, tem que tocar em quem está a fugir.  <b>Variantes:</b>                  - Aumentar/diminuir o número de alunos a apunhar.                  - Aumentar/diminuir o espaço.</p> 		<p>Resistência                  Coordenação</p>
<b>Parte Fundamental</b>				
35'	10'	<p><b>Jogo do rabo da raposa</b>                  Num espaço amplo e limitado, os alunos com um colete colocada nos calções ou calças, tentam roubar o maior número possível de "rabo de raposa" aos colegas, tentando evitar que roubem o seu. Devem colocar as fitas conquistadas junto à sua.                  O jogador sem rabo pode continuar em jogo, tentando retirar a fita aos colegas.</p>	<p>O aluno:                  - Tenta roubar o maior número de "rabo de raposa" e tenta evitar que roubem o seu.</p>	<p>Velocidade                  Agilidade</p>

Professor Orientador: \_\_\_\_\_ Professor Estagiário: \_\_\_\_\_

		Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de Vilarinho do Bairro	
50'	15'	<p><b>exercitação, demorar pouco tempo nas preleções e a iniciar os exercícios para que os alunos estivessem o maior tempo possível em prática e para que tivessem menos hipóteses para terem comportamentos desviantes. Como expliquei na preleção inicial todos os exercícios, os grupos e as dinâmicas, a gestão da aula foi muito mais fácil a todos os níveis.</b></p> <p>A aula terminou com algum questionamento para perceber se tinham retido a informação que lhes foi sendo transmitida ao longo da mesma.</p> <p>O balanço global é positivo, houve um clima favorável de prática, empenho, muito tempo de prática e poucas paragens.</p>	

## Anexo IX - Programa da Ativação Geral

### Ativação Geral



**Objetivos:**

- ✓ Elevar a prontidão física e fisiológica dos atletas;
- ✓ Diminuir a incidência de lesões e aumentar a resiliência das lesões;
- ✓ Melhorar o desempenho desportivo.



### Ativação Geral



**Na generalidade, o aquecimento apresenta:**

- 1º → Fase inicial geral ativa
- 2º → Período onde se realizam alongamentos dinâmicos
- 3º → Fase de preparação neural com exercícios semelhantes à competição.



### Ativação Geral



**1º - Mobilização Membros Superiores**

- 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

### Ativação Geral



**2º - Mobilização dos Membros Inferiores**

- Skippings (baixos, médios, altos, nadagueiros, exteriores e interiores)
- Deslocamentos laterais em semi-flexão dos joelhos
- Deslocamentos diagonais em semi-flexão dos joelhos

### Ativação Geral



**3º - Alongamentos Dinâmicos**

- 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

### Ativação Geral



- ✓ 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 X - Programa da Alongamentos



## Guia de Alongamentos para Retorno à Calma

Núcleo de Estágio de Vilarinho do Bairro | EB23 Vilarinho do Bairro



## RETORNO À CALMA – ALONGAMENTOS FINAIS



• Para compreender o que são os ALONGAMENTOS, antes de mais, é importante ter a consciência de que alongamentos e trabalho de flexibilidade têm conceitos distintos.

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.

Flexibilidade: Capacidade de realizar movimentos de grande amplitude articular (ROM) em torno de uma articulação sem ocorrer lesão.

DIFERENÇAS		
FLEXIBILIDADE	⇔	ALONGAMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumentar amplitude;</li> <li>- Arco de movimento superior.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter amplitude;</li> <li>- Arco de movimento normal.</li> </ul>

## RETORNO À CALMA – ALONGAMENTOS FINAIS



### Tipos de Alongamentos

- Alongamento estático ou passivo: consiste em realizar o alongamento de um determinado músculo até atingir a extensão máxima do movimento, e ao chegar a este ponto, permanecer entre 3 a 60 segundos;
- Alongamento dinâmico, ativo ou balístico: corresponde à habilidade de se utilizar a maior amplitude do movimento, na execução de movimentos em velocidades rápidas. São utilizados diversos músculos, na tentativa de um maior alcance no movimento.

### Treino

- Para se realizar os alongamentos importa ter uma estruturação do que fazer. Neste sentido, será vos proposto seguir sempre uma sequência que comece pelos membros superiores -> core (tronco) -> membros inferiores.

## RETORNO À CALMA – ALONGAMENTOS FINAIS



### Tipos de Alongamentos

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 que são aconselhados pela literatura são os estáticos, pois permitem recuperar a frequência respiratória e cardíaca de repouso e ajudam na prevenção de lesões.

Contudo, quando são realizados alongamentos antes do treino, aconselha-se a realização de alongamentos dinâmicos para que se ativem os músculos e para que o corpo (sistema musculoesquelético, nervos, articular, etc.) esteja predisposto para o esforço do treino.

## RETORNO À CALMA – ALONGAMENTOS FINAIS



### MEMBROS SUPERIORES



### CORE

## RETORNO À CALMA – ALONGAMENTOS FINAIS



### ISQUIOTIBIAIS E QUADRICEPS (PARTE ANTERIOR E POSTERIOR DOS MEMBROS INFERIORES)

## RETORNO À CALMA – ALONGAMENTOS FINAIS



### ISQUIOTIBIAIS E QUADRICEPS (PARTE ANTERIOR E POSTERIOR DOS MEMBROS INFERIORES)

## RETORNO À CALMA – ALONGAMENTOS FINAIS



### ISQUIOTIBIAIS E QUADRICEPS (PARTE ANTERIOR E POSTERIOR DOS MEMBROS INFERIORES)

### Anexo III - Grelha de Avaliação Formativa Inicial (Exemplo)



Ministério da Educação



Tag-Rugby									
Nº	Nome	Nível Desempenho	Passé	Recepção	Portador da Bola	Apoio	Defesa	OBS.	Média
1									
2									
3									

<b>Passé</b>	1	Não olha, não roda o tronco nem termina com os braços estendidos na direção do passe.
	2	Não olha, não roda o tronco, não termina com os braços estendidos.
	3	Olha, roda o tronco, não termina com os braços estendidos nem em condições de progressão.
	4	Olha, roda o tronco, termina com os braços estendidos e garante a sequência de progressão.
	5	Realiza o nível 4 com consistência.
<b>Recepção</b>	1	Não recebe com mãos - alvo nem em corrida
	2	Recebe com "mãos-alvo" mas parado
	3	Recebe sem "mãos-alvo" mas em corrida
	4	Recebe com "mãos-alvo" e em corrida
	5	Realiza o nível 4 com consistência.
<b>Portador da Bola</b>	1	Não avança com a bola nas mãos; Não finaliza
	2	Avança com a bola nas mãos mas não realiza técnicas de evasão.
	3	Avança com a bola nas mãos e realiza técnicas de evasão; Finaliza se tem oportunidade
	4	um colega em melhor posição
	5	Realiza o nível 4 com consistência.
<b>Apoio</b>	1	Não é opção de passe
	2	Apoia, recebendo a bola parado
	3	Apoia o PB pelo lado melhor, colocando-se a uma distância adequada à progressão
	4	companheiro; Varia as suas linhas de corrida e acelera para receber a bola
	5	Realiza o nível 4 com consistência.
<b>Defesa</b>	1	Não realiza
	2	Tira o tag, devolve ao atacante mas não se recoloca em jogo
	3	Tira o tag, devolvendo ao atacante; Recoloca-se em jogo; Não diferencia defesa em inferioridade, superioridade e igualdade numérica
	4	Tira o tag, devolvendo ao atacante; Recoloca-se em jogo; Diferencia defesa em inferioridade, superioridade e igualdade numérica
	5	Realiza o nível 4 com consistência.

NI	0-19%	Não realiza
NI	20 - 49%	Realiza <i>cf</i> grande dificuldade
I	50 - 69%	Realiza <i>cf</i> alguma dificuldade
E	70 - 89%	Realiza bem
A	90 - 100%	Realiza muito bem

## Anexo XII - Grelha de Avaliação Formativa (Exemplo)



Ministério da Educação



Nº	Nome	Nível Desempenho	Andebol							
			PASSE		DRIBLE	REMATE	RECEÇÃO	OBS	MÉDIA	
			Ombro	Picado						

	0 - 19%	<b>1</b>	Não realiza
NI	20 - 49%	<b>2</b>	Realiza c/ grande dificuldade
I	50 - 69%	<b>3</b>	Realiza c/ alguma dificuldade
E	70 - 89%	<b>4</b>	Realiza bem
A	90 - 100%	<b>5</b>	Realiza muito bem

		Questões						Class.
Datas	Alunos / Conteúdos	1	2	3	4	5	6	

Questão 1- Quando devemos usar o drible e como se realiza?

Questão 2 - Qual o posicionamento dos jogadores defesas?

Questão 3 - Qual deve ser a reação após a perda de bola

Questão 4 - Componentes críticas do drible?

Questão 5 - Componentes críticas do remate em apoio?

Questão 6 - Quando se deve utilizar o remate em suspensão?

<b>1</b>	Não responde
<b>2</b>	Responde c/ grande
<b>3</b>	Responde c/ alguma dificuldade
<b>4</b>	Responde bem
<b>5</b>	Responde muito bem

## Anexo IV - Grelhas de Avaliação Sumativa (Exemplo)

(ACA – Área dos Conhecimentos e Atitudes)



Ministério da Educação



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

ACA - Área dos Conhecimentos e Atitudes (10%)	
20%	ACA 1 - Responsabilidade
0% - 19%	altas de material ou Número de atrasos (8 ou mais)
20% - 49%	Faltas de material ou Número de atrasos (6 - 7)
50% - 69%	Faltas de material ou Número de atrasos (4 - 5)
70% - 89%	Faltas de material ou Número de atrasos (2 - 3)
90% - 100%	Faltas de material ou Número de atrasos (0 - 1)
30%	ACA 2 - Empenho
0% - 19%	Não se envolve na realização das tarefas
20% - 49%	Envolve esporadicamente na realização das tarefas
50% - 69%	Envolve-se razoavelmente na realização das tarefas
70% - 89%	Envolve-se com facilidade na realização das tarefas
90% - 100%	Envolve-se ativamente na realização das tarefas
20%	ACA 3 - Autonomia
0% - 19%	Realiza atividades sempre com ajuda
20% - 49%	Realiza atividades quase sempre com ajuda
50% - 69%	Realiza algumas atividades sem ajuda
70% - 89%	Realiza a maioria das atividades sem ajuda
90% - 100%	Realiza todas das atividades sem ajuda
20%	ACA 4 - Cooperação
0% - 19%	Não colabora na realização das tarefas
20% - 49%	Colabora raramente
50% - 69%	Colabora satisfatoriamente na realização das tarefas
70% - 89%	Colabora quase sempre na realização das tarefas
90% - 100%	Colabora sempre na realização das tarefas

(AFAC – Aptidão Física/Área dos Conhecimentos)



Ministério da Educação



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

AFAC - Aptidão Física / Área dos Conhecimentos (20%)	
50%	AFAC 1 - Capacidades motoras desenvolvidas no âmbito da melhoria da aptidão física
50%	AFAC 2 - Notas das fichas de trabalho, trabalhos escritos, questionamento oral e outros trabalhos solicitados

(AAF – Área das Atividades Físicas)



Ministério da Educação



Avaliação Sumativa		AAF - Área das Atividades Físicas (70%)												
		Capacidades (40%)							Conhecimentos (20%)		Atitudes (40%)			Total
Nº	Nome	Passe	Recepção	Portador da Bola	Apoio	Defesa	Média	Média Ponderada	Nota	Média Ponderada	Nota	Média Ponderada	Total	

(Avaliação Final da UD)



Ministério da Educação



Avaliação Sumativa		Avaliação Sumativa				
		AAF (70%)	AFAC (20%)	ACA (10%)	Total (%)	Nota Final
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 VIV - Questionário de Autoavaliação (Exemplo)

## Educação Física - Autoavaliação 2º 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 gesto técnico de Lob - Badminton \*

Marcar apenas uma oval.

- Realizo muito bem o gesto técnico  
 Realizo bem o gesto técnico  
 Realizo com alguma dificuldade o gesto técnico  
 Realizo com grande dificuldade o gesto técnico  
 Não realizo o gesto técnico

7. Quanto à realização dos gesto técnico do Clear - Badminton \*

Marcar apenas uma oval.

- Realizo muito bem o gesto técnico  
 Realizo bem o gesto técnico  
 Realizo com alguma dificuldade o gesto técnico  
 Realizo com grande dificuldade o gesto técnico  
 Não realizo o gesto técnico

23. Quanto à realização dos percursos - Orientação \*

Marcar apenas uma oval.

- Realizo muito bem os percursos  
 Realizo bem os percursos  
 Realizo com alguma dificuldade os percursos  
 Realizo com grande dificuldade os percursos  
 Não realizo os percursos

### Aptidão Física

24. Quanto ao nível de aptidão física: \*

Marcar apenas uma oval.

- Revelo muito boa condição física  
 Revelo boa condição física  
 Revelo algumas dificuldades físicas  
 Revelo grandes dificuldades físicas  
 Não revelo boa condição física

### Conhecimento e Atitudes

25. Conhecimento dos conteúdos teóricos transmitidos - Badminton \*

Marcar apenas uma oval.

- Conheço e aplico constantemente as regras, regulamentos e os termos técnico-táticos.  
 Não conheço nem aplico constantemente as regras, regulamentos e os termos técnico-táticos.

26. Conhecimento dos conteúdos teóricos transmitidos - Voleibol \*

Marcar apenas uma oval.

- Conheço e aplico constantemente as regras, regulamentos e os termos técnico-táticos.  
 Não conheço nem aplico constantemente as regras, regulamentos e os termos técnico-táticos.

27. Conhecimento dos conteúdos teóricos transmitidos - Andebol \*

Marcar apenas uma oval.

- Conheço e aplico constantemente os temas e conteúdos.  
 Não conheço nem aplico constantemente os temas e conteúdos.

28. Conhecimento dos conteúdos teóricos transmitidos - Orientação \*

Marcar apenas uma oval.

- Conheço e aplico constantemente os temas e conteúdos.  
 Não conheço nem aplico constantemente os temas e conteúdos.

8. Quanto à realização dos gesto técnico do serviço comprido - Badminton \*

Marcar apenas uma oval.

- Realizo muito bem o gesto técnico  
 Realizo bem o gesto técnico  
 Realizo com alguma dificuldade o gesto técnico  
 Realizo com grande dificuldade o gesto técnico  
 Não realizo o gesto técnico

9. Quanto à realização dos gesto técnico do serviço curto - Badminton \*

Marcar apenas uma oval.

- Realizo muito bem o gesto técnico  
 Realizo bem o gesto técnico  
 Realizo com alguma dificuldade o gesto técnico  
 Realizo com grande dificuldade o gesto técnico  
 Não realizo o gesto técnico

10. Quanto à realização dos gesto técnico de passe alto de frente - Voleibol \*

Marcar apenas uma oval.

- Realizo muito bem o gesto técnico  
 Realizo bem o gesto técnico  
 Realizo com alguma dificuldade o gesto técnico  
 Realizo com grande dificuldade o gesto técnico  
 Não realizo o gesto técnico

11. Quanto à realização dos gesto técnico de manchete - Voleibol \*

Marcar apenas uma oval.

- Realizo muito bem o gesto técnico  
 Realizo bem o gesto técnico  
 Realizo com alguma dificuldade o gesto técnico  
 Realizo com grande dificuldade o gesto técnico  
 Não realizo o gesto técnico

12. Quanto à realização da Posição Base \*

Marcar apenas uma oval.

- Realizo muito bem o gesto técnico  
 Realizo bem o gesto técnico  
 Realizo com alguma dificuldade o gesto técnico  
 Realizo com grande dificuldade o gesto técnico  
 Não realizo o gesto técnico

29. Realização de Relatórios e Trabalhos: \*

Marcar apenas uma oval.

- Realizo todos os relatórios e trabalhos solicitados.  
 Não realizo os relatórios e trabalhos solicitados.

30. Quanto à assiduidade e pontualidade: \*

Marcar apenas uma oval.

- Sou sempre assíduo e pontual  
 Sou frequentemente assíduo e pontual  
 Sou algumas vezes assíduo e pontual  
 Sou raramente assíduo e pontual  
 Nunca sou assíduo e pontual.

31. Quanto à perseverança \*

Marcar apenas uma oval.

- Participo sempre de forma empenhada  
 Participo frequentemente de forma empenhada  
 Participo algumas vezes de forma empenhada  
 Raramente participo de forma empenhada  
 Nunca participo de forma empenhada

32. Quanto à autonomia: \*

Marcar apenas uma oval.

- Resolvo sempre problemas surgidos  
 Resolvo frequentemente problemas surgidos  
 Resolvo algumas vezes problemas surgidos  
 Raramente resolvo problemas surgidos  
 Nunca resolvo problemas surgidos

33. Quanto à sociabilidade \*

Marcar apenas uma oval.

- Tenho sempre bom relacionamento com o professor e colegas  
 Tenho frequentemente bom relacionamento com o professor e colegas  
 Tenho algumas vezes bom relacionamento com o professor e colegas  
 Tenho raramente bom relacionamento com o professor e colegas  
 Nunca tenho bom relacionamento com o professor e colegas

13. Quanto à realização dos Deslocamentos \*

Marcar apenas uma oval.

- Realizo muito bem o gesto técnico  
 Realizo bem o gesto técnico  
 Realizo com alguma dificuldade o gesto técnico  
 Realizo com grande dificuldade o gesto técnico  
 Não realizo o gesto técnico

14. Quanto à realização do Passe de Ombro - Andebol \*

Marcar apenas uma oval.

- Realizo muito bem o gesto técnico  
 Realizo bem o gesto técnico  
 Realizo com alguma dificuldade o gesto técnico  
 Realizo com grandes dificuldades o gesto técnico  
 Não realizo o gesto técnico

15. Quanto à realização do Passe de Picado - Andebol \*

Marcar apenas uma oval.

- Realizo muito bem o gesto técnico  
 Realizo bem o gesto técnico  
 Realizo com alguma dificuldade o gesto técnico  
 Realizo com grande dificuldade o gesto técnico  
 Não realizo o gesto técnico

16. Quanto à realização do Remate - Andebol \*

Marcar apenas uma oval.

- Realizo muito bem o gesto técnico  
 Realizo bem o gesto técnico  
 Realizo com alguma dificuldade o gesto técnico  
 Realizo com grande dificuldade o gesto técnico  
 Não realizo o gesto técnico

17. Quanto à realização do Drible - Andebol \*

Marcar apenas uma oval.

- Realizo muito bem o gesto técnico  
 Realizo bem o gesto técnico  
 Realizo com alguma dificuldade o gesto técnico  
 Realizo com grande dificuldade o gesto técnico  
 Não realizo o gesto técnico

34. Quanto à responsabilidade \*

Marcar apenas uma oval.

- Respeito sempre as regras e tenho um comportamento exemplar  
 Respeito frequentemente as regras e tenho um bom comportamento  
 Respeito as regras e tenho comportamento desviante algumas vezes  
 Respeito raramente as regras e tenho comportamentos desviantes  
 Nunca respeito as regras e tenho comportamentos desviantes.

Nota final de Período

35. Classificação a Badminton \*

Marcar apenas uma oval.

- 1  
 2  
 3  
 4  
 5

36. Classificação a Voleibol \*

Marcar apenas uma oval.

- 1  
 2  
 3  
 4  
 5

37. Classificação a Andebol \*

Marcar apenas uma oval.

- 1  
 2  
 3  
 4  
 5

38. Classificação a Orientação \*

Marcar apenas uma oval.

- 1  
 2  
 3  
 4  
 5

18. Quanto aos aspectos táticos no jogo 1+1 - Badminton \*

Marcar apenas uma oval.

- Aplico muito bem os aspectos táticos  
 Aplico bem os aspectos táticos  
 Aplico com alguma dificuldade aspectos táticos  
 Aplico com grande dificuldade os aspectos táticos  
 Não aplico os aspectos táticos

19. Quanto aos aspectos táticos no jogo 2+2 - Voleibol \*

Marcar apenas uma oval.

- Aplico muito bem os aspectos táticos  
 Aplico bem os aspectos táticos  
 Aplico com alguma dificuldade aspectos táticos  
 Aplico com grande dificuldade os aspectos táticos  
 Não aplico os aspectos táticos

20. Quanto aos aspectos táticos no jogo - Andebol \*

Marcar apenas uma oval.

- Aplico muito bem os aspectos táticos  
 Aplico bem os aspectos táticos  
 Aplico com alguma dificuldade aspectos táticos  
 Aplico com grande dificuldade os aspectos táticos  
 Não aplico os aspectos táticos

21. Quanto à Localização e Orientação do Mapa - Orientação \*

Marcar apenas uma oval.

- Localizo e oriento muito bem o mapa  
 Localizo e oriento bem o mapa  
 Localizo e oriento com algumas dificuldades o mapa  
 Localizo e oriento com grande dificuldade o mapa  
 Não localizo nem oriento o mapa

22. Quanto à Interpretação do Mapa - Orientação \*

Marcar apenas uma oval.

- Interpreto muito bem o mapa  
 Interpreto bem o mapa  
 Interpreto com alguma dificuldade o mapa  
 Interpreto com grande dificuldade o mapa  
 Não interpreto o mapa

39. Ponderar os itens anteriores, faça o total e nível \*

Marcar apenas uma oval.

- 1  
 2  
 3  
 4  
 5

Apreciação Global das Aulas de Educação Física

40. Se considerou pertinente, faz um comentário às aulas de Educação Física

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Desenvolvido por Google Forms

Google Formulários

## Anexo VIV - FITescola® 1º e 3º período

### 1º período

Escola Básica de Vilarinho do Bairro				9ºA				Resultados da 1ª Avaliação			
Composição Corporal		Aptidão Aeróbia		Aptidão Neuromuscular							
IMC	Perímetro Cintura	Vaivém	Ombros	MI Dir.	MI Esq	Impulsão Horizontal	Impulsão Vertical	Flexões	Abdominais	4 x 10m	Velocidade 20m
ZNSAF	ZNSAF	ZNSAF	ZNSAF	ZNSAF	ZNSAF	ZSAF	ZSAF	ZNSAF	ZNSAF	ZNSAF	ZSAF
ZNSAF	ZSAF	ZNSAF	ZSAF	ZNSAF	ZNSAF	ZSAF	ZSAF	ZNSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
ZSAF	ZSAF	ZNSAF	ZSAF	ZNSAF	ZNSAF	ZSAF	ZSAF	ZNSAF	ZNSAF	ZNSAF	ZSAF
ZSAF	ZSAF	ZNSAF	ZSAF	ZSAF	ZNSAF	ZSAF	ZSAF	ZNSAF	ZSAF	ZNSAF	ZSAF
ZSAF	ZSAF	ZNSAF	ZSAF	ZNSAF	ZNSAF	ZNSAF	ZNSAF	ZNSAF	ZNSAF	ZNSAF	ZNSAF
ZNSAF	ZSAF	ZNSAF	ZNSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZNSAF	ZNSAF	ZNSAF	ZNSAF	ZSAF
ZSAF	ZSAF	ZNSAF	ZSAF	ZNSAF	ZNSAF	ZSAF	ZSAF	ZNSAF	ZSAF	ZNSAF	ZSAF
ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZNSAF	ZNSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZNSAF	ZNSAF	PERFIL ATLÉTICO	PERFIL ATLÉTICO	ZSAF	ZSAF	ZSAF	PERFIL ATLÉTICO
ZSAF	ZSAF	ZNSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZNSAF	ZNSAF	ZSAF	ZNSAF	ZSAF
ZSAF	ZSAF	ZNSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZNSAF	PERFIL ATLÉTICO	ZSAF	PERFIL ATLÉTICO

### 3º período

Escola Básica de Vilarinho do Bairro				9ºA				Resultados da 2ª Avaliação			
Composição Corporal		Aptidão Aeróbia		Aptidão Neuromuscular							
IMC	Perímetro Cintura	Vaivém	Ombros	MI Dir.	MI Esq	Impulsão Horizontal	Impulsão Vertical	Flexões	Abs	4 x 10m	20m
ZSAF	ZSAF	ZNSAF	ZSAF	ZNSAF	ZNSAF	ZSAF	ZSAF	ZNSAF	ZNSAF	ZNSAF	ZNSAF
ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	PERFIL ATLÉTICO	ZNSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
ZSAF	ZSAF	ZNSAF	ZSAF	PERFIL ATLÉTICO	PERFIL ATLÉTICO	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZNSAF	ZSAF	ZSAF
ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	PERFIL ATLÉTICO	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZNSAF
ZSAF	ZSAF	PERFIL ATLÉTICO	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	PERFIL ATLÉTICO	ZSAF	ZSAF	ZSAF	PERFIL ATLÉTICO
ZSAF	ZSAF	ZNSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZNSAF	ZNSAF	ZNSAF	ZSAF	ZNSAF	ZNSAF
ZNSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZNSAF	ZSAF	ZNSAF	ZNSAF
ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZNSAF	ZNSAF	ZSAF	ZSAF	ZNSAF	ZSAF	ZNSAF	ZNSAF
ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	PERFIL ATLÉTICO	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
ZSAF	ZSAF	ZNSAF	ZSAF	ZNSAF	ZNSAF	PERFIL ATLÉTICO	PERFIL ATLÉTICO	ZSAF	ZSAF	PERFIL ATLÉTICO	PERFIL ATLÉTICO
ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZNSAF	ZSAF	ZNSAF	ZNSAF
ZSAF	ZSAF	PERFIL ATLÉTICO	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	PERFIL ATLÉTICO	PERFIL ATLÉTICO	PERFIL ATLÉTICO

## Anexo VII - Certificado de Participação no Projeto “Olimpíada Sustentada”



# CERTIFICADO

O Comité Olímpico de Portugal confere o presente Certificado a

**Diogo Rola**

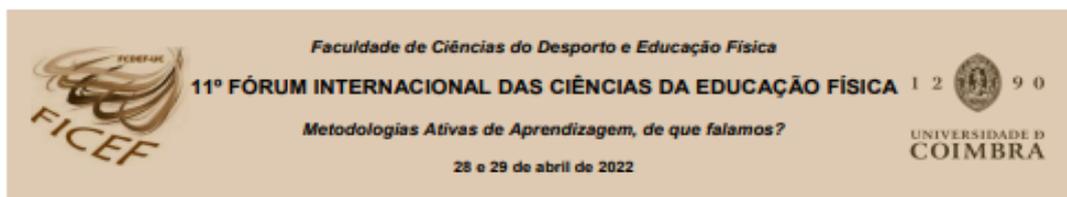
peelo trabalho desenvolvido na promoção da  
Educação Olímpica através da implementação do projeto  
**Olimpíada Sustentada: ninguém deve ser deixado para trás**

Lisboa, 3 de junho de 2022

José Manuel Constantino  
Presidente do Comité Olímpico de Portugal

[www.eduolimpica.comiteolimpicoportugal.pt](http://www.eduolimpica.comiteolimpicoportugal.pt)

## Anexo VIII - Certificado de Participação no 11º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física



### DIPLOMA

Diogo Daniel Torres Rola apresentou o trabalho *Comparação da Aptidão Aeróbia dos alunos do 8º e 9º anos, por géneros, praticantes e não praticantes de desporto federado* 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 MEEFEB

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