Daniel Costa Alves

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE ANADIA, JUNTO DA TURMA D DO 8ºANO, NO ANO LETIVO 2015/2016

Obesidade infantil: Impacto das alterações dos hábitos alimentares e atividades físicas.

Relatório de Estágio do Mestrado em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário,
orientado por Alain Massart e apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidades de Coimbra.

Setembro 2016

· U C ·

Universidade de Coimbra

UNIVERSIDADE DE COIMBRA

FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA

Daniel Costa Alves

2008020878

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE ANADIA, COM A TURMA DO 8ºD, NO ANO LETIVO 2015/2016

Estudo: Obesidade infantil: Impacto das alterações dos hábitos alimentares e atividades físicas.

Coimbra, 2016

DANIEL COSTA ALVES

Nº 2008020878

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE ANADIA JUNTO DA TURMA D DO 8º ANO NO ANO LETIVO 2015/2016

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

Orientador: Prof. Alain Massart

COIMBRA

2016

Alves, D. (2016). Relatório *Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica e Secundária de Anadia junto da turma D do 8º Ano* no ano letivo de 2015/2016. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Daniel Costa Alves, aluno nº 2008020878 do Mestrado de Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário da Universidade de Coimbra, 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 art. 30º do Regulamento Pedagógico da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (versão 10 de Março de 2009).

Coimbra, 5 de Setembro de 2016

_____

(Daniel Costa Alves)

AGRADECIMENTOS

A conclusão de um dos ciclos mais importantes da minha vida só foi possível com a colaboração e contributo de várias pessoas e instituições ao longo de todo o meu percurso académico, aos quais deixo os meus sinceros agradecimentos.

Em primeiro lugar aos meus pais e ao meu irmão que foram e são a minha base sólida pelos valores, apoio e sacrifícios que permitiram a minha formação. A toda a família que sempre me incentivou.

À Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, aos docentes e a todas as pessoas que prestam serviços de excelência na instituição bem como a todos os colegas da Licenciatura e do Mestrado que me acompanharam.

À Associação Académica de Coimbra – Secção de Futebol pela forma como me receberam e integraram no espírito académico e pelos valores de camaradagem que caracterizam a secção.

Ao G.R. Vigor da Mocidade, ao Mortágua Futebol Clube e ao Grupo Desportivo Sourense por me receberem e me permitirem melhorar enquanto atleta e pessoa, mas mais importante ainda pelas pessoas e pelas amizades que fiz ao longo destes anos.

À Escola Básica e Secundária de Anadia e a todas as pessoas com quem interagi, pela simpatia e disponibilidade que sempre revelaram para comigo.

Aos meus colegas de estágio Gonçalo Bem-Haja, Ricardo Castro e Rui Pereira pela amizade, companheirismo e apoio que possibilitaram um excelente ambiente de trabalho.

Ao professor orientador Alain Massart pela disponibilidade, conselhos e orientações fundamentais para o meu desenvolvimento como profissional.

Ao professor Rui Luzio pela exigência e capacidade de liderança, pelas críticas e orientações, pela partilha de experiências e conselhos que levarei para toda a vida.

Aos alunos do 8º D da Escola Básica e Secundária de Anadia pela afetividade, empenho e responsabilidade que demonstraram ao longo de todo o ano letivo.

A todos o meu sincero obrigado!

"O principal objetivo da educação é criar pessoas capazes de fazer coisas novas e não simplesmente repetir o que outras gerações fizeram"

Jean Piaget (1896 -1980)

RESUMO

O estágio pedagógico desenvolvido na Escola Básica e Secundária de Anadia surge no âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra com o intuito de proporcionar aos estagiários a experiência em contexto prático visando a preparação especializada e o aprofundamento dos conhecimentos científicos adquiridos ao longo do percurso académico.

O Relatório de Estágio surge assim com o objetivo de descrever e apresentar todo o trabalho desenvolvido bem como realizar uma autoanálise e reflexão crítica sobre as práticas docentes e estratégias para o desenvolvimento da disciplina de Educação Física ao longo deste ano letivo com a turma D do 8º ano da Escola Básica e Secundária de Anadia.

O Relatório de Estágio encontra-se estruturado em vários pontos. A introdução e a conclusão onde são abordadas as circunstâncias, os objetivos propostos a alcançar e a organização definida bem como a reflexão e análise crítica final em torno do trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo. A contextualização da prática pedagógica desenvolvida, onde se analisam as caraterísticas da escola e do grupo de Educação Física bem como a turma e o contexto em que estava inserido. A reflexão das atividades desenvolvidas, justificando as tomadas de decisões e as aprendizagens e ainda as dificuldades encontradas e estratégias de superação que levaram ao meu desenvolvimento enquanto profissional. Por fim, o aprofundamento do tema problema desenvolvido sobre a obesidade infantil e o impacto das alterações dos hábitos alimentares e da atividade física nos alunos do 5º e 6º ano identificados com percentil de IMC superior a 97 (obesos).

Palavras-chave: Estágio Pedagógico. Educação Física. Prática pedagógica. Análise crítica. Atividade Física.

ABSTRACT

The teaching practice developed at Middle and Secondary School in Anadia comes under the Master in Education Teaching Physics in Primary and Secondary Education of the Faculty of Sport Sciences and Physical Education, University of Coimbra in order to provide trainees the experience in practical context to offer specialized preparation and the deepening of scientific knowledge acquired during the academic route.

Thus the teaching practice report appears with the aim of describing and presenting all the work, self-analysis and critical reflection, on the teaching practices and strategies for the development of Physical Education throughout this school year with the D class of 8th form at Middle and Secondary School in Anadia.

The Training Report is structured in several points. The introduction and conclusion where the circumstances are addressed, the proposed aims to be achieved and the organization defined as well as reflection and critical analysis around the end of the work throughout the school year. The context of the developing of teaching practice which analyze the characteristics of the school and Physical Education group and the group and the context in which it was inserted. The reflection of the activities justifying the decision-making and learning and also the difficulties and coping strategies that led to my development as a professional. Finally, the deepening of the main issue developed on childhood obesity and the impact of changes in dietary habits and physical activity in students of 5th and 6th forms identified with BMI percentile 97 (obese).

Keywords: Teacher Training, Physical Education, Pedagogical practice. Critical analysis. Physical activity.

RÉSUMÉ

Le stage pédagogique qui s'est déroulé à l'Ecole primaire et secondaire de la ville d'Anadia, s'est fait dans le but de valider un Master en éducation physique et sportive par le biais de la Faculté de Sciences de l'Education physique et sportive de Coimbra. Le but de ce stage est de permettre aux étudiants stagiaires d'acquérir de l'expérience par la mise en application ou en pratique des connaissances théoriques apprises tout au long du cursus universitaire.

Le rapport de stage a pour objectif de décrire et de présenter tout le travail fourni mais il permet aussi une auto-analyse et une réflexion critique sur les méthodes d'enseignement de l'éducation physique et sportive auprès de la classe "D" (de quatrième) de l'Ecole primaire et secondaire de la ville d'Anadia.

Ce rapport de stage est divisé en plusieurs parties: L'introduction et la conclusion où sont abordées les circonstances, les objectifs à atteindre et l'organisation définie mais aussi la réflexion et l'analyse critique finale autour du travail fourni lors de cette année scolaire.

La contextualisation de la pratique pédagogique développée où l'on analyse les caractéristiques de l'école et du groupe d'éducation physique et sportique ainsi que la classe et le contexte de travail. La réflexion sur les activités proposées expliquant la raison de certains choix, notamment en terme d'apprentissage, mais aussi les difficultés rencontrées et les stratégies mises en place pour les dépasser, et qui m'ont ainsi permis d'évoluer professionnellement.

Enfin, l'approfondissement d'un sujet problématique qu'est l'obésité infantile et l'impact des changements d'habitudes alimentaires et de l'activité physique des élèves de classes de CM2 et de sixième, identifiés avec un taux d'IMC (Indice de masse corporelle) supérieur à 97 (obèses).

Mots clés: Stage pédagogique, Education physique. Pratique pédagogique. Analyse critique. Activité physique.

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO 15
2. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA 17
2.1 Expetativas iniciais 17
2.2 Projeto Formativo 18
2.3 Caraterização do Contexto 18
2.3.1. Caraterização da Escola 18
2.3.2. Caraterização do Grupo Disciplinar de Educação Física 21
2.3.3. Caraterização da Turma 22
3. ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA 23
3.1. Processo de Ensino-Aprendizagem 23
3.2. Planeamento 24
3.2.1. Plano Anual 25
3.2.2 Unidades Didáticas 26
3.2.3 Plano de Aula 28
3.3. Realização 31
3.3.1 Instrução 31
3.3.2 Gestão 32
3.3.3 Clima / Disciplina 34
3.3.4. Decisões de ajustamento 35
3.3.5. Observações 37
3.4. Avaliação 37
3.4.1. Avaliação Diagnóstica 38
3.4.2. Avaliação Formativa 39
3.4.3. Avaliação Sumativa 40
3.4.4. Auto e Heteroavaliação 42
3.5. Atitude Ético-profissional 42
3.6. Estratégias de Abordagem do Ensino 43
3.7. Aprendizagens Realizadas 44
4 – APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA 45
4.1. Pertinência do estudo 46
4.2. Revisão da Literatura 46
Obesidade 46
Projeto “Conta, Peso e Medida” 48

4.3. Metodologia 49
Grupo Alvo 49
Amostra 49
Procedimento 50
4.4. Resultados 53
4.4.1. Apresentação de resultados 53
4.4.2. Análise e Discussão dos Resultados 55
4.5. Conclusões do Tema-Problema 61
5. CONCLUSÃO 63
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 65
7. ANEXOS 68

Índice de Figuras

Figura 1 - Constituição e Localização do Agrupamento de Escolas de Anadia 20
Figura 2 - Elementos do currículo (Nobre, 2012) 27
Figura 3 - Cabeçalho Plano de Aula 29
Figura 4 - Justificação plano de aula 29
Figura 5 - Índice de Massa Corporal – Determinação do percentil- Rapazes 50
Figura 6 - Índice de Massa Corporal – Determinação do percentil- Raparigas 51

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Registo Antropométrico do Peso 53
Tabela 2- Registo Antropométrico da Altura 53
Tabela 3 - Registo da percentagem de Massa Gorda 54
Tabela 4 - Registo da percentagem de Massa Muscular 54
Tabela 5 - Registo da Massa Óssea 54
Tabela 6 - Registo do Índice de Massa Corporal (IMC) 55

LISTA DE ABREVIATURAS

UC – Universidade de Coimbra

FCDEF – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

EF – Educação Física

EP – Estágio Pedagógico

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

PFI – Plano de Formação Individual

IMC – Índice de Massa Corporal

ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física

UD – Unidade(s) didática(s)

TGFU - Teaching Games for Understanding

EE – Encarregado(s) de Educação

1. INTRODUÇÃO

No âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra surge a elaboração do presente Relatório de Estágio. Este documento tem como intuito realizar uma análise reflexiva de todo o trabalho desenvolvido, não só no desenvolvimento do Estágio Pedagógico, mas também de todo o percurso académico que permitiram mobilizar todos os conhecimentos práticos e teóricos específicos da disciplina.

Tal como referem os autores do guia das unidades curriculares dos 3º e 4º semestre fornecido a todos os estagiários e orientadores no início do presente ano letivo, "O mestrado promove uma preparação especializada para a aplicação de conhecimentos em contextos alargados e multidisciplinares de intervenção profissional nos ensinos básico e secundário, …" (Silva, Fachada, & Nobre, 2015-16, p.5).

O estágio pedagógico é assim tido como uma etapa fundamental e imprescindível no processo de aprendizagem enquanto profissional, pressupondo que o professor possa contribuir no desenvolvimento dos alunos e das suas capacidades, simultaneamente reflita e analise as práticas docentes e as estratégias no desenvolvimento da disciplina de Educação Física.

O estágio é importante, na medida em que este se apresenta como um momento de excelência de formação e reflexão e que corresponde a uma etapa fundamental na formação profissional de professores. (Piéron 1996, citado por Mariano,H., 2015, p.1).

Trata-se então de um período onde somos, simultaneamente professores e alunos. Período este fundamental para o desenvolvimento das skills e competências necessárias ao professor que só através do contexto prático e do contato com a realidade escolar se possibilitam desenvolver.

Esta etapa de formação valoriza-se pela aplicação prática em contexto escolar onde, enquanto estagiário, se possibilita não só o enriquecimento curricular, mas também pessoal pelas partilhas de experiências de todos os intervenientes do processo, sendo

fundamental para enriquecer a identidade profissional através do desenvolvimento de métodos de trabalho ao longo do ano letivo.

O Relatório de Estágio visa não só descrever, caracterizar e contextualizar o trabalho desenvolvido, mas também pretende realizar uma autoanálise e reflexão crítica do processo de ensino-aprendizagem na prática docente. Este documento encontra-se então estruturado em diferentes pontos que abordam a contextualização da prática desenvolvida, a análise reflexiva sobre a prática pedagógica e o aprofundamento do tema problema desenvolvido durante o estágio.

A contextualização da prática desenvolvida abarca a caracterização de meio escolar, do grupo disciplinar de EF e da turma do 8ºD.

A análise reflexiva centra-se nas atividades e práticas desenvolvidas e nas dimensões do planeamento, realização e avaliação de todo o processo.

Por fim, no aprofundamento do tema problema analisa-se o impacto da alteração dos hábitos alimentares e da atividade física em alunos identificados com percentil de IMC superior a 97 (classificados como obesos) do 5º e 6º ano do Agrupamento de Escolas de Anadia.

2. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA

2.1 Expetativas iniciais

Através da realização do Plano de Formação Individual (PFI) no inicio do estágio foram estabelecidas as expectativas para esta etapa do processo de formação académico que se centraram na possibilidade de poder aplicar em contexto prático todo o conhecimento teórico adquirido ao longo dos anos de formação na Faculdade de Ciências do Desporto da Universidade de Coimbra, tanto na Licenciatura como agora no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, onde se desenvolve o Estágio Pedagógico.

As expectativas iniciais para o estágio pedagógico foram elevadas tendo em conta os contornos do estágio, entre os quais realizar o estágio numa escola nova com instalações novas, permitindo ter excelentes condições de trabalho. Outro fator importante foi o trabalho em contexto real, sendo que a perspetiva abordada ao longo da formação foi sempre mais teórica do que prática. Esta vertente prática revelou-se importante no desenvolvimento dos skills necessários para desempenhar a função de docente. No trabalho realizado neste âmbito verificou-se o desenvolvimento enfrentando as dificuldades do contexto real que foram desde o planeamento à coordenação dos espaços até a gestão do tempo de aula, clima de aula e a relação professor-alunos.

Relativamente ao Núcleo de Estágio, as expectativas foram altas apesar de inicialmente ter sido difícil o arranque na medida em que os estagiários não se conheciam, contudo desde logo foi percetível o bom clima de trabalho entre todos e facilmente nos conseguimos integrar no contexto do estágio pedagógico e do trabalho enquanto Núcleo de Estágio.

Em relação ao Professor Rui Luzio, orientador do estágio pedagógico na Escola Básica e Secundária de Anadia, as expectativas foram elevadas tendo em conta as informações de pessoas que o conheciam de trabalhos anteriores. Contudo, as expetativas foram-se criando a partir da primeira reunião com o professor, onde nos conhecemos, verificando-se realmente algumas impressões como o seu grau de exigência para com os estagiários, mas mais importante, a sua preocupação em ajudar a desenvolver as nossas competências enquanto profissionais. Este valoriza não tanto os skills ou bagagem que

trazemos da nossa formação académica, mas sim a forma como chegamos ao fim desta etapa de formação, saindo com capacidade de entrar no mercado de trabalho com a competência que se exige de um docente da área de Educação Física. Enquanto orientador expectava-se um acompanhamento ao trabalho a desenvolver, tendo cumprindo e destacando-se a sua forma de nos permitir aplicar as nossas decisões (não restringindo nem limitando a nossa capacidade de decisão) em contexto real onde nos foi possível obter e retirar conclusões dos métodos ou estratégias mais ou menos adequadas para aplicar. Relativamente ao Grupo de Educação Física da Escola, fomos bem integrados pelos professores que prontamente demonstraram disponibilidade para nos ajudar.

Assim, as expectativas iniciais para o Estágio Pedagógico permitiram identificar as fragilidades a superar ao longo do estágio, onde a ajuda de todos os intervenientes, anteriormente mencionados, possibilitaram ultrapassar melhorando as nossas competências e qualidades na intervenção pedagógica.

2.2 Projeto Formativo

O Programa de Formação Individual (PFI) elaborado no inicio do ano letivo permitiu selecionar os objetivos a alcançar, as aprendizagens a adquirir, as tarefas a desempenhar, identificar as dificuldades e definir estratégias de supervisão/formação a utilizar em todo o processo de ensino-aprendizagem.

Este documento revelou-se importante para a consciencialização dos estagiários sobre o trabalho a desenvolver ao longo do ano letivo estruturando e organizando o caminho a percorrer pelos estagiários para avaliar a progressão e desenvolvimento ao longo do Estágio Pedagógico.

2.3 Caraterização do Contexto

2.3.1. Caraterização da Escola

Esta caracterização pretende determinar e dar a conhecer as características essenciais da Escola, bem como o meio onde se insere. A escola atualmente é a maior

responsável pela educação e formação dos indivíduos, tendo os professores o papel intermediário e, por isso, devem atualizar sempre os seus conhecimentos para transmiti-los com segurança dando qualidade aos seus métodos de ensino. Para que as escolas sejam bem-sucedidas devem estar focalizadas na missão fundamental de ensinar e aprender.

Neste novo ano letivo verificou-se uma restruturação onde se veio substituir as "velhinhas" EB 2/3 e a Escola Secundária de Anadia, pela nova Escola Básica e Secundária de Anadia num espaço de 46mil e 600 m^2.

O Município de Anadia situa-se geograficamente entre os municípios de Águeda e Oliveira do Bairro (a norte), o município da Mealhada (a Sul) fazendo fronteira com o município de Cantanhede (a poente) e com o município de Mortágua (a nascente). De acordo com os Censos de 2011, realizados pelo Instituto Nacional de Estatística (INE), o concelho de Anadia ocupa uma área total de 216,6 Km2 e tem uma população residente de 29.150 indivíduos (13.967 do sexo masculino e 15.183 do sexo feminino), o que representa uma densidade populacional de 134,58 hab/km2 (número de habitantes por quilómetro quadrado). O conselho de Anadia é constituído por dez freguesias.

O Agrupamento de Escolas de Anadia assume-se como um espaço de liberdade de expressão, política, religiosa, em que a valorização do diálogo intercultural albergue todas as manifestações cívicas e solidárias, num pensamento abrangente que conduza a uma reflexão sistemática acerca da realidade envolvente, das novas vertentes e formas de percecionar o mundo.

Estes valores conducentes a uma autonomia, seja de pensamento, ou de expressão individual, alicerçam-se na responsabilidade, na participação consciente e empenhada, na disciplina e supõem um envolvimento familiar em corelação intrínseca com a Escola.

O Projeto Educativo privilegia um enriquecimento mútuo, que considera a troca de experiências, o contacto entre culturas, como vertentes a desenvolver, numa interação dinâmica com a Comunidade. O agrupamento foi constituído em Agosto de 2010 com a seguinte constituição/localização:

Figura 1 - Constituição e Localização do Agrupamento de Escolas de Anadia

Os edifícios atuais da Escola Básica e Secundária de Anadia, onde decorreu o Estágio Pedagógico, foram construídos de raiz em terreno contíguo ao *campus* desportivo de Anadia, com uma organização do espaço escolar a partir da articulação dos diferentes setores funcionais que o compõem, de modo a garantir condições para o seu funcionamento integrado e permitir a abertura à comunidade exterior em períodos pós-letivos.

A escola apresenta assim os seguintes espaços disponíveis para a Educação Física: Ginásio, Poli Exterior (com pista de atletismo e uma caixa de areia), Poli Interior, Campo sintético de onze, campo sintético de sete, três campos de ténis, Piscinas e a sala de expressões, contendo ainda duas salas para lecionação teórica.

Com estes novos espaços, destinados à Educação Física, ficou definido a possibilidade de lecionação de sete professores em simultâneo. Contudo, com o início conturbado que se verificou no inicio do ano letivo e com o tardar da aprovação dos

espaços externos à escola houve alguns constrangimentos no planeamento inicial dos professores, visto que nos dias com condições climatéricas adversas apenas ficavam disponíveis quatro espaços para realizar as aulas práticas condicionando o planeamento dos professores.

No planeamento das diversas matérias curriculares a abordar não foi possível ter em conta as necessidades dos alunos, visto que a lecionação das matérias estava condicionada mediante o espaço definido e pelas as rotações estipuladas pelo Grupo de Educação Física.

Assim, verificaram-se ajustamentos ao plano definido inicialmente de forma a não impedir a concretização/realização das aulas práticas e o cumprimento do planeamento para a turma.

Ao nível dos recursos disponíveis a escola apresenta material suficiente e em condições razoáveis para lecionação das matérias definidas. De realçar o reforço que a escola fez em material de fitness aumentando a diversidade de material para a melhoria da condição física dos alunos.

2.3.2. Caraterização do Grupo Disciplinar de Educação Física

O grupo de Educação Física é constituído por treze professores, sendo o representante do grupo o professor Francisco Gradeço.

Desde a primeira reunião do grupo, onde fomos apresentados aos docentes, que fomos bem recebidos por todos que desde logo se mostraram disponíveis para nos auxiliar na integração no meio escolar.

Durante todo o ano letivo fomos sempre convidados a auxiliar nas atividades realizadas pelo grupo bem como a participar ativamente na preparação das mesmas.

A relação com os professores revelou-se importante pela partilha de conhecimentos e experiências que decorria tanto nas reuniões formais como nas informais.

2.3.3. Caraterização da Turma

A caraterização da turma do 8º D realizada no inicio do ano letivo, teve por objetivo determinar e conhecer as características essenciais dos alunos da turma. Tendo em conta que em todos os anos letivos se verificam alterações é fundamental para o professor conhecer a sua turma de modo a permitir o planeamento e a definição objetivos a atingir. Teve então a finalidade de determinar a realidade do quotidiano dos alunos da turma bem como os aspetos sociais dos alunos. Para tal, recorreu-se a um questionário individual preenchido pelos alunos, na primeira aula do ano letivo.

A turma era constituída por 22 alunos, sendo 11 do sexo feminino e 11 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 12 e os 15 anos, apresentando uma heterogeneidade ao nível das idades cuja média era de 13.32 anos. Dos 22 alunos, 8 já tinham apresentado retenções em anos anteriores, sendo que destes 8 alunos 3 estavam a repetir o 8º ano de escolaridade.

A turma não continha alunos com NEE, existindo, no entanto, dois alunos que apresentavam problemas de saúde (asma e arritmia) não sendo impeditivos da realização da vertente prática das aulas requeriam sempre atenção.

Verificou-se ainda que dos 22 alunos, 17 praticavam desporto extraescolar.

Em termos de aptidão física os alunos foram submetidos à bateria de testes do fitnessgram que permitiu concluir que os alunos no geral se encontravam dentro do intervalo da Zona Saudável de Aptidão Física nas diferentes dimensões avaliadas. Constatou-se que uma aluna apresentava um IMC de 31,4 estando fora da ZSAF, com peso em excesso/obesidade. Verificou-se ainda que os alunos apresentaram dificuldades no domínio da velocidade com apenas um aluno dentro dos valores da ZSAF.

A análise de todos estes dados obtidos no início do ano letivo permitiu estruturar a planificação anual de modo a desenvolver exercícios que permitissem o desenvolvimento das capacidades dos alunos e melhorar assim as suas aptidões físicas.

3. ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA

3.1. Processo de Ensino-Aprendizagem

Atualmente as escolas apresentam uma grande autonomia no que respeita à construção do currículo. "(…) há uma re(construção) do currículo nacional, adaptando ao contexto da escola e de acordo com as opções do seu corpo docente" (Nobre, 2013, citado por Bandeira, 2015, p.15).

A construção de um projeto curricular é fundamental no desenvolvimento das atividades do processo de ensino-aprendizagem para que os alunos possam alcançar o sucesso.

"Na sua atividade profissional docente, pode aproveitar ideias e teóricas científicas, muito embora se trate sempre de uma elaboração pessoal perante situações complexas em que se deveria contar, também, com o conhecimento tácito, com a experiência e com o saber-fazer, depurados por uma crítica pessoal e coletiva, realizada a partir de valores que guiam a ação e a partir do melhor conhecimento possível da realidade…)" (Palma, A., Oliveira, A., & Palma, J., 2010, p. 52)

O currículo deve então ser construído pelos professores, que, através da investigação das suas próprias práticas, podem produzir reflexões, combinando saberes teóricos e práticos, para a melhoria da sua ação.

Sendo assim, o currículo deve ser encarado numa perspetiva aberta e flexível capaz de permitir a adaptação a um determinado contexto, atendendo às necessidades dos alunos.

O Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas de Anadia consubstancia os valores humanistas, enaltecendo o respeito pelo outro, pela diferença, a valorização da solidariedade e da tolerância, como valores fulcrais. Pretende sustentar uma educação inclusiva em função da sua especificidade.

Exalta ainda a expressão da individualidade de cada discente/docente/funcionário, desde que enquadrada pelo respeito fundamental das regras, normas e valores de funcionamento coletivo.

O Projeto Educativo privilegia ainda o enriquecimento mútuo, que considera a troca de experiências, o contacto com outras culturas, como vertente a desenvolver, numa interação dinâmica com a Comunidade.

3.2. Planeamento

Ao longo deste ano letivo foi possível constatar a importância que o planeamento anual desempenha no desenvolvimento das atividades letivas.

"Todo o projeto de planeamento deve encontrar o seu ponto de partida na conceção e conteúdos dos programas ou normas programáticas de ensino, nomeadamente na conceção e conteúdos dos programas ou normas programáticas de ensino, nomeadamente na conceção de formação geral, de desenvolvimento multilateral da personalidade e no grau de cientificidade e relevância prático-social do Ensino" (Bento, 2003, p.7).

O planeamento significa então definir as componentes do processo de ensino-aprendizagem sendo "(…) o elo de ligação entre as pretensões, imanentes ao sistema de ensino e aos programas das respetivas disciplinas, e a sua realização prática.". (Bento, 2003, p.15).

A orientação e organização do processo de ensino-aprendizagem no planeamento tem por intuito agilizar as decisões que o professor tem de tomar no sentido de alcançar os objetivos definidos (Sousa, J.,1991).

A elaboração de uma linha orientadora permite dirigir a prática pedagógica que se pretende percorrer de modo a ir ao encontro das necessidades dos alunos. Para tal, é importante e fundamental a definição de objetivos. Piéron (1996) define aspetos fundamentais para o planeamento como: a seleção de objetivos de aprendizagem tendo em conta o nível inicial dos alunos; a escolha das tarefas, em função dos objetivos a atingir; a gestão do tempo, adequando o tempo da tarefa com as possibilidades e

motivação dos alunos; o material a utilizar para maximizar o tempo de prática, em condições ótimas de segurança; a operacionalização da avaliação.

"…*el profesor debería sacar provecho de un conocimento, todo lo preciso posible, de las características de sus aluno, para determinar los objetivos que debe perseguir, en otras palabras, responder a la pregunta de saber dónde conducirles*." (Pierón, 1999, p.94).

Posto isto, podemos afirmar que o planeamento é um documento orientador de apoio ao professor, tendo a função de organizar e nortear o processo de ensino-aprendizagem de forma a serem atingidos objetivos propostos.

Deste modo o planeamento só foi possível depois de recolher as informações necessárias sobre o meio escolar, sobre a escola e sobre os alunos. Analisados estes fatores o planeamento deve seguir uma linha orientadora de elaboração, iniciando-se numa perspetiva macro elaborando-se o plano anual e terminando com o microciclo dos planos de aula. Tendo sempre em atenção as indicações dos programas de forma a orientar e promover o desenvolvimento das capacidades dos alunos.

3.2.1. Plano Anual

Uma das primeiras etapas de trabalho no âmbito do Estágio Pedagógico é a elaboração do plano anual. Tendo por finalidades, proporcionar um processo coerente e organizado, sendo definidos os objetivos para a turma, selecionando-se as matérias e conteúdos a lecionar ao longo ano letivo e, ainda, definir os momentos e procedimentos de avaliação inicial, formativa e final.

Para Bento (2003, p.66) "A elaboração do plano anual de ensino corresponde a uma necessidade objetiva. (…) Para um ensino eficiente são necessárias *reflexões estratégicas*, balizadoras da ação durante o ano escolar.".

O plano anual visa a programação cronológica das unidades didáticas a lecionar ao longo do ano letivo, abrangendo o número de blocos de 45 minutos concedidos a cada uma destas, assim como a função didática e as funções da avaliação atribuídas.

De salientar que este plano anual (presente no Anexo 1), foi elaborado tendo como base o PNEF, as sugestões facultadas pelo Orientador de estágio, Dr. Rui Luzio e pelas

condições espaciais, temporais, materiais e humanas presentes na Escola Básica e Secundária de Anadia, do Agrupamento de Escolas de Anadia.

Consta num documento próprio do Grupo Disciplinar de Educação Física as matérias a serem abordadas, as rotações dos espaços a serem utilizadas de forma a promover a organização entre professores. (Ver Anexo 2,3 e 4)

Inerente à elaboração do Plano Anual encontra-se a análise do programa oficial da disciplina para o ano de escolaridade em causa, no caso o oitavo ano, o PNEF (2001) e o Regulamento Interno.

A seleção das unidades de ensino foi então de encontro do programa sendo enquadradas mediante as rotações de espaços definidas. Esta situação originou uma periodização por blocos, sendo as matérias selecionadas em função do espaço onde decorre a aula, não contemplando as necessidades individuais dos alunos. Constataram-se casos em que seria importante dar continuidade à unidade abordada dando mais tempo de prática aos alunos de forma a rentabilizar o desenvolvimento das suas capacidades.

3.2.2 Unidades Didáticas

É essencial para o professor a estruturação da matéria de ensino de modo a fornecer os conteúdos de forma organizada para que se consiga alcançar o sucesso do processo de ensino-aprendizagem.

Assim as unidades didáticas revelam-se de uma forma mais específica como documentos orientadores da prática pedagógica. O seu planeamento tem de ter em atenção o PNEF e o projeto curricular da escola, bem como as determinações do grupo de Educação Física e as rotações de espaços definidas.

As unidades são para Bento (2003, p.75) “partes essenciais do programa de uma disciplina. Constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem”. A elaboração das UDs pressupõe a avaliação inicial onde se pretende conhecer a turma e as suas necessidades bem como dos fatores externos, dos quais o contexto da escola e do meio, tendo em conta as orientações do Grupo de Educação Física.

Avaliação diagnóstica	
Finalidades / Objetivos	Para quê?
Conteúdos (conhecimentos, capacidades atitudes	O quê?
Estratégias (Processos)	Como? Onde?
Avaliação	Quando?
Gestão (tempo, espaço, recursos)	Com o quê?

Figura 2 Elementos do currículo (Nobre, 2012)

Assim foram determinadas como UDs a lecionar na turma D do 8º ano: Atletismo, Voleibol, Andebol, Futebol, Ginástica, Basquetebol e como matéria alternativa foi adotada a unidade didática de Tag-Rugby (devido à forte tradição da modalidade no meio).

No primeiro período foram iniciadas as UDs de Atletismo (sendo abordadas as matérias de corrida de velocidade, resistência e estafetas), Voleibol, Basquetebol, Ginástica (Solo) e Futebol. Esta variedade de unidades verificou-se pela rotação de espaços que levou a iniciar várias unidades didáticas sendo que destas apenas foi possível concluir Atletismo (velocidade, resistência e estafetas), Ginástica (solo) e Futebol no 1º período.

No segundo período foi abordada Ginástica (Acrobática), Voleibol e Tag-Rugby sendo todas terminadas tendo feito alguns ajustamentos para dar mais continuidade as unidades didáticas, sendo que tal não se tinha verificado no primeiro período.

No terceiro período deu-se continuidade a UD de Basquetebol e Atletismo (salto em comprimento/barreiras) sendo terminadas, mediante ajustamentos do planeamento nos espaços, gerindo de forma a possibilitar a continuidade das UDs. Para tal, realizaram-

se algumas aulas em que se abordou a realização de multimatérias neste último período de forma a rentabilizar e dinamizar as aulas.

As unidades didáticas desempenharam assim um papel fundamental na planificação das aulas, permitindo analisar e definir estratégias consoante o nível dos alunos de modo a proporcionar uma diferenciação pedagógica diferenciadas adequada, promovendo o desenvolvimento de todos os alunos.

3.2.3 Plano de Aula

O plano de aula é tido como a unidade micro do planeamento. Este é um ato contínuo que decorre enquadrado com a unidade didática, mas pressupõe um pré planeamento e uma pós-reflexão.

A estruturação do plano de aula foi sofrendo alterações inicialmente. O professor orientador da escola permitiu a elaboração dos planos iniciais de forma autónoma aos estagiários. Este procedimento permitiu que nas reuniões do núcleo de estágio, o professor e os estagiários, debatessem a validade dos planos de aula apresentados. Deste modo, o professor conduziu-nos à estruturação pretendida e adequada.

O plano de aula revela-se como um documento importante e essencial no planeamento, permitindo rentabilizar o processo, pelo facto de preparar o que acontece durante a aula, para a qual o professor se prepara potenciando as estratégias a aplicar rentabilizando a gestão da aula. Contudo, o plano de aula não deve ser considerado como um documento inflexível que deve ser seguido à risca para não colocar o planeamento anual em causa.

O plano de aula revela-se então como um documento orientador capaz de ajustamentos mediante as necessidades e as próprias especificidades da aula. Em concordância com Graça (2009, citado por Costa, 2015, p.26) o plano de aula deve ser visto como um livro de apoio ao professor, de caráter flexível e aberto, e não uma bíblia que se deva seguir à risca.

A estruturação final do plano (anexo 5) de aula assenta então nos seguintes pressupostos:

- Cabeçalho, contém a contextualização: o ano letivo, data, período, ano/turma, espaço, hora, número da aula, número de alunos, unidade didática abordada, aula dentro da unidade didática (por exemplo, aula 2 e 3 de 12 planeadas) e a duração.

Ano Letivo	**Data:**	**Período:**	**Aula nº**
Ano / Turma	**Espaço:**	**Hora:**	
Nº de Alunos	**Unidade Didática**	**Aula:**	**Duração:**

Figura 3 Cabeçalho Plano de Aula

- Justificação e contextualização do planeamento: o plano de aula pressupõe o contexto mais especifico em que esta decorre, sendo fundamental para tal a identificação da função didática da aula, os objetivos, o sumário e os recursos a utilizar para viabilizar a justificação das decisões que levaram a elaboração do plano de aula.

Função Didática:	
Objetivos da aula:	
Sumário:	
Recursos Materiais:	
Justificação:	

Figura 4 Justificação plano de aula

- A estruturação das matérias e exercícios (onde se identifica o tempo, as tarefas/objetivos específico, organização /estratégias de ensino/ estilos de ensino, e ainda os objetivos comportamentais/critérios de êxito) assenta em três partes:
  - Parte inicial – incide sobre a instrução inicial, descrevendo-se os objetivos da aula, explicando os conteúdos e a estruturação da aula (sempre que necessário com apoio dos recursos disponíveis, como por exemplo, o quadro branco disponível na escola) relacionando ainda a aula com anteriores realizadas. Nesta parte

inicial da aula é ainda realizada a preparação para a atividade física (aquecimento), orientada pelo professor no início do ano letivo e, posteriormente, pelos alunos definidos pelo professor sempre na aula anterior.

- Parte fundamental – grande parte do tempo útil da aula decorre neste momento, onde são introduzidos, exercitados, consolidados e avaliados os conteúdos programados nas unidades didáticas. O modelo utilizado nas modalidades coletivas foi o TGfU (teaching games for understandig) cuja finalidade sumarizada é ensinar através do jogo recorrendo, essencialmente. ao estilo de ensino por descoberta guiada, onde o papel do professor é fundamental ao questionar os alunos conduzindo-os à descoberta pretendida. Nas matérias individuais os alunos foram colocados por tarefas, geralmente em grupos homogéneos, permitindo o desenvolvimento por igual de todos os alunos da turma.
- Parte final – Período da aula destinado ao retorno dos valores normais de frequência cardíaca, sendo realizado o balanço e também, na grande maioria das aulas, os alunos eram questionados sobre os conteúdos. Neste momento eram ainda apresentados os conteúdos da aula seguinte e definido o aluno que realizaria o aquecimento aos restantes colegas.

➢ Na parte final (pós aula) é realizada uma análise da aula abordando:

- Dimensões pedagógicas: Instrução, Clima, Gestão e Disciplina
- Reflexão crítica / Decisões de ajustamento – análise pós aula sobre a forma como decorreu a aplicação do plano fazendo referência ao empenho dos alunos, compreensão e fluidez dos exercícios, aspetos positivos e negativos dos exercícios escolhidos, decisões de ajustamentos realizadas ao longo da aplicação do plano. Tudo isto no sentido de fornecer ao professor uma análise sobre a eficácia e rendimento da aula.
- Recomendações para a aula seguinte: após a reflexão crítica, eram sugeridas recomendações para que nas aulas futuras fossem melhoradas as situações aplicadas, evitando assim a repetição de erros ou falhas, rentabilizando a aula e o processo de ensino-aprendizagem.

3.3. Realização

Durante a fase da realização o professor recorre a diferentes técnicas da intervenção pedagógica (instrução, gestão, clima/disciplina e decisões de ajustamento) para desenvolver a sua ação pedagógica.

Para um professor competente, segundo Siedentop e Eldar (1989) "conhecer a matéria não é condição suficiente para alcançar a eficácia pedagógica ou para se ser um especialista do ensino, é necessário possuir um sólido conhecimento da matéria e dominar um vasto reportório de habilidades de ensino". Estes mesmos autores dividem o processo de ensino-aprendizagem em quatro dimensões: Instrução; Gestão; Clima e Disciplina. Sendo todas fundamentais ao interagirem entre si no decorrer das aulas.

3.3.1 Instrução

O professor transmite informações aos alunos sobre a matéria de ensino, tendo sempre como referência os objetivos de aprendizagem, estruturando a comunicação de forma a promover atividade cognitiva significativa nos alunos. Para tal, pode recorrer a meios de comunicação que permitam aos alunos melhor acompanhar, compreender e assimilar a mensagem do professor.

Temos assim a instrução como todos os comportamentos e técnicas de intervenção pedagógica (destrezas de intervenção pedagógica) que fazem parte do reportório do professor para informação substantiva.

A instrução decorre nos diferentes momentos da aula através da informação inicial onde se transmite os objetivos da aula, em que se explica e clarifica as tarefas relacionando-as também com as etapas anteriores e posteriores da UD. Na condução da aula onde se explica clara e oportunamente a matéria. Na aplicação de feedbacks constantes aos alunos (positivos, descritivos, prescritivos, interrogativos, de reforço) de forma compreensível e eficaz para os alunos. Na parte final, onde se realiza o balanço da aula e prepara os alunos para a aula seguinte da UD.

Na fase inicial do estágio pedagógico esta dimensão revelou-se desafiadora pelo facto de não dominar os momentos em que deveria aplicar a instrução de forma adequada. Com o passar do tempo e seguindo as orientações do professor Rui Luzio foi possível

melhorar bastante este campo, tendo o cuidado de seguir as especificações e assim de forma mais objetiva e percetível beneficiar deste domino na eficácia do processo de ensino-aprendizagem.

A demonstração sempre que possível foi realizada por alunos como agentes de ensino, permitindo ao professor dar feedbacks sobre a execução da tarefa. Por vezes foi necessário realizar a tarefa (quando estritamente necessário) sendo ainda utilizados, por vezes, recursos complementares (visuais e audiovisuais).

Quanto ao questionamento, este foi utilizado essencialmente na parte final da aula, durante o balanço da aula realizado com os alunos de forma a analisar e constatar as aprendizagens e ainda estimular os alunos à reflexão dos conteúdos.

A utilização do feedback, tido por Carreiro da Costa (1995 citado por Cardoso (2014) como o "conjunto de intervenções verbais e não-verbais emitidas pelo professor reagindo à prestação motora dos alunos com o objetivo de avaliar, descrever e/ou corrigir a prestação assim como de os interrogar sobre o que fizeram e como fizeram", revelou-se preponderante e fulcral para auxiliar os alunos na melhoria das suas competências e desempenhos.

No decorrer das aulas, a maior dificuldade sentida inicialmente neste âmbito foi a tentativa de corrigir todas as situações de forma individualizada, o que fez perder muito tempo, mas com a prática de lecionação rentabilizou-se com a melhor seleção dos feedbacks a fornecer aos alunos através de uma maior utilização de feedbacks descritivos em detrimento dos prescritivos. Incidindo mais na vertente da ação motora desenvolvida, ajudando o aluno a melhorar o seu desempenho através da descrição da sua ação e avaliando os seus progressos.

3.3.2 Gestão

Siedentop (1998, p.271), "Aulas eficazes têm um ritmo rápido durante o qual o encadeamento da prática se sobrepõe aos episódios de organização".

A gestão está intrinsecamente ligada à organização do tempo de aula e dos seus componentes (gestão do tempo dos exercícios, materiais, espaço, instruções). A gestão do tempo é fundamental para rentabilizar e maximizar o desenvolvimento dos alunos,

visto que o tempo teórico da aula não corresponde ao tempo útil da aula, Metzler (1979): "se ao tempo previsto (*tempo horário ou institucional*) retirarmos os tempos passados na deslocação para o local da aula/treino e o tempo nos balneários ficamos com o tempo que, efetivamente o aluno/atleta passa no treino (*tempo útil)*" e ainda "se a este tempo útil retirarmos o tempo que o professor/treinador passa em tarefas de gestão/organização teremos o tempo disponível para a atividade motora".

Deste modo, revela-se fundamental a forma como organizamos, ponderamos e estruturamos a aula durante a elaboração do plano de aula de forma a tornar esta o mais eficaz possível para rentabilizar o tempo útil. Assim, a gestão do tempo previsto, depende muito da gestão dos recursos materiais disponíveis, da forma como organizamos a montagem dos exercícios, as estratégias que se utilizam e a forma como as aplicamos no decorrer da aula. A forma como gerimos a turma também se revela importante, através de uma instrução simples, objetiva e dirigida, onde o professor consegue fácil e rapidamente corrigir o aluno ou um grupo de alunos, voltando rapidamente à supervisão de toda a turma minimizando os desvios de comportamento e aumentando o tempo de prática útil dos alunos.

Na fase inicial, este domínio revelou-se desafiador pelo facto de ainda apresentar algumas dificuldades, tanto na gestão do tempo de aula como na rentabilização dos exercícios e instruções, provocados pela falta de experiência, em contexto prático, da prática docente. Com o decorrer das aulas e com as orientações obtidas foram-se melhorando estes aspetos verificando-se melhorias, aumentando a densidade motora dos alunos, rentabilizando o tempo útil da aula.

Assim, os aspetos importantes a salientar na gestão que foram importantes foram nas diferentes componentes da gestão:

- Tempo: A redução do tempo no balneário, sendo utilizada como estratégia a aplicação de um "castigo" a cumprir pelos alunos que se apresentassem na aula após os 5 minutos disponibilizados para equiparem. Redução do tempo de instrução recorrendo a uma instrução mais simples e objetiva. O controle de presenças também deixou de ser feito através da chamada individual, realizando a contabilização dos alunos onde se

verificava a presença da totalidade da turma. Quando se verificava ausência de alunos registava a falta do aluno.

- Recursos: Nas aulas com maior utilização de materiais, como em ginástica, os alunos foram utilizados na montagem/desmontagem das estações. Previamente ao início da aula, como responsabilidade do professor, era preparado o material a utilizar ao longo da aula sendo este transportado posteriormente pelos alunos para o espaço da aula. A utilização dos recursos, como o quadro branco, permitia maximizar a explicação da organização da aula, como por exemplo com a identificação dos grupos para a aula, minimizando desde logo a instrução.

- Espaço: A deslocação para os espaços a utilizar, geralmente encontrava os alunos no intervalo e informava o espaço da aula a utilizar (indicava apenas no dia devido à necessidade de saber se estariam reunidas as condições para a prática, podendo ter de haver ajustamentos devido a condições do próprio dia).

- Instrução: A instrução foi sendo reduzida com o decorrer das aulas, utilizando instruções simples para rentabilizar o tempo, evitando-se instruções prolongadas e muitas interrupções do decorrer da aula.

3.3.3 Clima / Disciplina

Siedentop (1991), tal como em outras estratégias, a disciplina é mais uma ferramenta que o professor tem ao seu alcance para ajudar o professor a alcançar os objetivos de ensino. O mesmo autor defende ainda que o conceito mais importante para definir disciplina, é o desenvolvimento e a manutenção de comportamentos apropriados, ou seja, de comportamentos que são compatíveis com os objetivos educativos de determinada matéria de ensino, numa dada situação, ou num determinado contexto.

Piéron (1996) define comportamentos inapropriados como os comportamentos que estão em contradição com as regras habituais da aula, ou com certas normas sociais de comportamentos. Tal como Siedentop (1991) ao afirmar que quando a indisciplina toma determinadas proporções coloca em risco a qualidade do ensino e as aquisições dos alunos.

Segundo alguns autores (Rosado, 1990; Oliveira, 1993; Mónica *et al.*, 1999), as causas de indisciplina provem de causas:

- Causas psicológicas;

- Causas de natureza social;

- Causas de natureza biológica;

Então, em concordância com Siedentop (1991), a tarefa básica da disciplina não se baliza a reduzir comportamentos inapropriados, mas também a promover formas de comportamento convenientes, através dos quais os alunos possam aprender e crescer enquanto cidadãos.

A preocupação constante no decorrer das aulas foi sempre manter um clima favorável para promover as boas práticas, permitindo estimular os alunos mantendo-os motivados e entusiasmados. A turma nunca apresentou casos de indisciplina, apresentando sempre comportamentos adequados e louváveis. Os comportamentos verificados, relativos à disciplina, remetiam-se aos comportamentos fora da tarefa que eram geridos e rapidamente controlados no momento.

A boa gestão destes momentos permitiu manter a boa gestão da relação entre professor-aluno e aluno-aluno promovendo um ambiente positivo no decorrer das aulas.

3.3.4. Decisões de ajustamento

O objetivo do planeamento é antever, ao máximo, as situações que se pretendem realizar e também evitar no decorrer das aulas. Contudo, no momento real da aplicação do planeado decorrem situações que requerem um ajustamento, sendo por isso importante estar preparado para rápida e eficazmente reagir às situações que surgem e ter a capacidade de contornar os imprevistos reajustando a preparação inicial.

O planeamento pretende reduzir estas decisões, contudo elas são necessárias e decorrem tanto no âmbito do planeamento anual (macrociclo) como no plano de aula (microciclo), mais neste último.

Na fase inicial do estágio deparamo-nos com diversos ajustamentos necessários devido à mudança das instalações da escola, que trouxeram alterações na dinâmica do departamento de Educação Física. Com o início das aulas, verificaram-se alguns constrangimentos nos espaços definidos sendo que os espaços externos à escola não podiam ser utilizados por falta de autorização, condicionando o funcionamento inicial. Pior ainda quando as condições climatéricas eram adversas condicionando a lecionação das matérias por falta de espaço disponível, visto estarem programados sete professores a lecionar em simultâneo havendo apenas 4 espaços disponíveis quando se verificavam condições climatéricas adversas.

Após ser autorizada a utilização dos espaços externos, foi necessário reajustar o planeamento anual visando a incorporação dos espaços disponíveis e das matérias possíveis de realizar nos mesmos.

Na aplicação dos planos de aulas foi onde se verificaram mais ajustamentos, devido aos fatores que não são possíveis controlar, entre os quais se destacam a presença/realização da aula pelos alunos (que condicionava a organização/estruturação dos exercícios, dos grupos estabelecidos previamente, entre outros) e as condições climatéricas. Como estratégia, para evitar constrangimentos, quando se verificava a impossibilidade de realizar o plano de aula tínhamos preparados planos alternativos de condição física ou apresentações teóricas das unidades didáticas que assim permitiam contornar a impossibilidade de aplicar o plano preparado, rentabilizando o processo de ensino-aprendizagem.

Ao longo de todo o ano letivo fomos percebendo que o planeamento realizado no início do 1º Período, serve apenas de base para todo o trabalho a realizar, visto que este sofre vários ajustamentos ao longo do tempo, seja porque é necessário abordar uma Unidade Didática, tendo em vista as atividades do desporto escolar (por exemplo no segundo período deu-se extensão à UD de Tag-Rugby visando a participação dos alunos no torneio inter-turmas e posteriormente no torneio interescolar), ou porque é necessário articular Unidades Didáticas para que as aulas se tornem mais dinâmicas, interessantes e mais exigentes, tanto ao nível físico como ao nível de concentração dos alunos.

Enquanto docentes competentes os professores "…possuem um vasto reportório de habilidades de ensino e apresentam competências técnicas, de modo a que sejam capazes de alcançar os objetivos da EF e a saberem como enfrentar e superar os problemas da prática quotidiana" (Costa, 1996, citado por Silva, 2012)

Os professores têm de ter a capacidade de analisar e alterar o plano sempre que entenderem ser o melhor para a sua turma e para as aprendizagens dos seus alunos, promovendo o ensino inclusivo.

3.3.5. Observações

Ao longo do ano letivo foram realizadas observações a diferentes intervenientes, entre estagiários do núcleo, professor orientador, professores do Grupo de Educação Física e a estagiários de outros núcleos de estágio.

Estas observações revelaram-se importantes no desenvolvimento do espírito crítico e na análise das aulas. Permitiu ainda verificar erros a ser corrigidos, que não verificávamos enquanto lecionávamos as aulas como: Posicionamento do professor, estruturação dos exercícios, melhor gestão do espaço, qualidade dos feedbacks, organização dos grupos, entre outros.

Possibilitou ainda aumentar o reportório através da observação das aulas dos docentes mais experientes cujos modelos de ensino estão desenvolvidos. A observação externa ao estagiário fora do núcleo de estágio permitiu observar outro contexto escolar, que se desenvolveu em diferentes perspetivas definidas mediante o seu contexto.

A realização das observações apresenta assim grande importância na medida que possibilita o desenvolvimento das capacidades de reflexão e espirito crítico, melhorando a nossa capacidade, permitindo reduzir e evitar erros no futuro.

3.4. Avaliação

"os processos e os resultados da avaliação devem contribuir para o aperfeiçoamento do processo ensino-aprendizagem e também para apoiar o aluno na procura e alcance do sucesso"

PNEF (2001)

A avaliação é uma etapa fundamental no processo de ensino-aprendizagem sendo que permite analisar e refletir o trabalho realizado, tendo o propósito de expressar aquilo que os alunos sabem e são capazes de realizar após um período de ensino-aprendizagem.

"A avaliação é idealizada para verificar o aluno individualmente, situação que redimensiona o valor numérico, da quantificação classificatória e excludente, para o sentido qualitativo, isto é, o que é observado é a compreensão do conteúdo pelo aluno.". (Palma, A., Oliveira, A., & Palma, J., 2010, p.206).

A estruturação da avaliação deve basear-se numa sequenciação de etapas, partindo do planeamento onde se prevê a avaliação inicial das qualidades dos alunos, devemos para isso abordar as questões de: O que avaliar? Como? Para quê? Quando e Quem avaliar?

A avaliação permite então recolher informações, que analisadas conduzem à tomada de decisão para facilitar a regulação do processo, permitindo ao professor definir estratégias e metodologias mais eficazes mediante as necessidades dos alunos.

A avaliação compreende então três momentos: Avaliação Diagnóstica; Formativa e Sumativa. Como meio auxiliar aos momentos da avaliação, e com o objetivo de maximizar a informação, recorremos a um meio de recolha denominado "Scouting" que atualmente se apresenta como uma ferramenta indispensável na rentabilização dos atletas e equipas profissionais.

3.4.1. Avaliação Diagnóstica

Este momento de avaliação tem o intuito de aferir o nível inicial dos alunos relativamente ao nível em que se encontram no PNEF. Esta avaliação é realizada no início da unidade didática que será abordada, independentemente da altura do ano, permitindo identificar as dificuldades e os conteúdos bem como identificar a homogeneidade/heterogeneidade da turma definindo os diferentes grupos se identificados.

Esta definição de grupos permite criar estratégias de diferenciação pedagógica, mediante as dificuldades dos alunos, adequando assim o processo de ensino-aprendizagem para proporcionar igualdade de oportunidades a todos os intervenientes. Tal como refere o Decreto-Lei nº 139/2012 de 5 de julho no art.º 25, ponto 2, que "a avaliação diagnóstica visa facilitar a integração escolar do aluno, apoiando a orientação escolar e vocacional e o reajustamento de estratégias de ensino".

A recolha de informação, com auxilio de grelhas (anexo 6) e do Scouting, permitiu dispor os alunos por níveis visto que as matérias seguem uma evolução, partindo do nível "introdutório" (noções e gestos técnicos básicos), passando ao nível "elementar" (apuramento dos gestos técnico/táticos e introdução de conteúdos mais complexos) e finalizando no nível "avançado" (relacionamento de conteúdos complexos).

É necessário ter em atenção que, a avaliação inicial deve ser um processo em que possam também ser equacionados diversos ritmos de aprendizagem. Nesse sentido, além da recolha de informação necessária, o professor deve acompanhar as situações de aprendizagem emitindo feedbacks, no sentido de melhorar a prestação dos alunos.

3.4.2. Avaliação Formativa

O conceito de avaliação formativa foi introduzido por Scriven (1967) como a possibilidade de *"ajustes sucessivos"* no processo de ensino-aprendizagem. No âmbito da avaliação curricular, foi Bloom (1971) que, utilizou este conceito como forma de adequação das práticas dos docentes às dificuldades de aprendizagem detetadas nos alunos (Barreira, Boavida e Araújo, 2006). Esta prática constitui um elemento determinante no desenvolvimento da unidade didática.

Esta avaliação tem o intuito de verificar se os alunos estão encaminhados para o sucesso ou insucesso, agindo-se perante a situação do aluno tendo sempre em atenção o objetivo de melhorar as competências do aluno.

O maior mérito da avaliação formativa segundo Bloom, Hastings e Madaus (1983, p. 142): *"a ajuda que ela pode dar ao aluno em relação à aprendizagem da matéria e dos comportamentos, em cada unidade de aprendizagem."*

A identificação das dificuldades permite ao professor adequar as suas estratégias, adaptando as tarefas permitindo o desenvolvimento do aluno mediante as suas dificuldades.

Este processo decorreu ao longo das aulas através da avaliação formativa continua, onde se foram identificando situações que necessitavam de ajustamentos, tendo assim a função de regular o processo de ensino-aprendizagem.

Para além da observação, fundamental para identificar as dificuldades e regular as ações dos alunos, também o "scouting" esteve presente como auxiliar desta avaliação, facilitando o processo de análise e recolha de informação sobre os desempenhos dos alunos. A utilização desta ferramenta revelou-se importante e fundamental não só para os alunos, mas também para o professor ao simplificar o processo de análise, sendo que os próprios alunos verificavam as dificuldades através dos registos (foto ou videográficos) apresentados, permitindo-lhes realizar a autoanálise do seu desempenho.

Esta avaliação permitiu a análise constante dos alunos, possibilitando adequar as tarefas mediante o seu nível e as suas necessidades, tendo por objetivo sempre promover a motivação e sucesso do aluno no desempenho das suas ações, sendo então fundamental para regular o processo de ensino-aprendizagem.

3.4.3. Avaliação Sumativa

Decreto-Lei nº139/12 de 5 de julho, no Art. 24º 4- *"A avaliação sumativa traduz -se na formulação de um juízo global sobre a aprendizagem realizada pelos alunos, tendo como objetivos a classificação e certificação.".*

A característica fundamental da avaliação sumativa é, na opinião de Bloom, Hastings e Madaus (1971): *"O julgamento do aluno, do professor ou do programa é feito em relação à eficiência da aprendizagem ou do ensino uma vez concluídos."* (pp 129). A avaliação sumativa tem assim por objetivo verificar o que os alunos sabem e são capazes de executar depois de um determinado período de ensino-aprendizagem.

Avaliação sumativa ocorre no final de uma etapa definida (unidade didática, período ou ano letivo) aferindo o desenvolvimento dos alunos através de um caráter classificativo. Estas classificações visam a seriação dos alunos numa escala de valores, cumprindo os procedimentos presentes nos normativos e no regulamento interno da escola. Esta avaliação pretende ainda fornecer dados para comparação de resultados (na turma, na escola, …).

A realização da avaliação sumativa visou a continuidade da normalidade das aulas, não se verificando diferente estruturação do plano de aula por se tratar deste tipo de avaliação. Assim, permite-se dar continuidade ao desempenho das competências, simplificando a organização da aula e rentabilizando o período de avaliação dos alunos.

Para determinar a classificação do aluno foi determinado pelo Grupo de Educação Física os diferentes domínios a avaliar:

- **Domínio do Saber (20% da nota final)**, também denominado domínio cognitivo, avalia o conhecimento demonstrado pelos alunos através da realização dos testes sumativos.

- **Domínio Saber Fazer (40% da nota final)**, também denominado domínio psicomotor, referente às destrezas técnicas e táticas de cada modalidade.

- **Domínio Saber Estar (40% da nota final)**, também denominado domínio socio-afetivo onde se atribui importância à responsabilidade, sociabilidade, autonomia, perseverança e assiduidade/pontualidade.

As grelhas de avaliação utilizadas visaram a avaliação do desenvolvimento do aluno, por isso, basearam-se na avaliação diagnóstica realizada no início da UD. Como apoio à recolha da informação, a utilização do "scouting" foi fundamental, recolhendo assim mais dados significativos para ajudar a avaliar o aluno.

3.4.4. Auto e Heteroavaliação

A auto e heteroavaliação tiveram lugar na última aula de cada período letivo, tendo como intuito proporcionar aos alunos a reflexão critica do desempenho e também desenvolver o sentido de responsabilidade. Esta autoavaliação pretende estabelecer uma relação entre o desempenho esperado e o apresentado pelos alunos.

Esta autoavaliação foi realizada com o preenchimento de uma ficha de autoavaliação (anexo 7) fornecida aos alunos. Esta ficha o aluno realiza uma avaliação qualitativa do seu desempenho nos vários domínios avaliados, e por fim apresenta a classificação quantitativa que acha adequada para a sua prestação e desempenho ao longo do período avaliado ou, no caso do 3º Período, do ano letivo conjugando as avaliações realizadas até à data.

Realizou-se também a heteroavaliação com a turma apresentar a sua interpretação do desempenho do aluno, concordando ou não com a autoavaliação realizada pelo aluno, apresentado a perspetiva externa ao professor e ao aluno autoavaliado. Estas formas de avaliação têm o objetivo formativo.

3.5. Atitude Ético-profissional

A ética profissional incide no conjunto de atitudes, valores e normas pelas quais o docente se deve reger. Enquanto estagiários de Educação Física tivemos o cuidado exercer a nossa ação profissionalmente. Como professores devemos ser o exemplo para os nossos alunos e, por isso, a forma como agimos com os alunos, funcionários professores e outros intervenientes do processo de ensino permite fornecer aos alunos um bom exemplo de comportamento ético.

Para tal é fundamental que ocorram algumas práticas como:

- Ouvir e respeitar as opiniões;

- Promover a boa relação com todos os docentes, discentes e funcionários;

- Ser proactivo na realização de tarefas coletivas e colaborativas;

- Ser assíduo, pontual;

- Promover a igualdade de oportunidades a todos de igual modo para que possam desenvolver as suas capacidades no âmbito do processo de ensino-aprendizagem;

- Ser crítico e reflexivo sobre as ações realizadas, tendo sempre o objetivo de ser melhor profissional.

O Estágio Pedagógico foi considerado com um sentimento de total compromisso, empenho, responsabilidade e respeito com o objetivo de promover o desenvolvimento da prática pedagógica, desenvolvendo o processo de ensino-aprendizagem para que todos os alunos alcançassem o sucesso.

3.6. Estratégias de Abordagem do Ensino

A missão, enquanto docente de EF, visa melhorar a condição física dos alunos, estimular o gosto pela prática de atividade física e, sumariamente, modificar comportamentos de forma a motivar os alunos à pratica de exercício físico.

Para alcançar estas metas é necessário ao professor determinadas estratégias para desenvolver o processo de ensino-aprendizagem de forma mais eficaz e cativante. Assim, o professor tem a missão de procurar constantemente melhorar o seu desempenho e qualidade de ensino, adaptando-se à evolução do tempo e do contexto em que se encontra, mantendo uma mentalidade aberta e disponível a novas abordagens.

Assim, estratégias de ensino são fundamentais para alcançar os objetivos da Educação Física presentes no PNEF. Durante este ano letivo foram algumas as estratégias utilizadas mediante o que a situação proporcionava:

- No âmbito dos jogos desportivos coletivos, decidiu-se abordar as aulas através do jogo, isto é, aprender jogando, aprender através das situações que o jogo provoca (tomadas de decisão, estímulos, entre outros). Baseado no modelo curricular TGfU (Lund & Tannehill, 2005) onde se desenvolve a modalidade através do jogo, embora o contexto tático apresente complexidade, com as abordagens de jogos reduzidos/ condicionados foi possível facilitar a compreensão dos princípios.

- No âmbito das modalidades individuais, onde o desempenho de cada aluno é fundamental, encontra-se maior necessidade de diferenciação pedagógica com o objetivo de possibilitar a todos os alunos o desenvolvimento das competências. Como estratégias, os alunos foram colocados preferencialmente por níveis iguais, de forma a estimular a cooperação entre os alunos com dificuldades semelhantes, e por vezes, foram utilizados alunos de diferentes níveis de forma a desenvolver o ensino recíproco. Foi tido em consideração o empenho, esforço e criatividade individual dos alunos ao longo da realização das tarefas.

Os estilos de ensino (Mosston & Ashworth, 2008) utilizados foram indicadores do aumento da tomada de decisão do aluno ao longo do ano letivo. Isto é, inicialmente foram abordados estilos de ensino onde o aluno tem menor tomada de decisão, estilos de reprodução de conhecimento, sobre a tarefa (por exemplo, Comando e tarefa) e com o decorrer do ano letivo foi-se aumentando a liberdade de tomada de decisão nas tarefas com os estilos de ensino de produção (por exemplo, descoberta guiada,) aumentando assim também a responsabilização do aluno no desenrolar das tarefas e atividades propostas.

Ao longo das aulas, sempre que se achou necessário, recorreu-se a suporte de folhas de apoio, quadro branco, visualização de fotos/vídeos no âmbito do "scouting" possibilitando aos alunos a facilitação da reflexão e análise crítica em prol do sucesso do processo de ensino-aprendizagem.

3.7. Aprendizagens Realizadas

Ao longo deste ano letivo, foram imensas as aprendizagens adquiridas com o estágio pedagógico. Desde logo a vertente prática, colocando imensas situações de desenvolvimento no papel de professor, nas decisões e ações a tomar, na análise e reflexão crítica e ainda na avaliação inerente ao processo de ensino-aprendizagem. Todo o processo decorrente do estágio revelou-se uma nova aprendizagem, tendo em conta que o contexto real de ensino era totalmente desconhecido.

Assim a preparação e elaboração do projeto curricular revelou-se uma aprendizagem fundamental para o futuro ao permitir entender as conceções fundamentais de um processo de ensino eficaz e fundamentado.

Foram várias as ferramentas fornecidas pelo professor orientador Rui Luzio que auxiliaram o desenvolvimento das competências enquanto docente. Desde a melhoria dos planos de aula, às formas de comunicação, à gestão do tempo, espaço e material. O processo de recolha de informação, o encaminhamento do professor orientador para a busca de alternativas para melhorar a adequação das tarefas, a recomendação de utilização de estruturas de apoio ao plano de aula como ferramentas auxiliares.

Na comunicação e nos feedbacks foram a evolução foi visível, sendo que inicialmente as aulas e as explicações dos exercícios apresentavam uma instrução demorada e por vezes de mal recebida pelos alunos, e no desenrolar do ano letivo foi se melhorando chegando a uma instrução mais dirigida simples e concreta do pretendido.

A sugestão de aprofundamento do "scounting" em contexto escolar, que se revelou uma ferramenta importante em todos os momentos de avaliação. O processo de investigação análise e desenvolvimento permitiu alargar as formas de melhorar o desempenho dos alunos saindo da zona normal do ensino.

As observações realizadas aos colegas de estágio, aos professores do Grupo de EF foram momentos de aprendizagem que permitiram desenvolver à análise crítica da abordagem ao plano de aula e de certa forma a desenvolver o cunho pessoal do modelo de aula a desenvolver. Modelo este, que no futuro, será fundamental para a continuidade da prática docente enquanto profissional de EF.

4 – APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA

O tema sobre o qual incide o estudo do presente Relatório de Estágio é "Obesidade Infantil: impacto das alterações dos hábitos alimentares e da atividade física".

4.1. Pertinência do estudo

O tema problema surge com o objetivo de dar seguimento ao projeto da Escola Básica e Secundária de Anadia, "Conta, Peso e Medida". Este projeto foi criado pelo Departamento de Saúde Pública da ARS Centro sendo desenvolvido pelo Centro de Saúde de Anadia em parceria com o Agrupamento de Escolas de Anadia.

Tem o objetivo de diminuir a obesidade e os fatores de risco associados, modificando os comportamentos, através da orientação alimentar adequada e a promoção de atividade física com ações lúdico/pedagógicas, ajudando a criar estilos de vida saudáveis na família.

Segundo o estudo da APCOI (2013-2014) de entre 18.374 crianças da amostra, com idades entre os 2 e os 12 anos, 33.3% têm excesso de peso, das quais 16.8% são obesas. Esta situação coloca Portugal como um dos países da Europa com maior número de crianças afetadas com esta epidemia.

Uma das razões que levou ao aprofundamento do tema, foi o facto de que, enquanto docentes e profissionais de Educação Física, devemos promover o gosto pela atividade física elevando as capacidades dos alunos, visando sempre estimular o gosto pela prática regular das atividades físicas assegurando a compreensão dos benefícios inerentes e da importância como fator de saúde.

Deste modo, a abordagem desta temática pretende abranger não só as crianças afetadas, mas também o seio familiar, que devemos consciencializar para os riscos inerentes à saúde das crianças que sendo estes combatidos em conjunto de forma a promover um estilo de vida saudável.

4.2. Revisão da Literatura

Obesidade

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define a obesidade como um acúmulo anormal ou excessivo de gordura corporal que pode atingir graus capazes de afetar a saúde.

A obesidade é assim classificada como uma condição médica onde se verifica acumulação de tecido adiposo em excesso ao ponto de poder ter impacto negativo levando ao aumento dos problemas de saúde e à redução da esperança média de vida. A obesidade aumenta a probabilidade de ocorrência de várias doenças, entre as quais as doenças cardiovasculares, diabetes tipo II, apneia de sono e alguns tipos de cancro.

A causa comum da obesidade é baseada numa dieta hiperenergética, falta de exercício físico e suscetibilidade genética podendo nalguns casos derivar de transtornos endócrinos ou transtornos mentais. Podemos encontrar assim três tipos de obesidade:

- Obesidade nutricional: quando a pessoa ingere excesso de calorias.

- Obesidade psicológica: causada por transtornos ou condições psicológicas adversas como o stress e ansiedade.

- Obesidade comportamental: origem no sedentarismo ou falta de exercício físico.

Na população adulta, diversos estudos indicam que cerca de 40% apresentam prevalência de excesso de peso e de obesidade, sendo mais elevado nas pessoas com mais de 55 anos.

A obesidade infantil apresenta atualmente em Portugal números alarmantes como referido anteriormente, segundo o estudo da APCOI (2013-2014) de entre 18.374 crianças da amostra, com idades entre os 2 e os 12 anos, 33.3% têm excesso de peso, das quais 16.8% são obesas. Números que têm apresentado tendência para aumentar tendo em conta que cada vez mais os jovens se confinam às tecnologias e menos as atividades ao ar livre.

Associado à obesidade infantil surgem outras problemáticas nos jovens, inerentes a esta epidemia, visto que estas crianças enfrentam mais problemas sociais e psicológicos. Estão assim, sujeitos a ataques de bullying bem como outros tipos de discriminação. E quando não são devidamente acompanhados pode levar a depressões ou outras doenças psicológicas.

Projeto "Conta, Peso e Medida"

O projeto surgiu, numa perspetiva intersectorial e multiprofissional, promovida pelo Departamento de Saúde Pública da ARS Centro, sendo desenvolvido pelo Centro de Saúde de Anadia em parceria com o Agrupamento de Escolas de Anadia, em que o núcleo de estágio de Educação Física da Escola Básica e Secundária de Anadia participou ativamente.

A determinação da obesidade é realizada através da análise do Índice de Massa Corporal (IMC), valor que se obtém dividindo o peso da pessoa pelo quadrado da sua altura.

Estes valores são analisados tendo em conta o género e a idade das crianças. Para identificar o percentil dos alunos utilizou-se como referência os dados da World Health Organization (WHO, 2007) que indica o percentil dos alunos mediante o seu IMC.

Este projeto visa abranger os alunos do 5º ano que apresentem um percentil superior a 97 (obesidade).

Os objetivos gerais do projeto centram-se em:

- Diminuir a prevalência da obesidade infantil e os fatores de risco que estão associados.

- Incentivar a adoção de hábitos alimentares saudáveis e a prática regular de exercício físico.

- Contribuir para a mudança dos estilos de vida do jovem/família, através de orientação alimentar, atividades lúdico/pedagógicas e promovendo atividades/ exercícios físicos.

Os objetivos específicos visam:

- Sensibilizar a comunidade escolar para a importância da adoção de estilos de vida saudáveis para a saúde individual e coletiva.

- Responder a uma necessidade identificada na comunidade escolar do agrupamento de escolas, proporcionando a extensão da componente curricular de Educação Física.

- Realizar o diagnóstico de situação referente aos hábitos alimentares dos alunos do 5º ano de escolaridade.

- Reduzir a proporção de indivíduos com percentil de IMC superior a 97.

- Sensibilizar os jovens e os respetivos pais/encarregados de educação para a adoção de um regime alimentar saudável associado a prática física regular.

Intervenientes do projeto:

Equipa multidisciplinar:

- USP: Enfermeiro + Médico + TSA;

- UCC: Enfermeiros;

- URAP: Nutricionista + Psicóloga;

- UCSP/USF: Enfermeiro + Médico;

- Núcleo de Estágio de Educação Física da Escola Básica e Secundária de Anadia.

Público-alvo do projeto:

- Escola: Jovens e Pais/Encarregados de Educação.

4.3. Metodologia

Grupo Alvo

Alunos do 5º ano de escolaridade do agrupamento de escolas de Anadia.

Amostra

Alunos do 5º ano identificados com percentil de IMC superior a 97 (obesidade) e 85 (excesso de peso).

Foram referenciados 20 alunos com percentil superior a 97 e 21 alunos com percentil de IMC superior a 85.

Dos 41 alunos identificados, apenas 15 participaram nas atividades propostas pelo Núcleo de Estágio de Educação Física.

Destes 15 alunos, 7 são do sexo masculino e 8 do sexo feminino com idades compreendidas entre os 10 e 12 anos.

Estes 15 alunos foram divididos pelos três estagiários do núcleo que abordaram o tema, sendo que para o seguinte estudo foram analisados os alunos do sexo feminino.

Procedimento

Os alunos do 5º ano de escolaridade do agrupamento de escolas de Anadia foram submetidos a avaliações antropométricas (peso e altura) de forma a retirar o IMC dos alunos. Mediante este resultado e recorrendo às tabelas definidas pela World Health Organization determinou-se o percentil dos alunos:

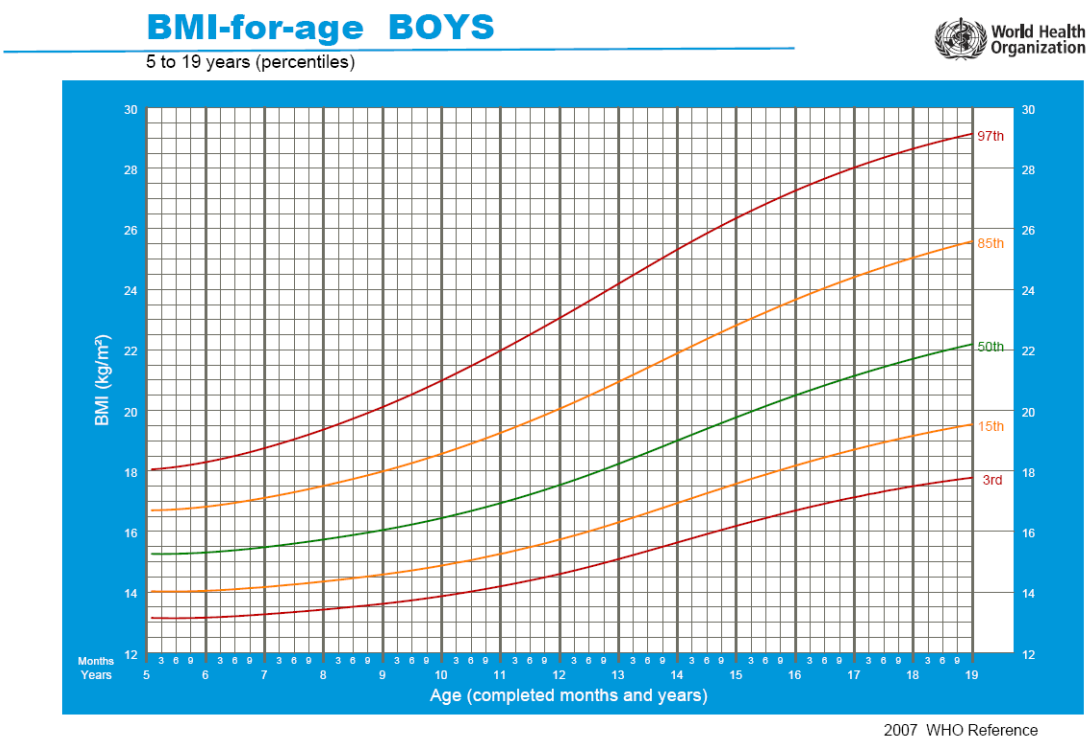


Figura 5 - Índice de Massa Corporal – Determinação do percentil- Rapazes

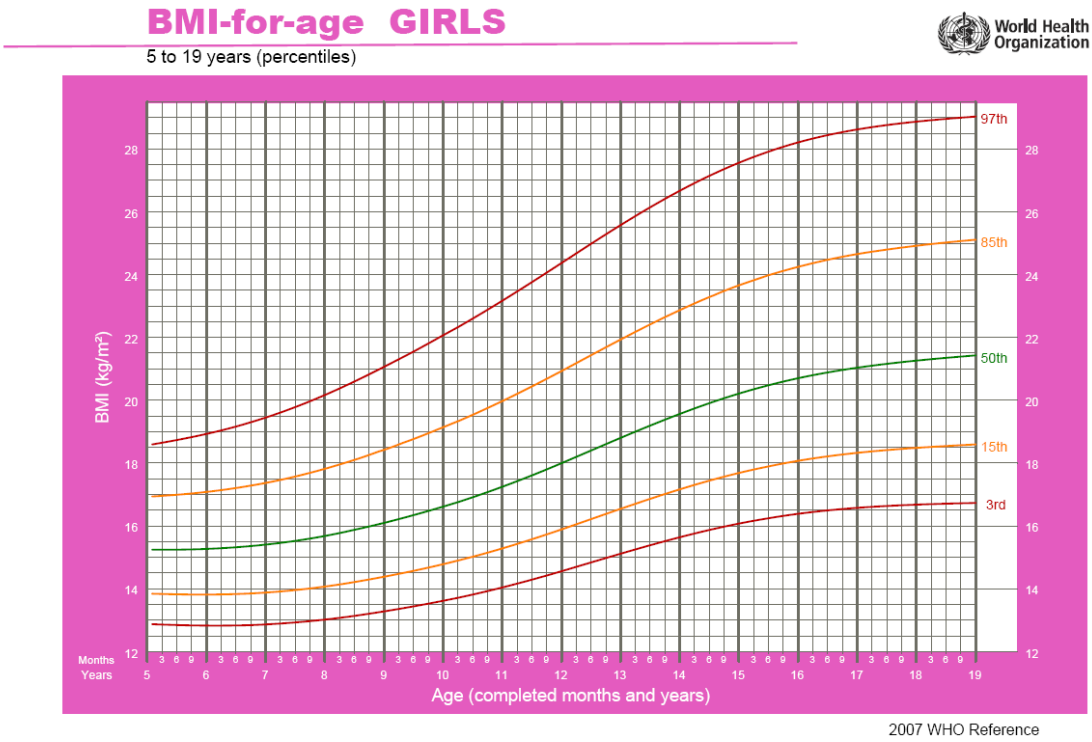


Figura 6 - Índice de Massa Corporal – Determinação do percentil- Raparigas

Os alunos identificados com percentil superior a 97 (obesos) e 85 (pré-obesos) foram identificados e sensibilizados a realizar uma primeira consulta de enfermagem, onde foi apresentado e divulgado o projeto aos pais bem como os seus objetivos e finalidades. De seguida foram encaminhados para uma reunião com a equipa de Saúde Familiar e posteriormente para uma consulta de nutrição onde foram acompanhados pelo Dr. Paulo Abrantes, com sugestões alimentares fornecidas (Anexo 9).

Relativamente ao núcleo de EF, recebemos as indicações dos alunos identificados, tendo a responsabilidade de intervir na sua vertente física, realizando atividades semanais à Quarta-Feira das 14h30 as 16h.

Inicialmente recebemos os alunos interessados, em participar no projeto e, no primeiro momento, foram retirados os dados antropométricos de forma mais detalhada através de:

- **Avaliação Física detalhada** (Peso, Altura, IMC, % Massa Óssea, % Massa Muscular e % de Massa Gorda) com auxilio de uma balança Tanita.

Elaborámos, posteriormente, planos de condição física mediante a análise inicial dos alunos, tendo por objetivo estimulá-los à atividade física promovendo o gosto pela realização dos exercícios e jogos lúdicos preparados. Antes das sessões foram retirados os dados antropométricos dos alunos (altura, peso, %massa óssea, % massa muscular e % massa gorda) de forma a verificar e registar o desenvolvimento.

Estes dados foram retirados seguindo sempre o mesmo protocolo de modo a diminuir a margem de erro:

-Altura: Fita métrica colocada na parede (sempre no mesmo local), aluno sem sapatilhas, enchendo o peito de ar e retirava-se a medida.

- Restantes dados obtidos através da balança de bioimpedância tanita colocando sempre os dados atualizados dos alunos (introdução da altura, idade, etc..).

Foi organizado e apresentado um workshop (Benefícios da atividade física para o combate à obesidade) para os alunos e pais/encarregados de educação visando a modificação de comportamentos através da sensibilização dos alunos e pais/EE. Este workshop foi dividido em duas partes, uma com vertente teórica e outra prática.

Na apresentação teórica foram abordadas as problemáticas inerentes e as formas de combate à obesidade. Numa apresentação breve foram dadas informações e recomendações de como ter uma alimentação saudável e, simultaneamente, praticar atividade física promovendo um estilo de vida saudável a todos os intervenientes. Foram recomendadas atividades em família, como por exemplo caminhadas, passeios de bicicleta, fortalecendo a relação familiar com o beneficio intrínseco da exercitação física.

Na vertente prática do workshop fornecemos um documento aos pais (anexo 10) com recomendações importantes e, de seguida, apresentámos um circuito semelhante ao realizado com as crianças ao longo das sessões utilizando materiais alternativos que

encontramos em casa de modo a proporcionar aos pais/EE um reportório de exercícios e atividades possíveis de realizar em casa com os filhos.

4.4. Resultados

4.4.1. Apresentação de resultados

Foram realizadas 5 sessões de atividade física no total com os alunos. Nas seguintes tabelas encontram-se os dados referentes aos resultados obtidos e a respetiva diferença entre os resultados (Final e Inicial) da amostra avaliada (género feminino).

SUJEITO	Prática Desporto	IDADE	PESO					Pfinal - Pinicial
			10-fev	17-fev	09-mar	06-abr	27-abr	
A	Não	12	54,4	55,1	54,7	54,9	54,4	0
B	Basquetebol	10	59,2	58,8	58,2	58,4	58	-1,2
C	Basquetebol	10	60,2	60,9	60,1	60,2	59	-1,2
D	Natação	10	45,3	46	45,1	44,8	44,5	-0,8
E	Natação	12	60,2	60	59,9	59,5	59	-1,2
F	Natação	11	40	40,02	39,9	39,6	39,2	-0,8
G	Natação	10	39,9	39,8	40,1	39,8	39,7	-0,2
H	Não	12	58	57,6	57,2	57,1	56,8	-1,2

Tabela 1 - Registo Antropométrico do Peso

SUJEITO	Prática Desporto	IDADE	ALTURA					A.final -A.inicial
			10-fev	17-fev	09-mar	06-abr	27-abr	
A	Não	12	1,43	1,43	1,43	1,43	1,43	0
B	Basquetebol	10	1,46	1,46	1,46	1,46	1,46	0
C	Basquetebol	10	1,47	1,47	1,47	1,47	1,47	0
D	Natação	10	1,38	1,38	1,38	1,39	1,39	0,01
E	Natação	12	1,39	1,39	1,39	1,39	1,39	0
F	Natação	11	1,29	1,29	1,29	1,29	1,3	0,01
G	Natação	10	1,32	1,32	1,32	1,32	1,32	0
H	Não	12	1,45	1,46	1,46	1,46	1,47	0,02

Tabela 2- Registo Antropométrico da Altura

SUJEITO	Prática Desporto	IDADE	% Massa gorda					%MGfinal -%MGinicial
			10-fev	17-fev	09-mar	06-abr	27-abr	
A	Não	12	34	34,1	33,9	33,6	33,6	-0,4
B	Basquetebol	10	36	35,8	34,9	34,7	34,3	-1,7
C	Basquetebol	10	41,6	41,7	41,4	41,1	39,6	-2
D	Natação	10	25,3	25,8	25	24,6	24,1	-1,2
E	Natação	12	36,8	36,9	36,6	35,3	36,1	-0,7
F	Natação	11	25,4	25,2	25,1	24,8	24,3	-1,1
G	Natação	10	24,3	24,2	24,2	24,1	24,1	-0,2
H	Não	12	32,7	32,1	31,4	29,6	28,7	-4

Tabela 3 - Registo da percentagem de Massa Gorda

SUJEITO	Prática Desporto	IDADE	% Massa muscular					%MMfinal - %MMinicial
			10-	17-	09-	06-	27-	
A	Não	12	38,2	38,2	38,2	38,4	38,4	0,2
B	Basquetebol	10	38,7	38,9	39,3	39,7	40,2	1,5
C	Basquetebol	10	37,1	37,9	38,5	38,6	39	1,9
D	Natação	10	32,1	32,7	33,8	34,5	35,3	3,2
E	Natação	12	47,5	48,1	48,5	48,6	49,3	1,8
F	Natação	11	37,5	37,7	37,8	38,2	38,8	1,3
G	Natação	10	35,9	36,3	36,6	36,7	37,1	1,2
H	Não	12	40,2	40,8	41,1	41,6	42,5	2,3

Tabela 4 - Registo da percentagem de Massa Muscular

SUJEITO	Prática Desporto	IDADE	Massa Óssea (kg)					%MOfinal -%MOinicial
			10-fev	17-fev	09-mar	06-abr	27-abr	
A	Não	12	2,2	2,3	2,3	2,3	2,3	0,1
B	Basquetebol	10	2,1	2,1	2,1	2,3	2,3	0,2
C	Basquetebol	10	2	2	2,2	2,2	2,2	0,2
D	Natação	10	1,7	1,9	2	2,3	2,3	0,6
E	Natação	12	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0
F	Natação	11	2	2	2,1	2,1	2,1	0,1
G	Natação	10	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0
H	Não	12	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	0

Tabela 5 - Registo da Massa Óssea

SUJEITO	Prática Desporto	IDADE	IMC					IMCfinal -IMCinicial
			10-fev	17-fev	09-mar	06-abr	27-abr	
A	Não	12	26,60	26,95	26,75	26,85	26,60	0,00
B	Basquetebol	10	27,77	27,58	27,30	27,40	27,21	-0,56
C	Basquetebol	10	27,86	28,18	27,81	27,86	27,30	-0,56
D	Natação	10	23,79	24,15	23,68	23,19	23,03	-0,76
E	Natação	12	31,16	31,05	31,00	30,80	30,54	-0,62
F	Natação	11	24,04	24,05	23,98	23,80	23,20	-0,84
G	Natação	10	22,90	22,84	23,01	22,84	22,78	-0,11
H	Não	12	27,59	27,02	26,83	26,79	26,29	-1,30

Tabela 6 - Registo do Índice de Massa Corporal (IMC)

4.4.2. Análise e Discussão dos Resultados

As seguintes tabelas foram obtidas através do software aplicativo SPSS utilizando o teste de Wilcoxon. Para a conclusão da significância estatística do teste foi utilizado um erro aleatório inferior a 0.05.

Grupo Feminino e Masculino – Amostra de 15 alunos do estudo.

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Peso Final - Peso Inicial	Negative Ranks	12[a]	7,08	85,00
	Positive Ranks	2[b]	10,00	20,00
	Ties	1[c]		
	Total	15		
Massa Gorda Final - Massa Gorda Inicial	Negative Ranks	13[d]	7,15	93,00
	Positive Ranks	2[e]	13,50	27,00
	Ties	0[f]		
	Total	15		
Massa Muscular Final - Massa Muscular Inicial	Negative Ranks	1[g]	1,00	1,00
	Positive Ranks	14[h]	8,50	119,00
	Ties	0[i]		
	Total	15		

a. Peso Final < Peso Inicial
b. Peso Final > Peso Inicial
c. Peso Final = Peso Inicial
d. Massa Gorda Final < Massa Gorda Inicial
e. Massa Gorda Final > Massa Gorda Inicial
f. Massa Gorda Final = Massa Gorda Inicial
g. Massa Muscular Final < Massa Muscular Inicial
h. Massa Muscular Final > Massa Muscular Inicial
i. Massa Muscular Final = Massa Muscular Inicial

Test Statistics[c]

	Peso Final - Peso Inicial	Massa Gorda Final - Massa Gorda Inicial	Massa Muscular Final - Massa Muscular Inicial
Z	-2,046[a]	-1,875[a]	-3,353[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,041	,061	,001

a. Based on positive ranks.
b. Based on negative ranks.
c. Wilcoxon Signed Ranks Test

Variável Peso

H0- O peso dos alunos em estudo, independentemente de realizarem um plano de atividade física, não se altera.

H1-O peso dos alunos em estudo, diminui significativamente após a realização de um plano atividade física.

Dos 15 alunos que fizeram parte da amostra 12 perderam peso, 2 aumentaram o peso e 1 manteve.

Face ao exposto, rejeitamos a H0, isto é, para um erro aleatório <0.05% **(p=0.041)** podemos afirmar que o peso dos alunos diminui em função do exercício físico realizado.

Variável Massa Gorda

H0- A massa gorda dos alunos em estudo, independentemente de realizarem um plano de atividade física, não se altera.

H1-A massa gorda dos alunos em estudo, diminui significativamente após a realização de um plano de exercício físico.

Dos 15 alunos em estudo, 13 tiveram uma diminuição da massa gorda e apenas 2 aumentaram nesta variável.

Tendo em conta que para um erro aleatório <0.05 o valor critico é 0.061 não podemos anular a H0. Estamos perante um valor marginal muito próximo de 0.05, no

entanto não podemos considerar para a variável massa gorda um resultado estatisticamente significativo.

Quando se conclui que uma diferença não é significativa não significa que não existe um efeito substantivo (analisando a tabela relativa a esta variável observa-se uma diminuição da massa gorda na maioria dos alunos em estudo), significa sim que não ouve evidência suficientemente forte para provar que essas diferenças eram significativas.

Variável Massa Muscular

H0- A massa muscular dos alunos em estudo, independentemente de realizarem um plano de atividade física, não se altera.

H1-A massa muscular dos alunos em estudo, aumenta significativamente após a realização de um plano de atividade física.

Dos 15 alunos em estudo, 1 perdeu massa muscular e os restantes 14 tiveram um aumento.

Face ao exposto, rejeitamos a H0, isto é, para um erro aleatório <0.05 **(p=0.001)** podemos afirmar que a massa muscular dos alunos aumenta em função do exercício físico realizado.

<u>Grupo Feminino: Amostra de 8 sujeitos do sexo feminino</u>

Ranks[j]

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Peso Final - Peso Inicial	Negative Ranks	7[a]	4,00	28,00
	Positive Ranks	0[b]	,00	,00
	Ties	1[c]		
	Total	8		
Massa Gorda Final - Massa Gorda Inicial	Negative Ranks	8[d]	4,50	36,00
	Positive Ranks	0[e]	,00	,00
	Ties	0[f]		
	Total	8		
Massa Muscular Final - Massa Muscular Inicial	Negative Ranks	0[g]	,00	,00
	Positive Ranks	8[h]	4,50	36,00
	Ties	0[i]		
	Total	8		

a. Peso Final < Peso Inicial
b. Peso Final > Peso Inicial
c. Peso Final = Peso Inicial
d. Massa Gorda Final < Massa Gorda Inicial
e. Massa Gorda Final > Massa Gorda Inicial
f. Massa Gorda Final = Massa Gorda Inicial
g. Massa Muscular Final < Massa Muscular Inicial
h. Massa Muscular Final > Massa Muscular Inicial
i. Massa Muscular Final = Massa Muscular Inicial
j. Masc/Fem = Feminino

Test Statistics[c,d]

	Peso Final - Peso Inicial	Massa Gorda Final - Massa Gorda Inicial	Massa Muscular Final - Massa Muscular Inicial
Z	-2,414[a]	-2,521[a]	-2,521[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,016	,012	,012

a. Based on positive ranks.
b. Based on negative ranks.
c. Masc/Fem = Feminino
d. Wilcoxon Signed Ranks Test

Variável Peso

H0- O peso das raparigas em estudo, independentemente de realizarem um plano de atividade física, não se altera.

H1-O peso das raparigas em estudo, diminui significativamente após a realização de um plano atividade física.

Conclui-se que das 8 raparigas que fizeram parte da amostra, 7 perderam peso e 1 manteve o seu peso.

Face ao exposto, rejeitamos a H0, isto é, para um erro aleatório <0.05 **(P=0.016)** podemos afirmar que o peso das raparigas diminui em função do exercício físico realizado.

Variável Massa Gorda

H0- A massa gorda das raparigas em estudo, independentemente de realizarem um plano de atividade física, não se altera.

H1-A massa gorda das raparigas em estudo, diminui significativamente após a realização de um plano atividade física.

Todas as raparigas em estudo tiveram uma diminuição da massa gorda

Face ao exposto, rejeitamos a H0, isto é, para um erro aleatório <0.05 **(p=0.012)** podemos afirmar que a massa gorda das raparigas diminui em função da realização de atividade física.

Variável Massa Muscular

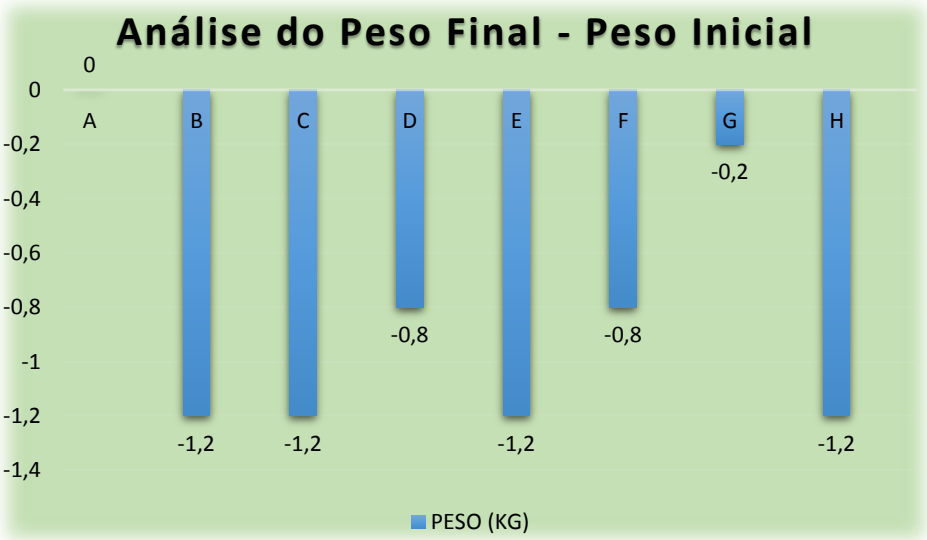
H0- A massa muscular das raparigas em estudo, independentemente de realizarem um plano de atividade física, não se altera.

H1-A massa muscular das raparigas em estudo, aumenta significativamente após a realização de um plano atividade física.

Todas as raparigas em estudo tiveram um aumento da massa muscular.

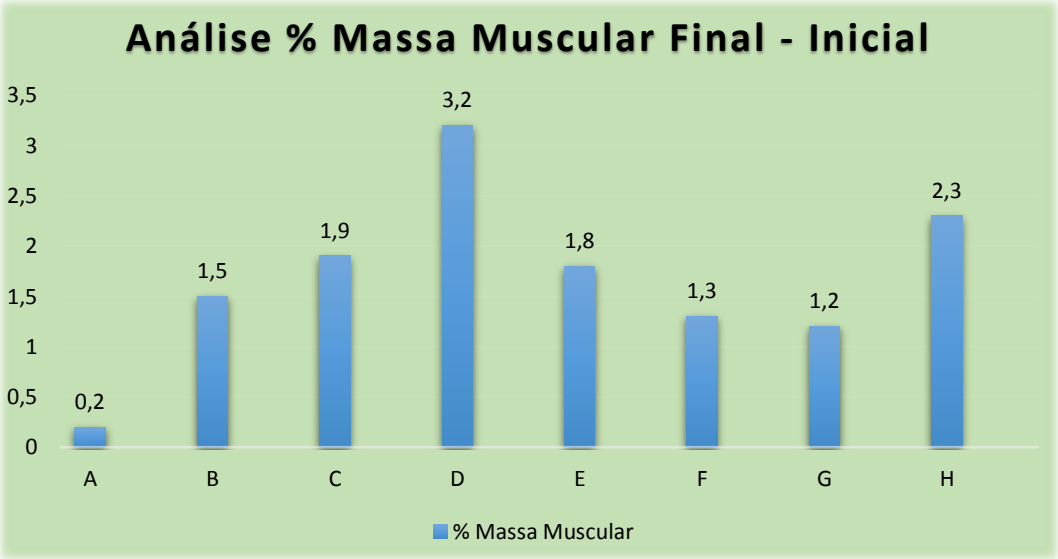
Face ao exposto, rejeitamos a H0, isto é, para um erro aleatório <0.05 **(p=0.012)** podemos afirmar que a massa muscular das raparigas aumenta em função do exercício físico realizado.

PESO



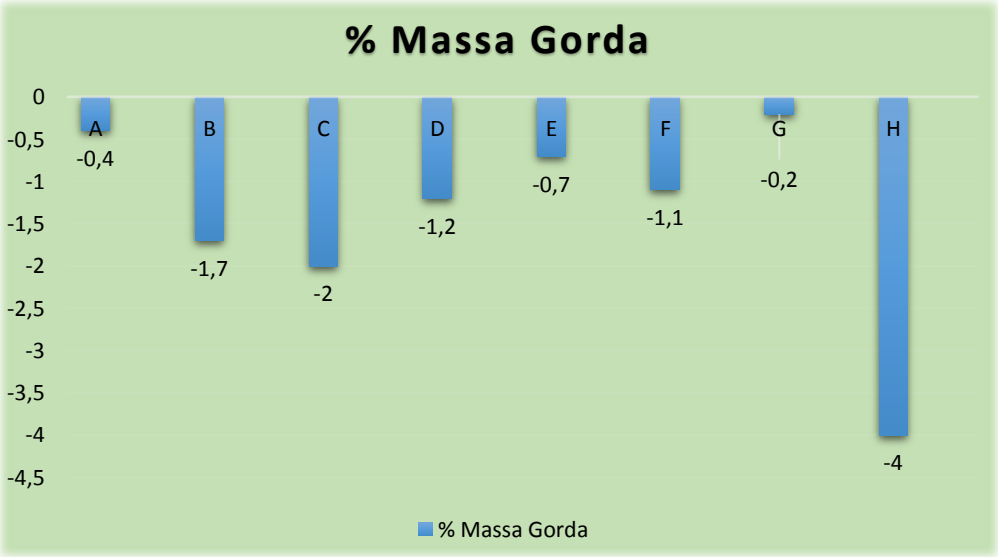
- Dos 8 alunos analisados, 7 perderam peso e 1 manteve, sendo que destes os que mais peso perderam foram B, C, E e H. Podemos dizer que o fator atividade física teve influência na perda de peso aliado aos cuidados alimentares.

MASSA MUSCULAR



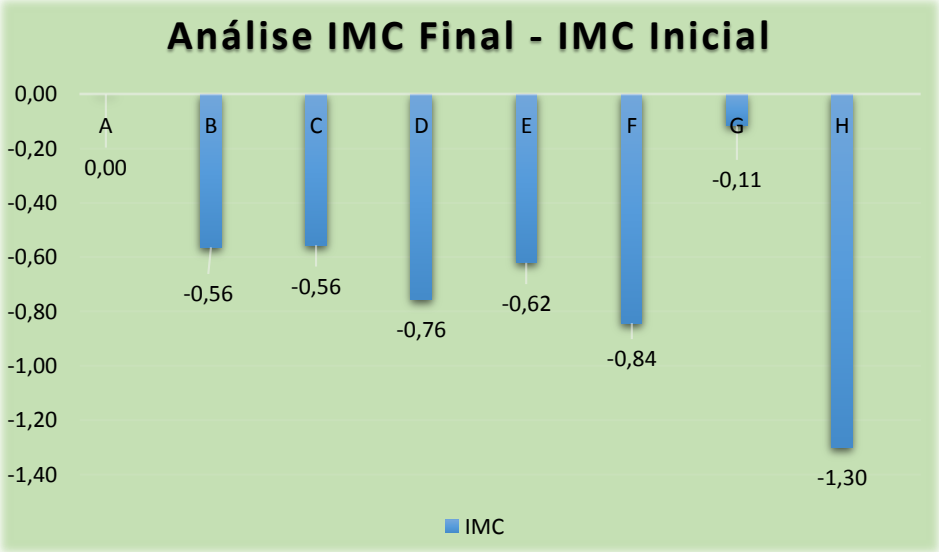
➢ Todos os alunos apresentaram incrementos de percentagem de massa muscular comparativamente aos valores iniciais. Realça-se os sujeitos D e H com incrementos de 3,2 e 2,3% respetivamente. Conclui-se assim que, o fator atividade física aliado aos cuidados alimentares, tem influência no aumento da massa muscular dos alunos.

MASSA GORDA



➢ Todos os alunos apresentaram perdas de percentagem de massa gorda comparativamente aos resultados iniciais. O sujeito H destacou-se com uma melhoria (redução) de 4% em relação à medição inicial.

IMC



➢ O sujeito A não apresenta alterações de IMC enquanto os restantes alunos apresentam redução do IMC, revelando assim melhorias relativamente às medições iniciais. A maior redução do IMC verificou-se no aluno H.

4.5. Conclusões do Tema-Problema

A realização da análise final dos dados obtidos ao longo das sessões permitiu constatar que, no geral, se verificaram melhorias em todos os alunos. Associado ao acompanhamento nutricional do Dr. Paulo Abrantes, verificou-se que o incremento da atividade física nos alunos apresentou resultados positivos.

A realização destas atividades permitiu sensibilizar os alunos e os pais/EE para a problemática da obesidade bem como promover formas de combate.

Ao longo das sessões realizadas com os alunos foi notória a motivação e empenho motor dos alunos em participar nas atividades propostas. Estes foram sempre fornecendo feedbacks positivos no final das sessões.

A variedade de exercícios realizados bem como a utilização de jogos lúdicos revelou-se importante para cativar as crianças e mante-las motivadas. A utilização da coluna de som durante as sessões foi outro aspeto positivo que os alunos salientaram visto que "animava" as sessões.

A dinamização das sessões foi importante também através da utilização de diferentes espaços, desde o ginásio e o polidesportivo interior ao parque exterior da escola que apresenta inúmeras possibilidade de atividade física.

O workshop realizado com a presença de alunos e pais/EE permitiu uma maior proximidade entre todos os intervenientes, gerando uma troca de ideias e recomendações que se mostraram positivas para todos os envolvidos no desenvolvimento futuro do projeto. Este projeto foi iniciado no ano letivo transato, tendo se verificado maior afluência e participação no corrente ano letivo.

O agrado dos pais/EE sobre o trabalho desenvolvido foi notório com estes prontamente a solicitar a continuação do projeto no futuro, recomendando inclusive a aceleração do processo inicial de recolha de dados e identificação de alunos, para que estes tenham a possibilidade de aumentar o tempo de atividades a desenvolver ao longo do projeto.

Este projeto revelou-se enriquecedor tanto para os alunos como para os professores estagiários na medida em que permitiu desenvolver um ambiente diferente da aula e dos conteúdos definidos em cada unidade didática. Tal acontece pela proximidade que os alunos e professores revelam no decorrer do projeto, onde a relação-professor e aluno é muito positiva e fortalecida pelo bom ambiente proporcionado pelas atividades propostas.

5. CONCLUSÃO

O estágio pedagógico realizado revelou-se umas das experiências mais enriquecedoras até à data. O contexto real do ensino permitiu desenvolver skills, capacidades, métodos e formas de ação que serão fundamentais para o futuro enquanto docente.

O estágio pedagógico inicialmente apresentou muitas dificuldades, mas com o passar do tempo e com o desenvolvimento de competências foi-se aprimorando o gosto pelo ensino da EF. Fundamental para todo o desenvolvimento do processo foram as pessoas que interagiram diretamente connosco ao logo de todo o estágio revelando-se importantíssimos no apoio e na partilha de experiências pessoais que enriquecem o nosso currículo.

A aplicação prática que o estágio proporciona é fundamental para aquisição de competências. As competências adquiridas revelaram-se fundamentais não só durante o estágio, mas também nas atividades paralelas realizadas ao estágio em que participamos, como por exemplo treinos em equipas de formação. As estratégias aprendidas, as novas formas de perceber, analisar e verificar os exercícios mediante o contexto em que se aplicam são ferramentas importantes. A observação, interpretação e decisão posterior permitem uma ação futura mais eficaz ao desenvolvimento.

Tendo em conta a descrença atual na Educação Física no âmbito da escola, verificado por exemplo no facto de ter sido retirada para a média final do secundário, considera-se que o estágio pedagógico é fundamental para desenvolver e dinamizar os futuros docentes profissionais para que a disciplina volte a ganhar o relevo que merece tendo em conta a importância que o desporto representa na saúde.

O concluir do ciclo de estudos do Mestrado de Ensino em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário não representa a cessação da busca pelos conhecimentos. Esta estará sempre presente no futuro de modo potencializar a qualidade de ensino e capacitar as necessidades de adaptação aos contextos que forem surgindo ao longo da vida. A conclusão do estágio permite concluir que, enquanto futuros docentes, estamos mais capacitados para enfrentar o mundo profissional que nos aguarda, agindo como profissionais conscientes e exemplares.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Afonso, J. (2014). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária de Anadia com a Turma do 9ºB no ano letivo 2013/ 2014.* Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Bandeira, L. (2015). Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola E. B. 2,3 de Anadia, junto da turma 7º A no ano letivo 2014/2015. Relatório de estágio apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Coimbra, Portugal, p. 33.

Bento, J (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física.* 3ª Edição, Lisboa: Livros Horizonte.

Bloom, B. S., Hastings, J. T. & Madaus, G.F. (1983). *Manual de Avaliação Formativa e Somativa do Aprendizado Escolar*. São Paulo: Livraria Pioneira Editora.

Costa, A. (2015). Relatório Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária Homem Cristo junto da turma C do 10º ano no ano letivo de 2014/2015. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Decreto-Lei 139/2012, de 5 de julho – Capítulo III, Secção I, Art. 24.º, Ponto 4.

Decreto-Lei 139/2012, de 5 de julho – Capítulo III, Secção II, Art. 25.º, Ponto 2.

Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho. Princípios orientadores da organização e da gestão dos currículos dos ensinos básico e secundário. Disponível em: http://www.spn.pt.

Mariano, H. (2015). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária de Avelar Brotero - As dificuldades na detecção do erro no professor estagiário*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Ministério da Educação, (2001). Programa Nacional de Educação Física, 3º Ciclo do Ensino Básico (reajustamento). Lisboa.

Nobre, P. (2014). *Estudos Avançados em Desenvolvimento Curricular – Material de Apoio da unidade curricular* – FCDEF-UC.

Palma, A., Oliveira, A., & Palma, J. (2010). *Educação Física e a Organização Curricular: Educação Infantil, Ensino Fundamental e Ensino Médio.* 2ª Edição. Eduel – Editora da Universidade Estadual de Londrina

Piéron, M. (1996). *Formação de Professores. Aquisição de técnicas de ensino e supervisão pedagógica.* Lisboa: Edições FMH.

Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-desportivas.* 1ª Primeira Edición, Espanha. INDE.

Scriven, M. (1967). The methodology of evaluation. Em: R. W. Tyler, R. M. Gagne, & M. Scriven (Eds.), *Perspectives of curriculum evaluation*. Chicago, IL: Rand McNally.

Siedentop, D. (1998) Aprender a Ensñar LA Edcucación Física. INDE Publicaciones.

Siedentop, D., Eldar, E. (1989). *Expertise, Experience and Effectiveness*. In: Journal of Teaching Physical Education.

Silva, E. (2010). Prática de Ensino - Material de Apoio da unidade curricular – FCDEFUC, Coimbra

Silva, E. (2012). Didática da Educação Física – Material de Apoio da unidade curricular – FCDEF-UC.

Silva, E., Fachada, M., & Nobre, P. (2015-16). *Guia das Unidades Curriculares dos 3º e 4º semestres 2015-16-*. FCDEF-UC., Mestrado em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário: Coimbra.

Sousa, J. (1991). *Pressupostos, Princípios e Elementos de um Modelo de Planeamento em Educação Física. Dossier*. Revista Horizonte, v. VIII, nº 46.

7. ANEXOS

ANEXO 1 - PLANO ANUAL

EDUCAÇÃO FÍSICA: 8º Ano: TURMA D — PLANO ANUAL

	Set	D	Out	D	Nov	D	Dez	D	Jan	D	Fev	D	Mar	D	Abr	D	Mai	D	Jun
5ª		1							Ano Novo										
6º		2						1						1	Páscoa				
Sab		3						2						2					
Dom		4		1				3						3		1			
2ª		5	Basquetebol Poli Ext	2	Ginástica Ginásio			4	Atletismo	1	Voleibol Poli Interior			4	FITNESSGRAM	2	Atletismo		
3ª	1	6		3		1	Basquetebol Poli Ext	5		2		1		5		3			
4ª	2	7	Atletismo Pista Atletismo	4	Voleibol Poli Interior	2		6	Ginástica Ginásio	3	Tag-Rugby - Sintético	2	Voleibol	6	FITNESSGRAM	4	Basquetbol	1	Basquetbol
5ª	3	8		5		3		7		4		3		7		5		2	
6º	4	9		6		4		8		5		4		8		6		3	
Sab	5	10		7		5		9		6		5		9		7		4	
Dom	6	11		8		6		10		7		6		10		8		5	
2ª	7	12	Basquetebol Poli Ext	9	Futebol Sintético	7	Futebol Sintético	11	Ginástica Sala Exp	8	Carnaval	7	Andebol	11	Atletismo	9	Atletismo	6	Basquetbol
3ª	8	13		10		8		12		9		8		12		10		7	
4ª	9	14	Atletismo Pista Atletismo	4	Voleibol Poli Interior	9	Basquetebol Poli Ext	13	Ginástica Ginásio	10		9	Atletismo Pista Atletismo	13	Andebol	11	Basquetbol	8	Auto e Heteroavaliação
5ª	10	15		5		10		14		11		10		14		12		9	
6º	11	16		6		11		15		12		11		15		13		10	
Sab	12	17		14		12		16		13		12		16		14		11	
Dom	13	18		15		13		17		14		13		17		15		12	
2ª	14	19	Ginástica Ginásio	16	Futebol Sintético	14	Futebol Sintético	18	Ginástica Sala Exp	15	Voleibol Poli Interior	14	Andebol	18	Atletismo	16	Atletismo	13	
3ª	15	20		17		15		19		16		15		19		17		14	
4ª	16	21	Atletismo Pista Atletismo	18	Voleibol Poli Interior	16	Basquetebol e Auto Avaliação	20	Ginástica Ginásio	17	Tag-Rugby - Sintético	16	Atletismo Pista Atletismo	20	Andebol	18	Basquetbol	15	Final do ano letivo
5ª	17	22		19		17		21		18		17		21		19		16	
6º	18	23		20		18		22		19		18		22		20		17	
Sab	19	24		21		19		23		20		19		23		21		18	
Dom	20	25		22		20		24		21		20		24		22		19	
2ª	21	26	Ginástica Ginásio	23	Futebol Sintético	21	NATAL	25	Voleibol Poli Interior	22	Voleibol Poli Interior	21	Páscoa	25	FERIADO	23	Atletismo	20	
3ª	22	27		24		22		26		23		22		26		24		21	
4ª	23	28	Atletismo Pista Atletismo	25	Corta-Mato	23		27	Tag-Rugby - Sintético	24	Tag-Rugby - Sintético	23		27	Andebol	25	Basquetbol	22	
5ª	24	29		26		24		28		25		24		28		26		23	
6º	25	30		27		25		29		26		25		29		27		24	
Sab	26	31		28		26		30		27		26		30		28		25	
Dom	27			29		27		31		28		27				29		26	
2ª	28			30	Futebol Sintético	28	NATAL			29	Tag-Rugby - Sintético	28	Páscoa			30	Basquetbol	27	
3ª	29					29						29				31		28	
4ª	30					30						30						29	
5ª						31						31						30	

Início 1º Período

Apresentação

FITsgraam Poli Ext

Fitnessgram

Atletismo Pista Atletismo

ANEXO 2 – PLANEAMENTO, CALENDARIZAÇÃO E ROTAÇÃO DE ESPAÇOS

ANEXO 3 – ROTAÇÃO DE ESPAÇOS

ANEXO 4 – CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO – 8º ANO

GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PLANEAMENTO, CALENDARIZAÇÃO E ROTAÇÃO DE ESPAÇOS

2015/2016	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D	Semanas	Rotações
S	31	1	2	3	4	5	6		
E	7	8	9	10	11	12	13		
T	14	15	16	17	18	19	20		
	21	22	23	24	25	26	27	1	1
	28	29	30	1	2	3	4	2	1
O	5	6	7	8	9	10	11	3	1
U	12	13	14	15	16	17	18	4	1
T	19	20	21	22	23	24	25	5	2
	26	27	28	29	30	31	1	6	2
	2	3	4	5	6	7	8	7	2
N	9	10	11	12	13	14	15	8	3
O	16	17	18	19	20	21	22	9	3
V	23	24	25	26	27	28	29	10	3
	30	1	2	3	4	5	6	11	4
D	7	8	9	10	11	12	13	12	4
E	14	15	16	17	18	19	20	13	4
Z	21	22	23	24	N	26	27		
	28	29	30	31	1	2	3		
J	4	5	6	7	8	9	10	14	5
A	11	12	13	14	15	16	17	15	5
N	18	19	20	21	22	23	24	16	5
	25	26	27	28	29	30	31	17	6
	1	2	3	4	5	6	7	18	6
F	8	C	10	11	12	13	14	19	6

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
1ºP	13	12	13	13	12
2ºP	10	10	10	11	11
3ºP	9	10	10	9	9
T	32	32	33	33	32

aeanadia
agrupamento de escolas de anadia

GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

MAPA DE OCUPAÇÃO E ROTAÇÃO DOS ESPAÇOS 2015/16

Escola Básica e Secundária de Anadia

GOVERNO DE PORTUGAL | MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

TEMPOS	SEGUNDA									TERÇA								
	Pol. Interior 1	Polid. exterior	Ginásio	Sintético	Piscina/Sintétic	Pista /S Exp.	Pol. Interior 2	Sala 2	Sala	Pol. Interior 1	Polid. exterior	Ginásio	Sintético	Piscina/Sintétic	Pista /S Exp.	Pol. Interior 2	Sala 2	Sala
08:30-09:15	11A	8D		10Gd		5F	9Fan			12B	6C	7F	10E		5B	11D		
09:15-10:00																		
10:15-11:00	10CD	10F	7A	8A		6A			10GG			9Gde	8F		5D			10GO
11:00-11:45																		
12:00-12:45	12DF	6B	12A	8C	8G	5A	7D			12CE	6D	9C			5E	9Gd		
12:45-13:30																		
13:45-15:15																		
15:30-16.15	9F	10B	11B	8B	10K	6F	6E		10G G	10A		9B	8E		5C	11CE		
16.15-17.00																		

TEMPOS	QUARTA									QUINTA								
	Pol. Interior 1	Polid. exterior	Ginásio	Sintético	Piscina/Sintétic	Pista /S Exp.	Pol. Interior 2	Sala 2	Sala	Pol. Interior 1	Polid. exterior	Ginásio	Sintético	Piscina/Sintétic	Pista /S Exp.	Pol. Interior 2	Sala 2	Sala
08:30-09:15	11A		9D			7C	12DF	9Gd		10CD	6B	9C		10F		7D		10GD
09:15-10:00				8B									8F		6A			
10:15-11:00	8G	7G	9E	10E		7E	12A		10GF	10A	6E	9B	8E		6F	11D		
11:00-11:45																		
12:00-12:45	9F	9Gef	9A	10Ge		8D	7B			12CE		7A	8A		5C			
12:45-13:30																		
13:45-15:15																	9F	10
15:30-16.15			11B							11CE	10B	12B	8C		7C	5F		10GE
16.15-17.00																		

TEMPOS	SEXTA							
	Pol. Interior 1	Polid. exterior	Ginásio	Sintético	Piscina/Sintétic	Pista /S Exp.	Pol. Interior 2	Sala
08:30-09:15	9Gef	12GI					7B	10G E
09:15-10:00						5D		
10:15-11:00	10HI		9A	6D		5E		
11:00-11:45								
12:00-12:45	11FG	7G	9D	7E		5B		
12:45-13:30								
13:45-15:15								
15:30-16.15		7F	9E	6C		5A		
16.15-17.00								

PROFESSORES		GRUPOS DESPORTO ESCOLAR
Raul		DE bad e Fut jun fem
Paula		
Catarina		DE fut ini masc
Luzio		DE Rugby

Vocacionais	9F	9G	8G							
Profissionais:	10G	10H	10I	10J	10K	11F	11G	12G		

1-CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO - 8ºANO

1.1-ÁREAS A AVALIAR.

Serão consideradas de uma forma integrada **três áreas** na avaliação. As competências de ciclo e específicas das matérias selecionadas, constituem as principais referências no processo de avaliação dos alunos, sendo o reconhecimento do sucesso representado pelo domínio / demonstração dessas competências**.**

1.1.1 – ÁREA DO SABER FAZER.

Nesta área serão avaliadas as competências dos alunos na realização e aplicação das regras, dos gestos técnicos, princípios de jogo ou aspetos táticos das diferentes matérias abordadas. A apreciação será realizada segundo uma escala de 1 a 5 (não realiza, realiza com grande dificuldade, realiza com alguma dificuldade, realiza bem, realiza muito bem).

Serão igualmente avaliadas as capacidades físicas desenvolvidas no âmbito da melhoria da Aptidão Física.

A avaliação terá lugar em situações características de jogo formal ou reduzido, situações analíticas, percurso, composição, etc. A serem avaliados conteúdos em situação analítica e em situação de jogo têm a mesma ponderação (1/1).

1.1.2 – ÁREA DO SABER.

Nesta área serão avaliados todos os conteúdos teóricos transmitidos ao longo das matérias abordadas – regras, aspetos técnico-táticos, de organização e formas de participação, etc - através de questionamento oral, fichas de avaliação, trabalhos, ou pela realização doutras tarefas específicas.

Os conhecimentos relativos aos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física, à compreensão da importância da prática das atividades físicas como fator de saúde e componente da cultura, à interpretação e participação nas estruturas sociais nas quais se desenvolvem as atividades físicas, também serão avaliados nesta área.

A Avaliação nesta área assume especial importância para os alunos que estão dispensados da componente prática da Disciplina por apresentação de Atestado Médico.

Nas Unidades Didáticas com um número reduzido de aulas, pode não ser avaliada a área do saber.

Esta área pode assumir um carácter transversal a todas as Unidades Didáticas.

1.1.3 – ÁREA DO SABER SER.

Nesta área será contemplada a avaliação dos comportamentos dos alunos, pelo registo de ocorrências significativas pela positiva ou pela negativa, apreciação de comportamentos segundo uma escala de 1 a 5 (nunca, raramente, algumas vezes, frequentemente, sempre) e registo diário de assiduidade e pontualidade.

Salientam-se como aspetos a desenvolver e avaliar: 1) assiduidade e pontualidade, 2) perseverança, 3) autonomia, 4) sociabilidade, 5) responsabilidade.

1.2- TIPOS DE AVALIAÇÃO

Serão desenvolvidas as seguintes avaliações para cada Unidade Didática:

- Avaliação Diagnostica
- Avaliação Formativa
- Avaliação Sumativa

Nas Unidades Didáticas com um número reduzido de aulas a avaliação diagnóstica não será considerada.

PONDERAÇÕES PARA AS DIFERENTES ÁREAS:

As áreas a avaliar nas **Unidades Didáticas** essencialmente **práticas** terão a seguinte ponderação:

Saber fazer.....40%

- Saber.....20%
- Saber ser.....40%

Os alunos que ao longo do ano letivo realizarem **menos de 75% das aulas práticas** dadas pelo professor, de forma injustificada (faltas de material, dispensas, etc.), passam a ser avaliados com a seguinte ponderação:

- Saber fazer……20%
- Saber……...20%
- Saber ser……60%

Nas **Unidades Didáticas com um número reduzido de aulas**, a ponderação das áreas avaliadas mantém-se com um ajuste a 100%.

Os alunos com **atestado médico** serão avaliados com a seguinte ponderação:

- Saber……60%
- Saber ser……40%

Nas **disciplinas e matérias de âmbito teórico** a ponderação é:

- Saber 70% (35% trabalhos e 35% testes a existirem s duas situações),
- Saber ser 30%,

As diferentes Unidades Didáticas terão a mesma ponderação e, no final do ano letivo, a unidade didática com menor classificação não entra na classificação final.

1.3- <u>CLASSIFICAÇÃO DOS TESTES ESCRITOS E TRABALHOS:</u>

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

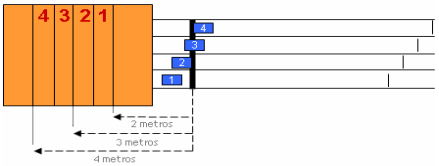
ANEXO 5 – PLANO DE AULA

Ano Letivo	2015/2016	**Data:**	13 de Abril 2016	**Período:**	2º	**Aula nº** 75	
Ano / Turma	8º D	**Espaço:**	Pista	**Hora:**	12h 00		
Nº de Alunos	23	**Unidade Didática**	Atletismo	**Aula:**	7	**Duração:**	45’

Função Didática:	Avaliação Diagnóstica.
Objetivos da aula:	Realizar a avaliação diagnóstica dos alunos na unidade didática de atletismo na modalidade de salto em comprimento.
Sumário:	Avaliação Diagnóstica: Salto em comprimento.
Recursos Materiais:	Sinalizadores, Fichas de Registo, Apito, corda
Justificação:	A aula tem por objetivo realizar e avaliar a aptidão dos alunos na unidade didática de Atletismo, especificamente na modalidade de Salto em Comprimento. Assim deste modo, os exercícios propostos visam permitir verificar as dificuldades dos alunos para que nas aulas seguintes da unidade didática sejam abordadas de forma a desenvolver as capacidades dos alunos e melhorar a aptidão dos alunos na modalidade.

Estagiário: Daniel Alves

Tempo		**Tarefas / Objetivos Específicos**	**Organização/ Estratégias de Ensino / Estilos de Ensino**	**Objetivos Comportamentais / Critérios de Êxito**
Hora	Par.			
Parte Inicial				
12:05	5’	**TAREFA:** ➢ Registo Presenças; ➢ Preleção Inicial **OBJETIVOS:** ➢ Explicar os procedimentos da aula e tarefas a serem executadas;	➢ Alunos dispostos em U de frente para o professor. ➢ Explicar as tarefas de forma clara e sucinta. ➢ Recorrer à demonstração sempre que necessário utilizando um aluno. **ESTILO DE ENSINO:** Por Comando	➢ Os alunos devem estar atentos ao professor e à informação transmitida, devendo estar motivados e empenhados durante a realização dos exercícios da aula. **CRIT. EXITO:** ➢ Alunos percebem a informação transmitida; ➢ Retiram dúvidas existentes;
12:10	5’	**TAREFA:** ➢ Aquecimento **OBJETIVOS:** - Mobilização articular: - Elevação do ritmo cardíaco.	Os alunos realizam corrida na pista de atletismo a intensidade média/baixa de forma a elevar os níveis cardíacos e a preparar os alunos. O professor gere o tempo de corrida (5’)	**Os alunos realizam corrida gerindo cada um a sua intensidade mantendo um nivel médio/baixo de forma a elevar os seus níveis cardíacos preparando-os para**

		- Preparação para a prática física. - Manipulação da Bola de rugby - Reforçar técnicas de finta com bola.	Realizam alongamentos e exercícios dinâmicos instruídos pelo professor. Exercicios e alongamentos que solicitem os membros inferiores e as articulações tibiotársica e do joelho. Sendo que são solicitadas na execução do salto em comprimento. **ESTILO DE ENSINO:** Por Comando	**as tarefas seguintes da aula.**
Parte Fundamental				
12:15	20’	**TAREFA:** • Marcação corrida de balanço • Salto em Comprimento	• 2 a 2, os alunos correm e observam a marca do local 6 ou 7º apoio (12 a 14 passos) qual a cor do cone em que atingem a velocidade máxima. • Realização do Salto em Comprimento  - Corrida de aceleração progressiva Impulsão na zona de chamada Projeção do corpo para a frente e para cima Receção a pés juntos Zonas de chamada e queda	Velocidade máxima do aluno - O objetivo da prova: atingir a maior distância possível entre a chamada (impulsão) e a queda. - Os saltos são realizados num espaço com pista de balanço, zona de chamada e área de queda. - Para que o salto seja válido: o aluno não pode tocar o terreno para além da linha de chamada, nem após a queda andar para trás.
Parte Final				
12:35	5’	**TAREFA:** ➢ Preleção Final da aula; ➢ Questionamento sobre a aula. **OBJETIVOS:** ➢ Retorno à calma; ➢ Explicação das tarefas a realizar na aula seguinte; ➢ Esclarecimento de dúvidas;	**ORGANIZAÇÃO:** ➢ Alunos dispostos em U de frente para o professor. **ESTRATÉGIA:** ➢ Professor realiza as posições desejadas e alunos imitam; **ESTILO DE ENSINO:** Por Comando	**CRIT. EXITO:** ➢ Os alunos realizam de forma correta os exercícios de retorno à calma; ➢ Alunos retiram possíveis dúvidas existentes

Análise da Aula	
Dimensões da Instrução Pedagógica	
Instrução	A instrução foi breve visto que os alunos na aula anterior já tinham sido informados sobre o conteúdo da aula. Centrou-se na organização das tarefas.
Clima	O clima da aula foi positivo com os alunos a empenharem-se na realização das tarefas propostas
Gestão	A gestão do material foi correta bem como a gestão do tempo, tendo permitido que todos os alunos realizassem os testes como planeado. O facto de os alunos terem realizado a tarefa no primeiro período também facilitou a gestão do espaço, tempo e recursos.
Disciplina	Não se verificaram desvios de comportamento ou indisciplina.
Reflexão Crítica/Decisões de ajustamento	
A aula correu como planeado com todos os alunos a realizar a aula. **No que diz respeito ao Salto em Comprimento (AD) praticamente todos os alunos cometem os mesmos erros: elevação rápida dos joelhos até à horizontal (nenhum dos alunos se preocupou) e extensão completa das articulações do tornozelo, joelho e anca.**	
Recomendação para a aula seguinte	
Exercitação da elevação rápida dos joelhos	

ANEXO 6 – GRELHA AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA

AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA – ANDEBOL

TURMA: 8º D

Nº	Nome	DC	A	D	MÉDIA	NÍVEL
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						

DC- dinâmica coletiva **A**- ataque **D**- defesa

1-2-3 Nível Introdutório **4**- Nível Elementar

5- Nível Avançado

NÍVEL INTRODUTÓRIO		
Dinâmica Coletiva: Ausência de relações entre colegas de equipa; Monopolização do jogo por 1,2 ou 3 elementos (ações individualizadas); Utilização inadequada do drible (driblar sistematicamente em cada receção); Jogo sem estrutura elementar; Todas as ações convergidas para a bola; Elevadas percentagens de faltas técnicas; Jogo centrado na bola – aglomerações; Transição defesa ataque desadequada; Não há progressão; Inexistência do conhecimento de colocação tática defensiva/ofensiva; Não cria situações de finalização; Falta de organização nas transições ataque/defesa e defesa/ataque; Ausência na definição do objetivo do jogo (finalização); Não ocupação racional do espaço de jogo.	Ataque: Ausência de Domínio do gesto técnico utilizado; Não exploram o 1x0 e 2x1; Grandes dificuldades nas ações ofensivas; Poucos ou nenhuns remates (golos); O jogador de posse de bola ficando sujeito a múltiplos estímulos não consegue organizar uma resposta a nenhum deles; Precipitação no remate e incapacidade de reconhecer os momentos de finalização; Não cria situações de desmarcação, não criando rutura na linha defensiva adversária.	Defesa: Não existe intencionalidade na ação defensiva; Inexistência de enquadramento defensivo; Desequilíbrio defensivo; Pouca colaboração na ação conjunta da equipa, não cria oposição ao adversário direto
NÍVEL ELEMENTAR		
Dinâmica coletiva: Estabelecem-se relações entre jogadores; Descongestionamento em relação à bola; Uso adequado do gesto técnico; Libertação do jogador com a bola; Ocupação racional do espaço; Exploração das linhas criadas abertas por desmarcações; Definição de uma posição entra a bola e a baliza; Oscilação sobre o sentido da bola.	Ataque: Ligação das duas fases da organização ofensiva – transição defesa/ataque e ataque propriamente dito; Conquista e definições das posições adequadas no ataque; Conhecimento da disposição tática; Explora com frequência o 1x0 e o 2x1; Procura de linhas de remate e o uso de desmarcações.	Defesa: Intervenções defensivas frequentes; Pré-dinamismo dos jogadores surge com mais frequência; A rutura do jogo é pouco frequente; Procura marcar um adversário.
NÍVEL AVANÇADO		
Dinâmica coletiva: Aumenta devido a uma maior eficácia das ações de jogo; Integra o compromisso da comunicação com os companheiros e a intervenção dos adversários; Consciencialização das funções entre jogadores; As ações de jogo contemplam o momento presente e o subsequente; Organização ofensiva e transição do ataque conquistando e definindo posições adequadas ao desenvolvimento das ações; Ações de equilíbrio tático; Movimento na tentativa de recuperar a posse de bola; Basculação sobre o sentido da bola; Equilíbrio defensivo.	Ataque: Conquista e definição das posições adequadas no ataque (explorar o espaço vazio); Ações ofensivas, tendo como principal objetivo provocar desequilíbrios na defesa; Reposições corretas das posições ofensivas (enquadramento ofensivo); Aproveitamento das situações de eficácia; Organização da transição da defesa para o ataque; Realizam situações de finalização; Finalização resultante de fintas, ou situações coletivas de rutura defensiva; Liberta-se do seu adversário direto para finalizar, ou “fixa” mais um defesa e liberta um companheiro.	Defesa: Deslocamentos e colocações tendo em vista a máxima eficácia; Intencionalidade das ações defensivas; Pré-dinamismo constante dos jogadores; Equilíbrio defensivo; Realização de marcação ao adversário direto.

ANEXO 7 – FICHA DE AUTOAVALIAÇÃO

Ministério da Educação e Ciência
Agrupamento de Escolas de Anadia
Escola Básica e Secundária de Anadia

EDUCAÇÃO FÍSICA

FICHA DE AUTOAVALIAÇÃO

NOME: _____ | Nº: ____ | 8º Ano | Turma: ____ | Ano Letivo 2015/2016

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

ÁREA DO SABER FAZER

❶ Quanto à realização dos gestos técnicos das diferentes modalidades:	1º Período	2º Período		3º Período
▪ Realizo muito bem os gestos técnicos				
▪ Realizo bem os gestos técnicos				
▪ Realizo com alguma dificuldade os gestos técnicos				
▪ Realizo com grande dificuldade os gestos técnicos				
▪ Não realizo os gestos técnicos				

❷ Quanto à aplicação dos princípios de jogo e aspetos táticos das diferentes modalidades:	1º Período	2º Período		3º Período
▪ Aplico muito bem os princípios de jogo e aspetos táticos				
▪ Aplico bem os princípios de jogo e aspetos táticos				
▪ Aplico com alguma dificuldade os princípios de jogo e aspetos táticos				
▪ Aplico com grande dificuldade os princípios de jogo e aspetos táticos				
▪ Não aplico os princípios de jogo e aspetos táticos				

❸ Quanto ao nível da aptidão física:	1º Período	2º Período		3º Período
▪ Revelo muito boa condição física para acompanhar as atividades				
▪ Revelo boa condição física para acompanhar as atividades				
▪ Revelo algumas dificuldades físicas para acompanhar as atividades				
▪ Revelo grandes dificuldades físicas para acompanhar as atividades				
▪ Não revelo boa condição física para acompanhar as atividades				

ÁREA DO SABER

❹ Conhecimento dos conteúdos teóricos transmitidos:	1º Período	2º Período		3º Período
▪ Conheço e aplico corretamente as regras, regulamentos e os termos técnico-táticos das diferentes modalidades				
▪ Não conheço nem aplico corretamente as regras, regulamentos e os termos técnico-táticos das diferentes modalidades				

❺ Conhecimento e compreensão dos processos de desenvolvimento da condição física como fator de saúde:	1º Período	2º Período		3º Período
▪ Conheço e compreendo bem a importância da prática de atividades físicas como fator de saúde				
▪ Não conheço nem compreendo a importância da prática de atividades físicas como fator de saúde				

❻ Realização de relatórios e trabalhos:	1º Período	2º Período		3º Período
▪ Realizo todos os relatórios e trabalhos que me solicitam				
▪ Não realizo relatórios e trabalhos que me solicitam				

ÁREA DO SABER SER

❼ Quanto à assiduidade e pontualidade:	1º Período	2º Período		3º Período
▪ Sou sempre assíduo e/ou pontual				
▪ Sou frequentemente assíduo e/ou pontual				
▪ Sou algumas vezes assíduo e/ou pontual				
▪ Sou raramente assíduo e/ou pontual				
▪ Nunca sou assíduo e/ou pontual				

❽ Quanto à perseverança:	1º Período	2º Período		3º Período
▪ Participo sempre de forma empenhada				
▪ Participo frequentemente de forma empenhada				
▪ Participo algumas vezes de forma empenhada				
▪ Participo raramente de forma empenhada				
▪ Nunca participo de forma empenhada				

❾ Quanto à autonomia:	1º Período	2º Período		3º Período
▪ Sou sempre criativo na resolução de problemas				
▪ Resolvo frequentemente os problemas surgidos				
▪ Resolvo algumas vezes os problemas surgidos				
▪ Resolvo raramente os problemas surgidos				
▪ Nunca resolvo os problemas surgidos				

❿ Quanto à sociabilidade:	1º Período	2º Período		3º Período
▪ Tenho sempre bom relacionamento com o professor e os colegas				
▪ Tenho frequentemente bom relacionamento com o professor e colegas				
▪ Tenho algumas vezes bom relacionamento com o professor e os colegas				
▪ Tenho raramente bom relacionamento com o professor e os colegas				
▪ Nunca tenho bom relacionamento com o professor e os colegas				

❶❶ Quanto à responsabilidade:	1º Período	2º Período		3º Período
▪ Respeito sempre as regras e tenho um comportamento exemplar				
▪ Respeito frequentemente as regras e tenho um bom comportamento				

▪ Respeito as regras e tenho comportamentos desviantes algumas vezes				
▪ Respeito raramente as regras e tenho comportamentos desviantes				
▪ Nunca respeito as regras e tenho comportamentos desviantes				

ANEXO 9 - PLANO DE CONDIÇÃO FÍSICA

Plano de Condição Física

11/05/2016

Organização do Núcleo De Estágio de Educação Física

Daniel Alves
Gonçalo Bem-Haja
Rui Pereira
Ricardo Castro

Passo #1: Não procure atalhos

Passo #2: Identifique o que você quer

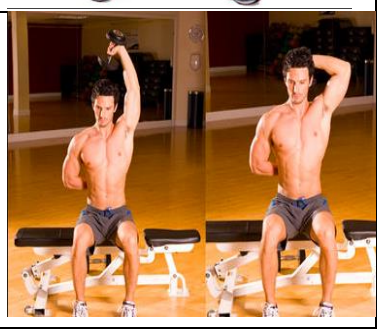
Passo #3: Transforme este objetivo em algo mensurável

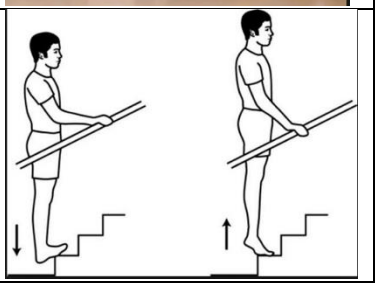
Passo #4: Quebre o objetivo final em pequenas tarefas diárias

Passo #5: Identifique o que ameaça a sua nova rotina

Passo #6: Mantenha um registro visual do seu progresso

Plano de Condição Física com materiais feitos em casa

Grupos musculares	Materiais	Descrição do Exercício	Séries/ repetições	Imagem dos exercícios
Bíceps	2 Garrafas de 1,5l com areia ou água	Sentado ou em pé, com os braços esticados para baixo e 1 garrafa numa das mãos, fletir o braço até a garrafa chegar perto da zona do ombro. Depois troca a garrafa de mão.	3x15	
Tríceps	Garrafa de 1,5l com areia ou água	Sentado ou em pé, com os braços esticados para cima, fletir o braço, deixando sempre o cotovelo para cima e fazendo a garrafa tocar nas costas.	3x15 (cada braço)	

Peitoral	Banco/escada/cadeira	Mãos no banco e realiza flexão de braços.	3x15	
	Garrafão de 5l com areia ou água	Com as duas mãos na pega do garrafão e com os braços estendidos para baixo, tendo sempre as costas direitas (se precisar encosta as costas à parede), faz subir o garrafão até sensivelmente à altura dos ombros.	3x15	
Trabalho de core		Com os cotovelos no chão e nas pontas dos pés, realiza prancha contraindo a zona abdominal.	2x45’’	
		Com um dos cotovelos no chão e com a parte lateral do pé no chão, realiza prancha contraindo a zona abdominal. De um lado e de outro	2x45’’	
Glúteos		Subir lances de escadas, 2 a 2.	5x10 escadas	
Quadríceps		Colocar as costas encostadas a uma parede e fletir as pernas, de modo a que estas formem um ângulo de 90º. Aguentar nesta posição sempre com as pernas a 90º.	3x2’	
Isquiotibiais	colchão	Com alguém a segurar nos gémeos, com os joelhos no colchão e o resto do tronco esticado, deixamos cair o tronco lentamente até ao chão, parando a queda com as mãos. Voltamos a repetir o mesmo exercício.	3x15	
Gémeos		Aproveitando as escadas, colocamo-nos de frente para as escadas, apenas com a ponta do pé na escada, deixando cair o peso todo sobre a parte de trás do pé, fazendo-a subir e descer.	3x15	

Cardio		Aproveitando uma subida com um declive acentuado e com cerca de 10/20/30 metros, corremos para cima e para baixo podemos descansar, aproveitando o peso corporal para descer, mas realizando a descida sempre a andar.	3x5’	
	Corda	Com uma corda grande, passa-la por uma árvore por exemplo, de modo a ficarmos com as 2 pontas na mão. Depois disso realizamos um movimento de chicotada com as duas pontas da corda em simultâneo.	3x5’	
		Aproveitando as escadas, corremos para cima e para baixo podemos descer de forma lenta, de preferência a andar.	3x5’	

NOTAS:

- Plano criado para 45 minutos de exercício físico
- Todos os materiais mencionados podem ser criados em casa e inclusive podem ser substituídos por outros.
- Á medida que as semanas vão avançando, a carga deve ser aumentada gradualmente, através do número de repetições, tempo de exercício ou diminuição do tempo de recuperação.
- O aquecimento deve ser sempre feito antes de iniciar o plano de condição física, através de uma caminhada ou corrida lenta de 10 ou 15 minutos.
- Não se devem trabalhar os mesmos grupos musculares durante 2 dias seguidos, devendo sempre deixar 1 dia de intervalo, pelo menos. Por exemplo, não devemos trabalhar bíceps 5x na mesma semana, podemos trabalhar 3x, segunda, quarta e sexta.

- Mudar rotinas simples de vida:

Antes	Agora
Utilizava o elevador	Utiliza as escadas
Estacionava o carro o mais próximo possível do sítio pretendido	Estaciona um pouco mais longe e aproveita para fazer uma pequena caminhada
Saltava refeições à frente	Comer 5 ou 6x vezes por dia
As refeições não tinham a melhor qualidade	Ser mais cuidado na preparação, preferindo grelhados a fritos por exemplo.

Não pratica atividade física diária	Pratica atividade física todos os dias, pelo menos 30 minutos
Não bebia água	Bebe pelo menos 1,5l de água por dia
Não comia fruta	Come 2 ou 3 peças de fruta por dia

Benefícios da atividade física

Na aparência:

Melhora o seu visual

Melhora a sua postura

Os músculos ficam mais eficientes e com melhor tônus

Combate o excesso de peso e a acumulação de gordura

No trabalho:

Aumenta a produtividade

Menor propensão a doenças

Melhor índice de frequência no trabalho

Combate o stress e a indisposição

Melhora sua capacidade para esforços físicos

No dia a dia:

Maior disposição para as tarefas cotidianas

O coração trabalha de forma mais segura e eficiente

Aumenta seu fôlego

Melhora a elasticidade e flexibilidade do corpo

Melhora sua auto-estima

Alimenta-se e dorme melhor

Vive melhor e com mais qualidade

Na saúde:

Aumenta a qualidade e a expectativa de vida

Melhora o seu sistema imunológico

Previne e reduz os efeitos de doenças como:

- Cardiopatias
- Estresse
- Obesidade
- Osteoporose
- Hipertensão arterial
- Deficiências respiratórias
- Problemas circulatórios
- Diabetes
- As alterações das taxas de colesterol (lipídicas)

ANEXO 10 – CERTIFICADOS

CICLO DE CONFERÊNCIAS DE DIDÁCTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA

O BADMÍNTON COMO MATÉRIA DE ENSINO

23 de outubro de 2015

CERTIFICADO

Certifica-se que Daniel Costa Alves esteve presente na conferência com o tema: O Badmínton Como Matéria de Ensino.

Coimbra, 23 de outubro de 2015

A Coordenadora do MEEFEBS

(Profª Doutora Elsa Ribeiro da Silva)

O Diretor da FCDEF

(Prof. Doutor António José Figueiredo)

UNIVERSIDADE DE COIMBRA

FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA

DA
EDUCAÇÃO FÍSICA

A GINÁSTICA COMO MATÉRIA DE ENSINO

25 de setembro de 2015

CERTIFICADO

Certifica-se que Daniel Costa Alves esteve presente na conferência com o tema: A Ginástica Como Matéria de Ensino.

Coimbra, 25 de setembro de 2015

A Coordenadora do MEEFEBS

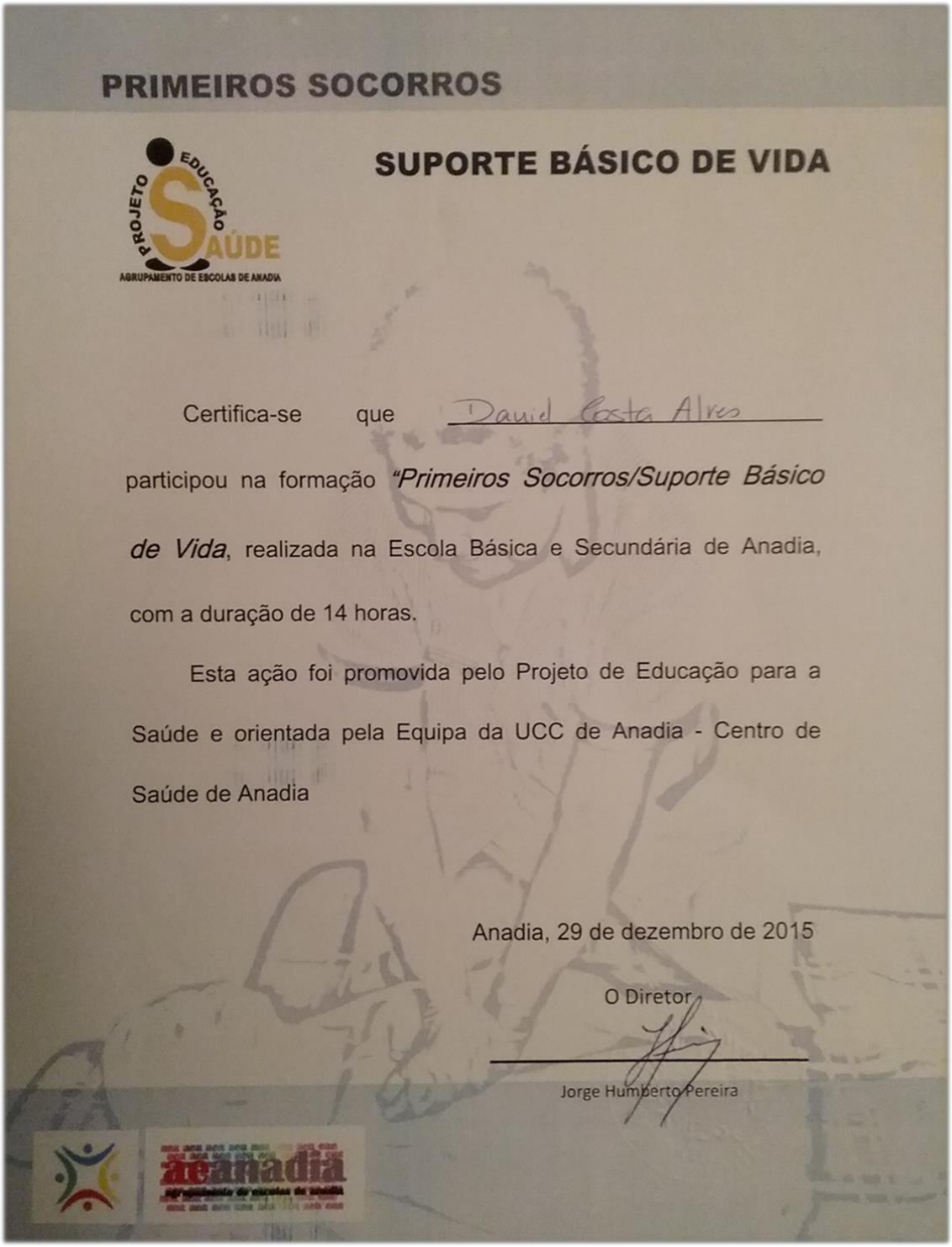
(Profª Doutora Elsa Ribeiro da Silva)

O Diretor da FCDEF

(Prof. Doutor António José Figueiredo)

UNIVERSIDADE DE COIMBRA

FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA



PRIMEIROS SOCORROS

PROJETO EDUCAÇÃO SAÚDE
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ANADIA

SUPORTE BÁSICO DE VIDA

Certifica-se que David Costa Alves

participou na formação *"Primeiros Socorros/Suporte Básico de Vida*, realizada na Escola Básica e Secundária de Anadia, com a duração de 14 horas.

Esta ação foi promovida pelo Projeto de Educação para a Saúde e orientada pela Equipa da UCC de Anadia - Centro de Saúde de Anadia

Anadia, 29 de dezembro de 2015

O Diretor

Jorge Humberto Pereira

aeanadia

Certificado de Participação

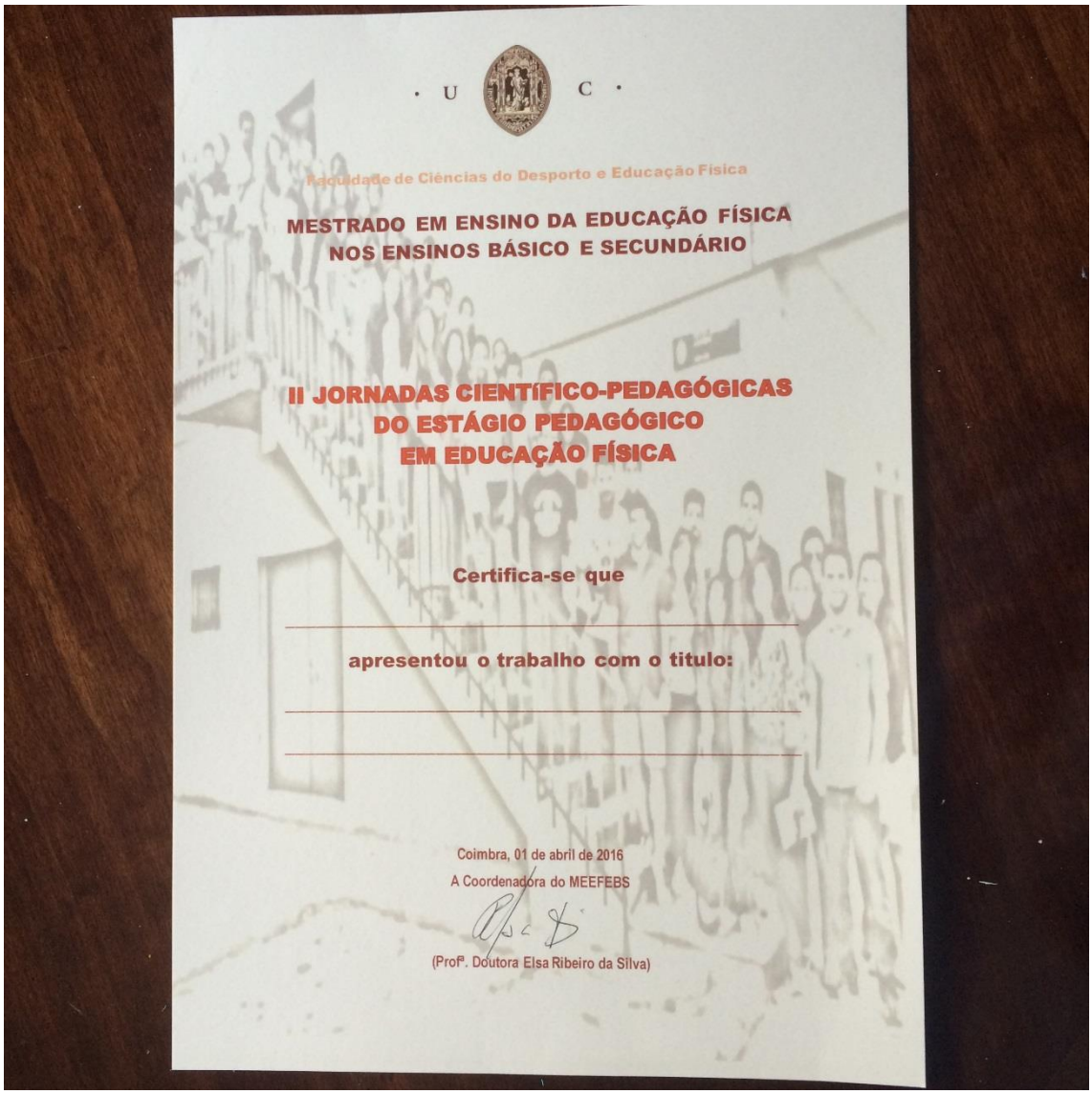
Certifica-se que Daniel Costa Alves participou na "**Formação de *Tag Rugby* e Basquetebol**", ministrada pelo Prof. Rui Luzio e pelo Prof. João Costeira, em parceria com o Núcleo de Educação Física do Colégio Salesianos de Mogofores, que decorreu no dia 22 de Janeiro de 2016. (4 horas de formação)

Programa:
- 13H – 15H Formação Teórica
- 15H – 17H Formação Prática
- 17H Encerramento e Entrega dos Certificados

SALESIANOS DE MOGOFORES - COLEGIO

O Diretor Pedagógico
Professor Dário Tavares

Fundação SALESIANOS



· U C ·

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

MESTRADO EM ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

II JORNADAS CIENTÍFICO-PEDAGÓGICAS
DO ESTÁGIO PEDAGÓGICO
EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Certifica-se que

_____

apresentou o trabalho com o titulo:

_____

_____

Coimbra, 01 de abril de 2016

A Coordenadora do MEEFEBS

(Profª. Doutora Elsa Ribeiro da Silva)