



**Gonçalo David da Silva Pinheiro**

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE ANADIA JUNTO DA TURMA DO 9ºD, NO ANO LETIVO 2016/2017

Intervenção e prevenção num grupo do 5º ano. Avaliação da atividade física orientada e efeitos na qualidade de vida e bem-estar nos discentes

Relatório de Estágio apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

**Junho de 2017**



UNIVERSIDADE DE COIMBRA



**UNIVERSIDADE DE COIMBRA  
FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Gonçalo David da Silva Pinheiro  
2012132195**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA  
BÁSICA E SECUNDÁRIA DE ANADIA, JUNTO DA TURMA DO 9ºD, NO ANO  
LETIVO 2016/2017**

Intervenção e prevenção num grupo do 5º ano. Avaliação da atividade física orientada e efeitos na qualidade de vida e bem-estar nos discentes

**COIMBRA  
2017**



**Gonçalo David da Silva Pinheiro  
2012132195**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA  
BÁSICA E SECUNDÁRIA DE ANADIA, JUNTO DA TURMA DO 9ºD, NO ANO  
LETIVO 2016/2017**

Intervenção e prevenção num grupo do 5º ano. Avaliação da atividade física orientada e efeitos na qualidade de vida e bem-estar nos discentes

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

**Orientador: Professor Doutor Alain Massart**

**COIMBRA**

**2017**

**Esta obra deve ser citada como:**

Pinheiro, G. (2017). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica e Secundária de Anadia, junto da turma do 9ºD, no ano letivo 2016/2017.*

Relatório de Estágio do Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Coimbra, Portugal

Gonçalo David da Silva Pinheiro, aluno nº 2012132195 do MEEFEBS da FCDEF-UC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no art.30.º do Regulamento Pedagógico da FCDEF (versão 10 de março de 2009).

Coimbra, \_\_\_14\_ de junho de 2017

Assinatura: \_\_\_\_\_





## Agradecimentos

Nesta longa caminhada foram vários os intervenientes que me ajudaram a ultrapassar as adversidades e obstáculos para poder concluir com sucesso este mestrado e, acima de tudo, valorizar-me enquanto pessoa e no desempenho da minha carreira profissional.

Em primeiro lugar, gostaria de deixar um especial agradecimento aos meus colegas de estágio, Ana Martins e Victor Santos, que partilharam comigo as dificuldades vivenciadas durante o estágio pedagógico e, assim, com união, espírito de solidariedade e trabalho de equipa tornou-se mais fácil.

Por outro lado, pretendo, igualmente, agradecer ao professor orientador da escola, Rui Luzio, por todos os conselhos, orientações e críticas que me permitiram sair da minha zona de conforto, melhorar a lecionação das minhas aulas e a forma de ver e percecionar o ensino. As palavras de motivação e de ânimo, bem como o seu sentido de humor, também foram bastante importantes para continuar a desenvolver o meu trabalho de forma profícua. Um agradecimento também ao professor orientador da faculdade, Alain Massart, pela disponibilidade apresentada, sempre recetivo a ajudar-nos em qualquer situação e com os materiais solicitados que nos permitiram trabalhar no tema-problema.

A colaboração dos professores do grupo disciplinar de Educação Física foi, igualmente, muito importante, pelas diretrizes, experiência e companheirismo. Um agradecimento ainda aos funcionários do ginásio da escola, Dona Paula, Dona Rosário e ao Senhor Pedro por toda a ajuda prestada.

Um especial agradecimento à minha mãe por todo o apoio, esforço e dedicação para que não me faltasse nada e pudesse concluir este ciclo de estudos. Obrigado mãe, sem ti não seria possível!

Por último, mas não menos importante, um apreço aos alunos do 9ºD que se mostraram muito trabalhadores e empenhados nas aulas, cuja dificuldades e dúvidas me proporcionaram desafios para me tornar um melhor profissional.



“Feliz aquele que transfere o que sabe e  
aprende o que ensina”  
*Cora Coralina*



## Resumo

Este estágio foi inserido no âmbito do 2º ano do Mestrado de Educação Física no Ensino Básico e Secundário, da Escola Básica e Secundária de Anadia, com o acompanhamento pedagógico da turma do 9ºD. O objetivo deste estágio consistia em melhorarmos a nossa qualidade como docentes, através da oportunidade prática de aplicar os conhecimentos orientados pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física em contexto e meio escolar. Neste processo, a nossa intervenção esteve centrada nos alunos, que são o foco do processo de ensino-aprendizagem. A forma como planeámos as aulas, definimos critérios de avaliação, participámos em formações, acompanhámos um cargo de assessoria, entre outras, serviu para retirar o melhor de cada aluno e proporcionar um ensino de qualidade, o que devem ser as nossas prioridades, enquanto profissionais e docentes. Isto sempre tendo em conta, a individualidade e especificidade de cada aluno e o contexto em que estão inseridos. A nossa intervenção, neste estágio, fundamentou-se em três pressupostos: ensinar, refletir e ajustar, através de uma metodologia de ensino pelos princípios do jogo. Relativamente ao estudo-caso, foi muito gratificante para nós podermos participar no projeto do “Conta, Peso e Medida”, pois permitiu-nos contribuir para a sensibilização dos alunos e dos pais para a temática da obesidade e do sedentarismo infantil e verificar que aqueles quarenta e cinco minutos semanais que tinham de atividade física orientada connosco foram positivos na vida destes alunos, despertando-lhes a vontade de continuar a praticar atividade física/desporto fora da escola para manterem uma vida saudável.

**Palavras-Chave: Estágio Pedagógico. Educação Física. Atividade Física Orientada. Jogo. Alunos. Ensinar. Reflexão. Bem-Estar e Qualidade de Vida.**



## Abstract

*This teacher training took place during the 2nd year of the Master's Degree in Physical Education in Basic and Secondary Education, at the Basic and Secondary School of Anadia, with a pedagogical intervention in class D, year 9. The internship aimed at improving our skills as teachers in a real context and simultaneously applying knowledge gained at the Faculty of Sports Sciences and Physical Education in a school environment. Throughout this process our intervention was focused on the students, who are the actual centre of the teaching-learning process. The class planning methods, the definition of the evaluation criteria, our participation in in-service training sessions, the co-teaching experiences, among other aspects, was fundamental to get the best out of each student and provide quality teaching patterns, which should be our priorities as professionals and teachers, obviously not disregarding the individuality and specificity of each student and the context they come from. Our intervention during the internship was centered on three key words: teaching, reflecting and adjusting, based on a game principles teaching methodology. Regarding the case study carried out, it was greatly rewarding for us to be able to participate in the project "Conta, Peso e Medida", as it allowed us not only to raise students' and parents' awareness to the obesity and child sedentarism issues, as also enabled us to realize the positive effect that those forty-five weekly minutes of physical activity we have supervised indeed had in the lives of these students, arousing their desire to continue to do physical activity / sport outside school in order to lead a healthy life.*

**Key words: Teacher training. Physical Education. Oriented Physical Activity. Game. Students. Teaching. Reflection. Healthy Life.**





## Sumário

Introdução .....	1
Capítulo I – Enquadramento Bibliográfico .....	2
1.1. Definição das Expectativas Iniciais .....	2
Capítulo II – Contextualização da Prática .....	4
2.1. Caracterização do Meio e da Escola .....	4
2.1.1. Recursos Espaciais .....	5
2.1.2. Recursos Materiais .....	6
2.1.3. Recursos Humanos .....	6
2.2. Caracterização da Turma .....	7
Capítulo III – Análise Reflexiva da Prática Pedagógica .....	10
3.1. Planeamento .....	10
3.1.1. Plano Anual .....	11
3.1.2. Plano Trimestral .....	14
3.1.3. Plano Mensal e Semanal .....	14
3.1.4. Unidade Didática .....	14
3.1.5. Plano de Aula .....	16
3.2. Realização .....	19
3.2.1. Instrução .....	19
3.2.2. Gestão .....	22
3.2.3. Clima e Disciplina .....	24
3.2.4. Decisões de Ajustamento .....	26
3.3. Procedimentos de Avaliação .....	29
3.3.1. Avaliação Diagnóstica .....	30
3.3.2. Avaliação Formativa .....	31
3.3.3. Avaliação Sumativa .....	32
3.3.4. Autoavaliação e Heteroavaliação .....	33
3.4. Estratégias de Ensino .....	34
3.5. Análise ao PNEF .....	36
3.6. Projetos e Parcerias .....	37
3.7. Assessoria .....	38
3.8. Atitude Ético-Profissional .....	40
3.9. Aprendizagens Realizadas .....	41

Capítulo IV – Tema/Problema .....	43
4.1. Pertinência do Estudo .....	43
4.2. Revisão da Literatura .....	44
4.3. Formulação de Problemas .....	46
4.4. Objetivos do Estudo .....	46
4.5. Metodologia.....	47
4.6. Apresentação dos Resultados.....	50
4.7. Discussão dos Resultados .....	52
4.8. Conclusões do Estudo .....	56
Capítulo V - Conclusão .....	57
Capítulo VI – Referências Bibliográficas .....	58
Capítulo VII - Anexos .....	61

## Lista de Tabelas

Tabela 1 – Dados do grupo experimental .....	50
Tabela 2 – Dados do grupo de controlo .....	51
Tabela 3 – Resposta dos alunos do grupo experimental ao questionário de Bem-Estar e Qualidade de Vida.....	51

## Lista de Anexos

1. Documento de Rotação de Espaços do Grupo Disciplinar de EF .....	62
2. Plano Anual.....	63
3. Plano Anual por Blocos .....	64
4. Plano Trimestral – exemplo.....	65
5. Plano Mensal e Semanal – exemplo.....	66
6. Plano de Aula – exemplo.....	67
7. Decisões de Ajustamento ao Plano de Aula e Unidade Didática – Exemplo .....	71
8. Avaliação Diagnóstica – Exemplo Andebol .....	74
9. Avaliação Formativa – Exemplo .....	75
10. Avaliação Sumativa – Exemplo Ginástica .....	76
11. Avaliação Final – Exemplo da construção da Tabela.....	78
12. Apresentação Teórica - exemplo Natação .....	79
13. Exemplo Ficha de Trabalho.....	80
14. Questionário de Alimentação – exemplo de uns resultados iniciais .....	81
15. Questionário de Bem-Estar e Qualidade de vida .....	82
16. Organigrama .....	85
17. Plano de Treino CPM .....	86
18. Apresentação Teórica Workshop: “Põe-te a mexer”! .....	90
19. Entrevista DT.....	91
20. Certificado Oficina de ideias .....	93
21. Certificado Jornadas Científico-Pedagógicas .....	94
22. Certificado Formação de Tag- Rugby e Judo .....	95
23. Certificado FICEF .....	96



## Lista de Abreviaturas

CPM – “Conta, Peso e Medida”

DT – Diretora de Turma

EF – Educação Física

FCDEF – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

FICEF – Fórum Internacional das Ciências da Educação Física.

IMC – Índice de Massa Corporal

MEEFEBS – Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensino Básico e Secundário

OMS - Organização Mundial de Saúde

PES – Projeto de Educação para a Saúde

PNEF – Plano Nacional de Educação Física

TGFU - Teaching Games for Understanding

UD – Unidade Didática

ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física



## Introdução

Na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física conclui a Licenciatura em Ciências do Desporto e, posteriormente, iniciei os estudos no Mestrado em Ensino de Educação Física no Ensino Básico e Secundário, no qual este Estágio se insere, como parte integrante, no 2ºano e ao longo do ano letivo 2016/2017 sob a orientação dos professores Rui Luzio e Alain Massart.

Durante este período, acompanhei a turma do 9ºD, em que realizei planeamento da atividade letiva e acompanhei o seu desempenho e evolução de forma efetiva, com análises críticas através de relatórios. Na turma do 9ºF, trabalhava a minha intervenção pedagógica e também a organização e conceção das aulas.

Este relatório é uma análise crítica do meu desempenho como docente durante este ano letivo. Aborda os vários problemas e dificuldades que foram surgindo e as soluções encontradas, a partir das instruções dos professores orientadores, do pensamento pessoal e crítico e do conhecimento científico e literatura associada. É um aplicar prático e experiencial dos conhecimentos teóricos adquiridos até à data, de forma a conseguirmos ensinar e gerir, simultaneamente, a componente científica e a comportamental. Tal como afirma Estrela (1992), “nenhum projeto, nenhum estudo científico poderá ser realizado sem o conhecimento da realidade a que ele se refere, isto é, sem se conhecer o campo em que se quer intervir”. Como diz Stenhouse (1991), a melhoria da qualidade de ensino irá ocorrer pelo processo experimental e pela prática real dos professores, e não por qualquer proposição dogmática.

O professor tem de se munir de ferramentas para se inovar e adaptar às novas exigências do mundo moderno. Os alunos são o centro do nosso processo de ensino-aprendizagem a quem devemos dar conhecimentos e princípios não meramente científicos, mas também de saúde e bem-estar associados à área da Educação Física.

Este relatório de estágio encontra-se estruturado em quatro capítulos fundamentais: o enquadramento bibliográfico; a contextualização da prática desenvolvida; a análise reflexiva sobre a prática pedagógica e, por fim, o tema/problema. Acerca deste último, aborda-se a intervenção e prevenção num grupo de alunos do quinto ano para perceber os efeitos na qualidade de vida e bem-estar nos discentes e a avaliação da atividade orientada.

## Capítulo I - Enquadramento Bibliográfico

### 1.1. Definição das Expectativas Iniciais

Em primeiro lugar, realizar a passagem do papel de aluno para o papel de professor foi extremamente complicado, pois a minha conceção e organização de aulas, numa fase inicial, decorreu ainda na visão de aluno e do que aprendi e vivenciei nas minhas aulas de Educação Física até à data. Dar este salto qualitativo foi difícil, visto que também todas as funcionárias da escola, desde a portaria até à Biblioteca tratavam-me como aluno e não como professor estagiário.

Pretendi, durante o meu período de estágio, adquirir competências para tornar as minhas aulas mais motivadoras para os alunos e, ao mesmo tempo, proporcionar aprendizagens válidas, pois durante o meu percurso, enquanto aluno de ensino básico e secundário, apenas tive como referência professores que não valorizavam a disciplina (apenas deixavam os alunos jogarem recreativamente a modalidade que escolhessem) e como sempre fui um apaixonado pelo desporto e pela prática de exercício físico, sentia sempre as minhas expectativas frustradas.

O trabalho docente apresenta características muito peculiares e complexas. O docente deverá responder a múltiplas solicitações a fim de apoiar e orientar a formação/educação das gerações futuras; deverá, pois, conciliar harmoniosamente a tarefa de lecionação e modificação de comportamentos com a de formação do aluno na sua globalidade.

Nesta linha, o professor deve possuir características pessoais, sociais e éticas que, aliadas aos saberes próprios da profissão, contribuam para o desenvolvimento das aprendizagens nos alunos de uma forma proficiente e harmoniosa. Para tal, considero primordial ter-se um forte sentido ético, respeitando-se as diferenças individuais e culturais dos alunos, perspetivando-se, assim, uma escola inclusiva, onde todos os alunos possam ter iguais oportunidades de aprendizagem, salvaguardando e promovendo os interesses e o bem-estar de todos, protegendo-os de intimidações e de abusos físicos e psicológicos.

Ciente de que o professor é um agente ativo na comunidade escolar e não desempenha apenas funções de lecionação, procurei desempenhar as minhas funções profissionais, tendo como referência os documentos orientadores do



Agrupamento, ou seja, o Projeto Educativo do Agrupamento/ Escola, o seu Projeto Curricular, o Plano Anual de Atividades, o Plano de Turma, o Regulamento Interno, as Metas da Escola e da Disciplina de Educação Física e outros projetos transversais dinamizados no Agrupamento.

Consciente que a formação inicial constitui apenas uma base de carácter mais teórico, fornecendo linhas orientadoras de atuação, que carecem permanentemente de aperfeiçoamento, pretendi ter um espírito de abertura, iniciativa e curiosidade científico-pedagógica, de forma a poder evoluir. Nesta linha, compreendo a necessidade constante do trabalho de pesquisa, a pertinência de confrontar metodologias de trabalho com o meu núcleo de estágio e a utilidade de observar as aulas, não só dos meus colegas, mas também de outros professores, com frequência de forma a poder aprender e evoluir na minha intervenção pedagógica durante as aulas.

Em relação ao grupo de Educação Física, o qual nos foi apresentado através de uma reunião de departamento do grupo de Educação Física, esperava participar e poder retirar informações e conhecimento úteis para a minha prática profissional através da convivência com outros professores, mais experientes e profissionalizados.

Em relação às dificuldades que iria sentir, esperava ultrapassá-las com as ajudas, *feedback* e análises do meu orientador de Estágio e também com a ajuda do meu núcleo de estágio, no qual me sinto totalmente integrado.

Pretendia diligenciar no sentido de me atualizar científica e pedagogicamente, recorrendo a literatura, de forma a construir um conhecimento sólido e promissor; tencionava, ainda, disponibilizar-me para organizar, cooperar e/ou assessorar diversas atividades inerentes à disciplina, bem como trabalhar em equipa, visando a partilha de recursos e instrumentos de aprendizagem e a troca de experiências. Em suma, objetivava manter sempre uma postura crítico-reflexiva para melhorar todo o processo de ensino-aprendizagem.

## Capítulo II - Contextualização da Prática

### 2.1. Caracterização do Meio e da Escola

Para nós, estagiários, foi primordial conhecer o contexto em que estávamos inseridos. O clima da escola "...reflete normas, metas, valores, relações interpessoais, práticas de ensino e aprendizagens e estruturas organizacionais" (Cohen, McCabe, Michelli e Pickeral, 2009). Assim a escola, tem grande responsabilidade na educação e na formação dos seus educandos, tendo os professores um papel imprescindível, sendo um elo de ligação entre a escola e a sociedade envolvente. Se as escolas objetivam resultados de sucesso, devem estar focadas na missão de aprender e ensinar com qualidade e, simultaneamente, investir na formação dos alunos a nível global, ou seja, em termos de conhecimentos científicos, bem como em termos de atitudes e valores, tornando-os cidadãos cívica e profissionalmente responsáveis.

A Escola Básica e Secundária de Anadia que é a sede do Agrupamento de Escolas de Anadia (que inclui também a Escola Básica de Vilarinho do Bairro e instituições Pré-Escolares e do 1º Ciclo de Ensino Básico) foi alvo de intervenção, sendo o ano letivo 2016/2017, o segundo ano de funcionamento com novas condições, com uma capacidade prevista de setenta e seis turmas.

Anadia pertence ao distrito de Aveiro e o seu concelho é composto por várias freguesias, sendo a freguesia da Moita a que tem maior área e a de Sangalhos a menor. Em Mogofores é onde reside o maior foco populacional deste concelho.

O concelho de Anadia apresenta vários clubes e associações com diferentes alternativas de modalidades desportivas, sendo uma zona com vários locais para a prática de desporto, como o atletismo, basquetebol, BTT, caça e pesca, ciclismo, *squash*, equitação, entre outros.

De acordo com o projeto Educativo do Agrupamento de Escolas de Anadia, a linha de atuação deste Agrupamento visa unificar valores humanistas, enaltecendo o respeito pelo outro, pela diferença, a valorização da solidariedade e da tolerância, tendo em consideração que são valores fulcrais para quem acredita que a educação não se confina ao binómio ensino/aprendizagem, mas sim pretende a construção integral de cidadãos livres e responsáveis, civicamente empenhados, conscientes dos seus deveres e direitos. Deste modo, projeta-se que a sua dimensão ética seja

transportada para a sua vivência em sociedade, de uma forma solidária e crítica, construindo uma identidade pessoal e social e privilegiando as diferentes formas de conhecimento, comunicação e expressão, tendo como missão, igualmente, a promoção dos valores da disciplina, respeito mútuo, solidariedade, tolerância, autonomia e esforço como elementos essenciais na construção do conhecimento. Só estes pressupostos harmoniosamente interligados levarão a uma formação integral para a cidadania participativa.

Relativamente aos órgãos de gestão, o diretor é o professor Jorge Pereira; Subdiretor, professor Luís Bandarra e adjuntos do diretor: professores Aníbal Silva, António Santos e Faustina Silva.

### **2.1.1. Recursos Espaciais**

Em relação aos espaços disponíveis para a lecionação da disciplina de Educação Física nomeiam-se os seguintes: o polidesportivo interior um e dois; a piscina/pista; polidesportivo exterior; campo sintético e ginásio. Além disso, ainda estava disponível a sala de expressões (mais utilizada pelos cursos profissionais) e duas outras salas.

As salas um e dois dispunham de outros recursos como uma televisão plasma que permitia realizar apresentações teóricas, no entanto, precisávamos sempre de levar o cabo *hdmi*, para fazer a ligação, pois a escola não tinha nenhum, acrescentando às inúmeras dificuldades para nos conectarmos à Internet.

O espaço do sintético e da piscina resultou de uma colaboração com a Câmara Municipal e tornou-se numa grande ajuda para aumentar o número de espaços disponíveis para a prática da disciplina. Acresce referir, ainda, que os balneários também eram bastante espaçosos e cómodos para os alunos usufruírem, apesar dos inúmeros problemas de funcionamento que as caldeiras apresentaram ao longo do ano letivo.

É importante salientar que para uma escola nova, apresentava bastantes limitações nos seus recursos espaciais de forma a proporcionar meios para obter melhor qualidade de ensino aos seus docentes e, essencialmente, aos alunos, começando pela escolha e estado do pavimento do polidesportivo exterior que já se começava a deteriorar; passando pelo polidesportivo interior que permitia a lecionação a duas turmas, no entanto, como é aberto dos lados tornava-se muito difícil em dias

de chuvas dar aulas práticas; a sala dos professores de Educação Física que se encontrava dividida em duas salas, tornava-se muito pequena e com pouco espaço para todos os professores poderem fraternizar e colaborar; por último, destaca-se o facto de não existir uma marcação oficial do campo de Basquetebol em toda a escola, apesar de lecionarem nesta escola vários professores do grupo disciplinar de EF com experiência nesta modalidade, sendo, inclusivamente, treinadores de seleção nacional.

### **2.1.2. Recursos Materiais**

Neste capítulo, a escola encontrava-se bastante bem apetrechada de materiais, tanto para modalidades coletivas, como individuais.

Para a ginástica, apresentava vários materiais interessantes de utilizar para realizar circuitos e progressões pedagógicas para que os alunos pudessem evoluir. A título de exemplo destacam-se desde os espaldares duplos, paralelas, trave de iniciação até cavalo sem arçõs e planos inclinados. Apenas encontrei, durante a leção de uma aula, um minitrampolim estragado.

Apresentava bolas em estado quase novo para todas as modalidades, bastantes fitas e cintas tag's para o Tag-Rugby e coletes e cones em número suficiente para todos os professores.

Além disso, a sala do desporto escolar tinha muitos materiais novos e de excelente qualidade que também utilizávamos durante as nossas aulas, mais relacionados com o trabalho da condição física, como pesos, bolas medicinais, *kettlebel's*, *halters*, TRX, entre outros.

Como pontos menos positivos, apenas destaco as tabelas do polidesportivo interior que já tinham apresentado problemas no ano transato e que poderiam apresentar um melhor sistema de segurança. As redes de Voleibol também eram difíceis de montar e desmontar, acontecendo uma vez a roldana ter-se partido.

### **2.1.3. Recursos Humanos**

Os funcionários do ginásio eram bastantes atenciosos e com uma grande disponibilidade e sentido de organização, desde a Dona Rosário, à Dona Paula, até ao Senhor Pedro. Na globalidade, o corpo não docente da escola era constituído por noventa e seis funcionários.

Relativamente ao pessoal docente, este era composto por duzentos e setenta e sete professores, sendo treze professores de Educação Física e três estagiários.

Contando com os cursos profissionais e todas as turmas das Escola Básica e Secundária de Anadia, a escola apresentava mil cento e setenta e um alunos.

## **2.2. Caracterização da turma**

Conhecer o contexto e a realidade de cada aluno a quem vamos lecionar é fundamental, pois como afirmam Davis, Silva e Espósito (1989), as relações interpessoais, que se dão na interação social, complementam-se e apoiam-se, conseqüentemente, no conjunto de relações vividas individualmente pelos participantes, exigindo que levem em conta valores culturais que são valorizados do ponto de vista emocional, intelectual e social.

A caracterização da turma D do nono ano de escolaridade teve como principal objetivo a recolha de informações pessoais (através de um questionário individual, realizado pelo nosso núcleo de estágio e entregue aos alunos na primeira aula) para servir como um instrumento auxiliar de intervenção pedagógica e para enriquecer o conhecimento sobre os nossos alunos. Desta forma, foi possível compreender todas as suas características pessoais e importantes para o processo de ensino-aprendizagem. Percecionando cada aluno como um ser individual e único proporcionou um processo de ensino mais facilitador e produtivo, dado que pudemos retirar o melhor aproveitamento de cada discente e perceber os seus comportamentos.

A turma D do nono ano era constituída, numa fase inicial, por vinte e dois alunos, sendo doze rapazes e dez raparigas. No entanto, no final do primeiro período passou a ter menos um elemento, pois foi direcionado para um curso profissional.

Relativamente às idades dos alunos da turma, a média era de catorze anos e meio. Contudo, existiam cinco alunos com dezasseis anos e três alunos com quinze anos, que se devia ao facto desta turma apresentar vários repetentes, apesar de apenas um estar a repetir novamente o nono ano.

Era extremamente importante perceber se existia algum problema de saúde ou algum constrangimento clínico para a realização das aulas de Educação Física. Assim, a vertente da saúde teve de ser alvo de uma análise bastante minuciosa por parte do professor. Dois alunos apresentavam ligeiros problemas como a arritmia e a

asma. No entanto, estes casos estavam controlados e não necessitaram de qualquer adaptação ou modificação da nossa parte. Apenas tivemos uma atenção especial para qualquer sinal de mal-estar que apresentassem em situações de fadiga. Em relação a lesões desportivas, apenas a salientar um aluno que já tinha tido uma rotura no joelho, mas já se encontrava completamente recuperado.

Esta turma gostava bastante de Educação Física, sendo a disciplina de eleição por parte de cinquenta por cento da turma, quando questionados acerca da disciplina preferida, o que foi demonstrado durante as aulas pela enorme motivação e empenhamento dos alunos e pelos raros casos de alunos a não fazerem aula prática.

Os hábitos alimentares assumem sempre muita importância, pois tal como a Educação Física, estão associados ao bem-estar e ao estilo de vida saudável. Nota de destaque, nas respostas efetuadas, para o fato de um aluno não tomar o pequeno-almoço, o que originou uma atenção redobrada da nossa parte nas aulas da manhã, pois o aluno poderia entrar em Hipoglicemia (taxa de glicose no sangue com valores inferiores aos normais) e, portanto, poderia originar desorientações e mesmo perda de consciência.

Relativamente à situação de praticarem desporto fora do contexto escolar, cinquenta e nove por cento dos alunos mantinham um estilo de vida ativo e participavam em atividades desportivas fora do contexto escolar, sendo o futebol e o ciclismo as modalidades mais praticadas.

Acerca da disciplina de Educação Física, o que os alunos mais gostavam era a possibilidade de praticarem desporto e daí obterem benefícios para a saúde; o que menos apreciavam prendia-se com as atividades do aquecimento. Assim, foi fundamental saber a opinião dos alunos para realizarmos aquecimentos mais específicos, lúdicos e variados durante o ano letivo, para estes se sentirem mais motivados para a prática.

Em relação à nota que tinham tido no ano transato, a maioria da turma tinha obtido nível quatro (setenta e três por cento) e o resto da turma nível cinco (vinte e sete por cento), ou seja, nenhum aluno teve uma classificação de nível três, o que explicava perfeitamente o bom grau de aproveitamento dos alunos nesta disciplina e o gosto que evidenciavam pela prática desportiva.

A maior percentagem de alunos (sessenta e quatro) tinha participado no Desporto Escolar no ano transato, o que demonstrava que os alunos gostam de praticar exercício físico, não apenas nas aulas de Educação Física, mas também eram

participativos e empenhados nas atividades da escola, nomeadamente, nas desportivas. Entre o desporto mais praticado referiram o *Tag-Rugby* (sete participações).

Os testes do *Fitnessgram* foram aplicados na primeira aula prática do primeiro período e os seus resultados também foram indicadores importantes para analisar e perceber o contexto da turma e o seu nível nas capacidades condicionais e coordenativas, que segundo Romão e Pais (1998), as condicionais relacionam-se com o aspeto quantitativo, enquanto as coordenativas se relacionam com o aspeto qualitativo do movimento.

Relativamente ao Índice de Massa Corporal, dois alunos necessitaram de maior atenção, já que um dos alunos se encontrava bastante abaixo do peso corporal desejado para a idade, e, outra aluna apresentava um IMC de trinca e cinco. Com estes dados preparámos as nossas aulas para o aluno realizar bastantes exercícios de condição física para ganhar massa muscular, trabalhando sempre os principais grupos musculares. No caso da aluna, incentivámos bastante para que participasse ativamente no jogo, utilizando estratégias como ser ela a começar o jogo, ou a bola ter de passar por todos, para a obrigar a ter o máximo de empenhamento motor. Se numa fase inicial foi difícil, porque tinha, efetivamente várias dificuldades de mobilidade, a ajuda dos alunos com mais proficiência permitiram ajudá-la. No início na Ginástica, essa aluna não conseguia realizar um rolamento, pelo que optámos por exercícios mais simplificados e progressões pedagógicas como planos inclinados e figuras mais simples, como o avião e saltos no mini-trampolim. Porém, no atletismo, durante o terceiro período, já tentou realizar o salto em altura, com a técnica *Fosbury-Flop*, demonstrando um elevado grau de empenhamento e tenacidade que mereceram ser valorizados.

A propósito de outros dados do *Fitnessgram*, os alunos apresentaram bastantes dificuldades na componente da resistência (Vaivém) e da Flexibilidade (Teste do Senta e Alcança). Desta forma, nas aulas, foram realizados exercícios para trabalhar estas dificuldades, com exercícios de resistência aeróbia para aumentar o Vo2 máximo, "...índice que melhor representa, quantitativa e qualitativamente, a capacidade funcional do sistema cardiorrespiratório durante a atividade física" (Machado, Guglielmo, e Denadai, 2002). Também foram privilegiados, durante as aulas, alongamentos estáticos e dinâmicos com a particularidade de incidir na parte posterior da coxa. Os melhores resultados dos testes do *Fitnessgram* foram obtidos

na componente da força, nomeadamente, nos testes de Flexão dos braços e impulsão dos Membros Inferiores.

Em suma, todas estas informações recolhidas foram essenciais para a definição dos conteúdos a abordar e das estratégias a utilizarmos durante a lecionação das aulas. Pudemos, assim, interpretar melhor e estimular mais o relacionamento interpessoal, sendo estes aspetos adjacentes à heterogeneidade implícita em todas as turmas. Esta caracterização da turma revelou ser um instrumento imprescindível para a diferenciação do processo de ensino/aprendizagem da turma D do nono ano.

## **Capítulo III - Análise Reflexiva da Prática Pedagógica**

### **3.1. Planeamento**

“O planeamento de ensino, portanto, é uma construção orientadora da ação docente, que como processo, organiza e dá direção à prática coerente com os objetivos a que se propõe. Tem que responder às seguintes questões: Como? Com quê? O quê? Para quê? Para quem? na forma de plano” (Bossle, 2002).

O planeamento assume uma importância extrema na estruturação e como guia do nosso processo de aprendizagem, pois só existem ventos favoráveis, se nós soubermos o nosso rumo. Segundo Bento (1998), todo o planeamento deve ter em conta o papel da atividade dos alunos no seu próprio desenvolvimento, atividade esta que deve ser ativa, consciente, progressivamente autónoma e criativa assim como a dialética de condução pedagógica (professor-ensino) e de atividade autónoma (alunos-aprendizagem).

“O planeamento significa uma reflexão pormenorizada acerca da direção e controlo do processo de ensino” (Bento,1998). É fundamental analisar todos os detalhes que vão ser determinantes ao longo da nossa prática pedagógica, pois os pormenores podem ditar o sucesso dos alunos.

É importante salientar que o ato de planear é apenas uma antecipação, um ponto de partida, carecendo de reajustamentos de métodos, de conteúdos e de objetivos. O docente tem de ter um pensamento ativo, crítico e conhecimentos específicos na preparação e realização do ensino.



Todo o planejamento realizado durante o estágio pedagógico teve em consideração os recursos existentes, o meio e contextualização em que estávamos inseridos, o programa PNEF e as planificações do grupo disciplinar de Educação Física e, ainda, a caracterização da turma.

Seguidamente, vão ser analisadas, a nível Macro (planeamento anual), a nível Meso (Unidade Didática) e a nível Micro (plano de aula), todas as tarefas realizadas de forma construtiva e reflexiva.

### **3.1.1. Plano Anual**

No ensino, trata-se de elaborar e realizar um plano global, integral e realista da intervenção educativa para um período lato de tempo; é a partir dele que se definem e estipulam pontos e momentos nucleares, e acentuações do conteúdo (Bento, 1998, pág. 66).

O plano anual constituiu, enquanto estagiário, uma das primeiras tarefas realizadas, cuja finalidade consistia em proporcionar um procedimento coerente e organizado do nosso processo de ensino-aprendizagem, permitindo a orientação para o essencial.

Foram vários os fatores que tivemos em consideração na construção deste plano anual (Anexo 2) que irão ser descritas de seguida.

Primeiramente, na reunião de departamento do grupo de Educação Física foi discutido como se iria processar a rotação de espaços a ocupar nas aulas de Educação Física, assunto sobre o qual vários professores manifestaram a sua opinião. Deliberou-se que iria ter a mesma organização do ano anterior. Desta forma, os espaços disponíveis para a prática eram: polidesportivo interior um e dois; piscina/pista; polidesportivo exterior; campo sintético e ginásio (sete espaços disponíveis para realizar prática simultaneamente). Além disso, ainda estava disponível a sala de expressões (mais utilizada pelos cursos profissionais) e duas outras salas para as aulas teóricas.

As trocas de espaços ocorriam normalmente de três em três semanas, no entanto, poderia haver rotações que ocorressem de duas em duas, ou de quatro em quatro semanas.

Posteriormente, foram fornecidos aos estagiários, os horários de cada turma e o documento de planejamento enviado pelo coordenador do departamento de

Educação Física (professor Francisco Gradeço) com a rotação dos espaços disponíveis para a disciplina e a sua calendarização, para que cada professor pudesse conhecer o espaço em que lecionaria nas diferentes semanas.

Depois, e de acordo com os espaços disponíveis, realizou-se a distribuição das Unidades Didáticas pelos três períodos do ano letivo, seguindo as preferências recomendadas no documento do grupo disciplinar de Educação Física, que apresentava uma matéria preferencial a dar na primeira rotação (Anexo 1). Os conteúdos a abordar no nono ano de escolaridade também tiveram em conta o enquadramento no Programa Nacional de Educação Física (PNEF) para cada espaço. Nesta distribuição, realizada em conjunto com o professor orientador Rui Luzio, tivemos em conta uma ordem lógica das Unidades Didáticas, tentando agrupá-las e distribuí-las de forma a que existisse uma continuidade da modalidade e de conteúdos, para melhor regular o processo de ensino-aprendizagem e evitando um grande desfasamento entre as aulas da mesma matéria. Mais ainda, tentaram intercalar-se as modalidades individuais e coletivas, sempre de acordo com o sistema de rotação de espaços e o documento do grupo disciplinar de Educação Física.

Por último, também foi considerado o número de blocos de quarenta e cinco minutos destinados a cada Unidade Didática, para que o número de aulas fosse semelhante, não havendo muita divergência no tempo dedicado a cada uma.

Apesar destas condicionantes todas, foi bastante interessante realizar e estruturar o nosso guia de ensino para o corrente ano letivo. Isto resultou numa primeira versão que foi alvo de ajustamentos realizados pelo professor orientador.

As alterações efetuadas tiveram a ver com o facto de não termos uniformizado bem os blocos disponíveis pelas diferentes matérias. Por exemplo, apenas havia sete blocos de *Tag-Rugby*, enquanto Voleibol tinha quinze e Futebol/Basquetebol/Andebol treze. Assim, a distribuição dos tempos letivos estava muito desfasada. Com a alteração passámos a ter os blocos mais bem distribuídos.

Por último, construímos também uma calendarização do plano anual por blocos (Anexo 3), que também dividimos por cores, onde incluímos a data, número de aula, espaço e matéria a abordar, para ser mais fácil a consulta e podermos organizar o processo de ensino-aprendizagem não apenas a curto-prazo, mas também a médio-longo prazo.

Foram considerados alguns fatores importantes na realização do documento do planeamento anual como os que vão ser em baixo ilustrados:

- O Atletismo iniciou-se com o trabalho da técnica de corrida, para os alunos perceberem a importância de um apoio ativo na zona médio-anterior do pé e da extensão do segmento de impulsão, fatores essenciais para todas as aulas de Atletismo.
- Ginástica de Solo e de Aparelhos no mesmo período, com a realização de circuitos e sequências que trabalhassem os saltos e os elementos gímnicos de forma combinada, para ser mais motivante e estimulante para os alunos.
- As modalidades coletivas: *Tag-Rugby*, Basquetebol, Andebol, Futebol e Voleibol serem dadas de forma contínua, com um complexificar dos conteúdos à medida que os alunos iam adquirindo os conhecimentos abordados, sempre com os jogos reduzidos e adaptados como referência (TGFU).
- Todas as Unidades Didáticas iniciavam com a primeira aula de Avaliação Diagnóstica para percepção do nível da turma e escolha dos conteúdos a lecionar e terminavam com uma Avaliação Sumativa, sendo restantes as aulas de Avaliação Formativa.
- Utilização de uma ficha de avaliação por período, com pelo menos três Unidades Temáticas incluídas, que era realizada num bloco de quarenta e cinco minutos.

Este sistema de periodização por blocos trouxe algumas desvantagens, dado que fomos condicionados a lecionar determinada matéria de acordo com o espaço onde estávamos inseridos e, conseqüentemente, não existia uma continuidade no processo de ensino-aprendizagem, pois os alunos dão cerca de dez Unidade Didáticas por ano, o que faz com que os conhecimentos adquiridos em cada uma delas não seja suficiente e de acordo com o proposto no PNEF.

É importante salientar que este documento foi o guia da nossa orientação metodológica, mas poderia e deveria estar sujeito a reformulações (como são descritas nas decisões de ajustamento) de acordo com as observações, reflexões e análise do professor e com outros acontecimentos externos que exigissem ajustamentos: desporto escolar, condições meteorológicas, etc.

### **3.1.2. Plano Trimestral**

Este plano ajuda o professor a orientar a sua ação por período, pois com a construção deste documento, permite ter o número da aula e da semana, a matéria a abordar no respetivo espaço e ainda os conteúdos a lecionar de forma específica. (Anexo 4)

Na nossa opinião, este tipo de planificação é basicamente uma sobreposição mais global do plano mensal e semanal descrito em baixo, não sendo um documento que tenhamos analisado com regularidade durante a nossa prática pedagógica.

### **3.1.3. Plano Mensal e Semanal**

Este documento, se pretendermos salientar as suas principais diferenças relativamente ao plano trimestral, tem a inclusão da função didática, ou seja, discrimina se é uma aula de introdução, exercitação, consolidação ou de avaliação (Anexo 5). Foi muitas vezes consultado por nós para verificarmos em que ponto da Unidade Didática nos encontrávamos e se era necessário fazer alguns reajustamentos nos conteúdos consoante as aprendizagens já realizadas pelos alunos.

### **3.1.4. Unidade Didática**

Segundo Bento (1998, pág. 75), as Unidades Didáticas representam um contributo bem delineado para a realização dos objetivos e tarefas inscritas no programa anual e global de uma disciplina.

As Unidade Didáticas foram uma ferramenta que nos ajudou bastante na nossa ação pedagógica, sendo a descrição de tudo o que se ia realizar ao longo da leção de determinada matéria, pois são nelas que “reside precisamente o cerne do trabalho criativo do professor” (Bento, 1998, pág. 76).

Foram construídas sempre no início de cada modalidade nova a abordar e completadas depois da Avaliação Diagnóstica, sendo alvo de reajustamentos durante a Avaliação Formativa, analisadas e refletidas depois da Avaliação Sumativa, o que se traduziu numa melhoria dos resultados dos alunos.

Todas as Unidades Didáticas apresentaram a mesma estrutura definida pelo nosso grupo de estágio para facilitar a nossa consulta, sendo realizado posteriormente um *powerpoint* com hiperligações para facilitar o acesso à informação que procurávamos.

Assim, começavam com a história da modalidade, a caracterização/ regras e as componentes críticas que foram fatores bastantes importantes para podermos dar resposta a várias perguntas dos alunos e que devem fazer parte da nossa bagagem, enquanto profissionais: quanto mede o cesto de Basquetebol? quantas substituições existem no Andebol? qual a altura máxima da fasquia no Atletismo? Esta construção inicial das Unidades Temáticas também permitiu aprofundar o conhecimento da matéria a abordar para podermos dar *feedback* e ajudarmos a melhorar os gestos técnicos dos nossos alunos em contexto de jogo.

Posteriormente, os recursos eram caracterizados e era feito o seu levantamento para a prática da modalidade, tendo como principal atenção o material disponível, que podia ser analisado pelo documento enviado pelo coordenador do grupo disciplinar de EF.

A seleção de objetivos era definida segundo o PNEF e também em consonância com documento fornecido pelo grupo disciplinar de Educação Física, que estruturou os conteúdos e as aprendizagens necessárias para cada ano de escolaridade. Era importante ter uma linha orientadora da nossa Unidade Didática, e esta deve ser esclarecida aos alunos, como por exemplo, no Voleibol, terminar a UD a realizar jogo 6x6 com três toques, sendo o segundo do distribuidor ou na Ginástica realizar uma sequência de x minutos com x elementos gímnicos.

O quadro de extensão de conteúdos e o planeamento didático era bastante importante e era construído depois da Avaliação Diagnóstica, definindo os conteúdos a abordar de acordo com as informações recolhidas e nível de competência dos alunos.

As progressões pedagógicas foram de extrema relevância tanto nas modalidades individuais como nas coletivas para existir uma diferenciação pedagógica e todos os alunos poderem adaptar o seu nível de proficiência ao exercício. Para isso, foi necessário recorrer a bastante literatura para aumentar o nosso leque de exercícios e escolhas de adaptações, sendo o material da faculdade uma enorme ajuda. Na Ginástica, utilizávamos sempre progressões para os alunos realizem os elementos gímnicos de acordo com o nível de execução.

A avaliação da Unidade Didática irá ser analisada mais especificamente na componente da avaliação do relatório, com especial destaque para a construção de tabelas com os procedimentos de avaliação a utilizar pelo nosso núcleo de estágio para uniformizar o processo de avaliação.

As estratégias utilizadas foram estabelecidas de acordo com as necessidades dos alunos, não havendo uma específica ou globalizante, mas sim as que iam de encontro às melhorias do nível dos discentes. Foi efetuado também um guia de questionamento, de forma a solicitar ao aluno uma participação ativa no processo de ensino e, através de questões, orientar a sua aprendizagem.

Por último, foi realizada uma reflexão da Unidade Didática, com todas as decisões de ajustamentos efetuadas, sugestões de aperfeiçoamento numa próxima oportunidade de lecionação e os resultados alcançados.

Ao longo da Unidade Didática foram avaliados os conteúdos teóricos dos alunos através de uma ficha de trabalho a realizar no final do período. A matéria era lecionada ao longo das aulas práticas e através de uma apresentação teórica que era estruturada sempre com a mesma organização, começando com os princípios do jogo até às componentes críticas.

Durante este ano letivo, tivemos a oportunidade de lecionar bastantes Unidades Didáticas, pelo que necessitámos de procurar bastante informação e conhecimento para nos sentirmos mais seguros, sobretudo naqueles assuntos onde tínhamos mais dificuldades, como era o caso das modalidades individuais. Assim, as modalidades abordadas foram por esta ordem: Tag-Rugby; Atletismo; Ginástica; Basquetebol; Natação; Andebol; Futebol; Voleibol.

As maiores dificuldades sentidas prenderam-se com a definição dos objetivos programáticos e na planificação destes a longo prazo, de acordo com as dificuldades e informações recolhidas na Avaliação Diagnóstica, tendo sido na maioria das vezes demasiado ambiciosos, não acabando por avançar nos conteúdos, pois as aprendizagens ainda não estavam consolidadas.

### **3.1.5. Plano de Aula**

A aula, segundo Bento (1998, pág. 101), é considerada o verdadeiro ponto de convergência do pensamento e ação do professor. Este deve sentir-se realizado e satisfeito quando consegue operacionalizar o que tinha idealizado e proporcionado uma boa aula aos seus alunos.

O plano de aula deve funcionar apenas como um guia, sendo flexível e reajustado consoante a observação e reflexão do professor no ato pedagógico. Para isso, foi muito importante a lecionação da turma F do nono ano, em que não tínhamos

de realizar planeamento, apenas trabalhar a nossa intervenção pedagógica, o que permitiu não estar tão “agarrado ao plano de aula”.

É importante salientar que não devemos escolher muitos objetivos para cada aula, apenas definir os essenciais para podermos orientar a nossa tarefa e intervenção para o trabalho daqueles objetivos. De outra forma, tornar-se-á muito confuso para os alunos saberem o que realmente o professor pretende com determinada aula e, deste modo, não estão orientados para os objetivos.

O nosso núcleo de estágio desenvolveu um plano de aula tipo (Anexo 6), com um quadro superior, que apresentava, além do número de aulas total e da UD, o espaço e o número de alunos previstos, também a função didática, conteúdos e objetivos da aula, avaliação e recursos materiais. Posteriormente, era realizada a justificação do plano de aula, que deveria ser concisa e relacionada com a aula anterior, existindo sempre uma ligação das aprendizagens já desenvolvidas pelos alunos e dos conteúdos e estratégias a utilizar.

Na apresentação dos exercícios foi utilizada uma parte inicial/preparatória, uma parte principal/fundamental e uma parte final:

## **Parte Inicial**

A parte inicial, iniciou-se sempre com a verificação das presenças (depois de conhecermos os alunos, apenas bastava contá-los) e do equipamento necessário para a prática. A aula prosseguia com a apresentação aos alunos dos objetivos e esquematização da organização da aula, num quadro branco com os alunos orientados sempre de costas para a saída para aumentar o foco de atenção. O questionamento era uma estratégia utilizada em quase todas aulas.

O aquecimento para os alunos se ativarem a nível cardiorrespiratório foi realizado muitas vezes de forma específica para a modalidade que estava a ser abordada, outras vezes foi feito através de corrida contínua para trabalhar a componente da resistência (dificuldade verificada nos testes iniciais do *Fitnessgram*) e também foram realizados jogos lúdicos. Numa fase inicial, o aquecimento era realizado pelos professores com um estilo de ensino comando, mas rapidamente, foi dada uma maior autonomia aos alunos, sendo eles os responsáveis por dar o aquecimento aos colegas (aluno como agente de ensino), sempre com *feedback* por

parte do professor e com um documento de guia de exercícios de aquecimento para os alunos poderem retirar informação pertinente.

Segundo Bento (1998, pág.154), nesta parte inicial “trata-se pois de despertar os alunos para a aprendizagem e exercitação, de os preparar psicologicamente para assumirem as tarefas da aula, de adaptar funcionalmente o seu organismo às cargas sequentes”.

### **Parte Principal/Fundamental**

Na parte principal, todos os exercícios foram planeados de forma a dar o máximo de empenhamento motor aos alunos, uma finalidade do PNEF. A realização de jogos reduzidos e condicionados, segundo o modelo do TGFU, com o ensinamento do jogo através dos seus princípios foi o método mais utilizado (como é explicado posteriormente nas estratégias utilizadas). Relativamente às modalidades individuais abordadas, Atletismo, Natação e Ginástica, na estruturação da parte principal foram elaborados vários documentos com uma imagem da execução correta do gesto técnico. Os exercícios nunca demoravam mais de vinte e cinco minutos, de forma à aula ser variada e mais motivante para os alunos. Tal como afirma Bento (1998, pág. 158), “...devem predominar, na parte principal, exercícios e formas de exercitação alternadas, a fim de evitar cargas unilaterais, bem como a monotonia.”

### **Parte Final**

Na parte final, de retorno à calma, os professores pediam, por vezes, a um aluno como agente de ensino para realizar os alongamentos estáticos ou dinâmicos para a turma e depois era efetuado um resumo da aula, salientando os objetivos da mesma, as principais dificuldades e formas de correção e fazendo o elo de ligação para a aula seguinte, referindo os conteúdos que iriam ser trabalhados.

Como afirma Bento (1998, pág.160), “... é necessário que a aula termine de modo a possibilitar a transferência para uma outra forma de atividade de aprendizagem...”

As tarefas/situações de aprendizagem, organização/estratégias e estilos de ensino, bem como os objetivos comportamentais/ critérios de êxito foram muitas vezes alvo de reformulações e orientações por parte do professor Rui Luzio, que nos deu



bastantes indicações para tornar o plano de aula um auxiliar mais realista, económico e rigoroso. As alterações começaram na definição do tempo do início e fim de cada exercício para facilitar a nossa consulta. A colocação de *keywords* com as principais componentes críticas e ações preponderantes para o sucesso na tarefa mereceram especial destaque na construção de todos os planos de aula, pois tornava-se bastante mais fácil a nossa intervenção pedagógica nas aulas.

Também a reflexão final sobre o plano de aula, em que ponderávamos se os objetivos tinham sido alcançados, falávamos também da intervenção pedagógica e particularmente dos alunos que se tinham destacado ou que tinham tido um menor desempenho. Estes aspetos ajudaram bastante na construção da aula seguinte, tornando o processo de ensino-aprendizagem contínuo e conexo.

## **3.2. Realização**

Relativamente às dimensões da intervenção pedagógica: Instrução; Gestão; Clima e Disciplina é importante trabalhar e pensar nelas como um todo e só assim podem ser geridas para a obtenção do sucesso de uma aula.

### **3.2.1. Instrução**

“Entende-se como *feedback* uma informação que se deve prestar ao executante, verbal ou não, após uma prestação motora, cognitiva ou afetiva” (Pereira e Shigunov, 1994).

O *feedback* configura-se uma componente essencial em qualquer modalidade de ensino, pois ele torna o professor mais presente (Cardoso, 2011).

É fundamental todas as nossas intervenções serem as mais concisas, claras e objetivas possíveis, visto que durante o período de instrução os alunos não estão em empenhamento motor. No entanto, a sua intervenção tem uma relação direta com as aprendizagens dos alunos e é importante garantirmos a qualidade e pertinência da informação.

Todas as nossas intervenções, durante as aulas, tentaram ser as mais curtas e sucintas possíveis, tanto na preleção inicial como na apresentação das tarefas e dos conteúdos para promover uma melhor compreensão da informação, designadamente, quanto aos aspetos mais relevantes da matéria.

Relativamente à explicação dos exercícios, foram utilizados, frequentemente, meios auxiliares (imagens e vídeos) para facilitar a compreensão da mensagem e aumentar o tempo disponível para a prática. A demonstração também foi utilizada quando os alunos não compreendiam ou aumentava a complexidade do exercício. Para isso, o professor executou a demonstração nas modalidades em que se sentia mais à vontade e sabia que transmitia uma imagem correta do movimento. Os discentes com melhor desempenho motor funcionavam como modelos nas modalidades em que os professores não se sentiam tanto à vontade, como era o caso das modalidades individuais e da Ginástica. Foi evitado ao máximo a utilização de simulações que carecem de informação do gesto técnico corretamente, pois é uma demonstração parcial e insuficiente para os alunos, que é sempre tentada reproduzir na totalidade pelos mesmos, por consequência assume a importância de ser realizada corretamente.

O questionamento foi uma estratégia utilizada, para envolver os alunos na aula e estes terem um papel ativo, pois as perguntas solicitam "... um conhecimento do aluno para desencadear os mecanismos de resposta cognitivos apropriados com as pistas, indícios ou sugestões que elucidarão, mais efetivamente, qualquer conhecimento armazenado" (Pereira e Shigunov 1994). Este método era utilizado sempre durante a preleção inicial e final e, algumas vezes, durante os exercícios quando os alunos apresentavam dificuldades, para chegar à solução de forma reflexiva e crítica, componentes que são importantes incutir nos nossos discentes.

O controlo da turma foi um aspeto em que relevámos dificuldades, mais numa fase inicial, o que dificultava as nossas preleções e intervenções pedagógicas, pois a turma era bastante conversadora e barulhenta. A colocação correta, orientando os alunos de costas para a porta ou saída e uma rotação dinâmica pelos espaços de aula, mais de circulação externa, mas também entrando e envolvendo na aula, ajudaram a ultrapassar esta questão.

O *feedback* pedagógico foi, efetivamente, onde apresentámos mais dificuldades e onde tivemos de batalhar para melhorar o rendimento dos alunos. Numa fase inicial, sentíamos-nos mais à vontade num ambiente mais pequeno, como o pavilhão/ginásio, evidenciando mais dificuldades num ambiente mais amplo como o sintético, pois aí tínhamos de fazer algum esforço com a voz para chegar a todos os alunos e dar *feedback* à turma ou a grupos. Assim, os *feedback* foram sempre mais dados de forma individual, utilizando, maioritariamente, *feedback* prescritivo e

avaliativo, mas quase sempre com afetividade positiva, pois o erro tem de ser visto pelo aluno como um instrumento de aprendizagem. O *feedback* negativo foi utilizado estrategicamente quando o aluno não estava empenhado na tarefa.

A maior dificuldade prendia-se com a facto de, muitas vezes, ficarmos sem dar nenhuma informação aos alunos e ficarmos apenas a observar. Este problema foi detetado pelo professor orientador e visto como uma crítica positiva que fomos aperfeiçoando ao longo do ano letivo. A utilização das *Keywords*, referenciadas no plano de aula, foram uma ajuda significativa na melhoria da nossa intervenção. Também, fechar o ciclo de *feedback* foi sempre uma preocupação da nossa parte para os alunos não caírem constantemente no mesmo erro e verificarmos se a informação que transmitíamos estava a ser captada pelos alunos.

O aperfeiçoamento e evolução foi possível com um aprofundamento do conhecimento das matérias a abordar para podermos, efetivamente, corrigir os alunos; com a leitura e literatura fornecida pelo professor para podermos conhecer o jogo que estávamos a abordar; as aulas observadas e as falhas mais comuns que os alunos realizavam também ajudavam a transportar para as nossas aulas determinados ensinamentos, tendo sempre em atenção que cada aluno é único e específico.

Na realidade, o *feedback* está relacionado com as aprendizagens dos alunos e deve ser utilizado para que tenha interferência na qualidade do empenhamento motor e/ou cognitivo do aluno na tarefa, tendo em conta os objetivos da sessão. Assim, segundo Shute (2007) citado por Cardoso (2011), o *feedback* não é mais do que “uma informação comunicada ao aprendiz com o objetivo de modificar o seu pensamento ou comportamento para promover aprendizagem... que busca moldar a sua perceção, cognição ou ação a fim de facilitar a aprendizagem e melhorar a sua performance.”

## **Instrução inicial**

Aqui o professor, relacionando o trabalho da aula com as anteriores, apresentava aos alunos os objetivos da mesma, conteúdos e as tarefas/exercícios a concretizar com o auxílio do quadro branco, este que permitia esquematizar, facilitar o discurso e ter, simultaneamente, uma linha de pensamento que os alunos percebessem. Apesar de exigir algum dispêndio de tempo nesta etapa, permitia que

a fase inicial fosse com um maior empenhamento motor, diminuindo os períodos de transição e uma explicação detalhada do exercício a fazer de seguida.

### **Instrução durante a aula**

Nesta fase, era fornecido *feedback* durante os exercícios de acordo com os objetivos que pretendiam ser alcançados e com a ajuda das *keywords* definidas na elaboração do plano de aula. Sempre que algum exercício não estava a correr da forma desejada, o professor reunia a turma, ou o grupo, para orientar os alunos para os objetivos dos exercícios ou corrigia alguma situação que a maioria da turma estava a efetuar de forma incorreta. Nos períodos de transição, o professor, se considerava necessário (podendo ser feita apenas no final) realizava uma reflexão do trabalho feito e apresentava os aspetos essenciais da tarefa seguinte.

### **Instrução Final**

Este aspeto assume uma importância capital no processo de ensino-aprendizagem, existindo uma reflexão e um resumo por parte do professor de todo o trabalho realizado durante a aula, fazendo a transposição para a aula seguinte. O professor destacava os aspetos que os alunos ainda precisavam de melhorar e destacava, também, se necessário, o empenhamento dos alunos. Normalmente, questionava-os sobre quais os exercícios que mais tinham apreciado para ter uma referência de exercícios que poderia repetir, indo ao encontro das preferências dos discentes. Por último, sondava acerca da existência de dúvidas para perceber se a matéria tinha ficado assimilada.

### **3.2.2. Gestão**

Segundo Arends (2005) citado por Filgueira e Claro (2009), a gestão não é mais do que “os modos pelos quais os professores organizam e estruturam suas salas de aula, com o propósito de maximizar a cooperação e o envolvimento dos alunos e diminuir o comportamento disruptivo”, sendo que “a gestão de aula é uma das funções de liderança do professor”.

A gestão eficaz de uma aula traduz-se num maior envolvimento motor dos alunos, diminuindo o número de comportamentos fora da tarefa e, conseqüentemente, a obtenção de uma maior possibilidade de situações de aprendizagem.

É importante salientar que o tempo de organização não é considerado tempo de aprendizagem, pois encontramos-nos na dimensão gestão e não instrução.

Foram várias as tarefas que realizámos para poder tirar o melhor partido do tempo disponível para a prática. Começava mesmo antes de iniciar a aula, com a estruturação pormenorizada do plano de aula e com a utilização de exercícios por vagas, colunas, estações ou circuitos, pensando no sistema de rotação e de tempo em fila ou acrescentando tarefas aos alunos que estavam em espera para aumentar o tempo de empenhamento motor. Por exemplo, os alunos que estavam à espera encontram-se em posição de prancha a trabalhar a parede abdominal.

A verificação dos recursos disponíveis: coletes, cones e bolas suficientes para o jogo ter dinâmica e diminuir o tempo de espera também se tornou essencial. Optámos diversas vezes por ir antes de a aula começar a preparar as estações ou o material necessário para não gastar tempo nas transições. Os alunos que não faziam aula também tinham um papel importante na montagem do material sempre sob indicação do professor.

Posteriormente, foram estipulados com os alunos regras e rotinas de conduta para aumentar o fluxo da aula como:

- Começar a aula pontualmente: os alunos tinham cinco minutos depois do toque para se apresentarem equipados e junto à saída do balneário, senão tinham falta de pontualidade.
- Método económico de registo de presenças: apenas foi necessário contar numa fase posterior.
- Eram apresentadas, no início da aula, todas as tarefas a realizar e a explicação dos exercícios para não ser um dispêndio de muito tempo nas transições.
- Utilização de expressões/ tiques verbais para controlar e reforçar a dinâmica nas transições e organização como: “Rápido”, “Vamos Lá”.
- Formação de equipas/ grupos que se mantivessem ao longo da aula.
- Quadros competitivos e jogos no quadro branco, com a atribuição de números aos campos para ser mais fácil a compreensão por parte dos alunos e a transição rápida entre os jogos.
- Realizar uma boa gestão e aproveitamento do espaço de aula. Nesta rentabilização, foram bastante importantes as indicações do professor orientador, que com a sua experiência nos ajudou a aproveitar melhor o espaço de aula: por exemplo, no futebol, numa fase inicial, realizava jogo reduzido à

largura, o que fazia com que as bolas tivessem sempre a ir para muito longe e os alunos a perderem tempo da aula ao irem buscá-las; ao adotar outra estratégia e jogar ao comprimento (com a baliza do meio a servir para as duas equipas) a bola quando ia para a outro campo, era rapidamente devolvida, aumentando o tempo de empenhamento motor.

Nas aulas de condição física, optámos por realizar estações em que os alunos realizavam a tarefa proposta com o auxílio da imagem que se encontrava perto da estação à cadência de quarenta e cinco segundos de exercícios e descanso de quinze segundos, enquanto trocavam de estação. Desta forma, as aulas eram bastante intensas e com grande compromisso motor por parte dos alunos.

Pensámos que esta dimensão pedagógica se tornou uma área em que, à medida que íamos tendo cada vez mais experiência, facilitava a nossa gestão. Como já tínhamos muitos treinos de futebol dados fora da escola, este fator permitiu trazer para a escola esta capacidade organizativa.

Assim, segundo Piéron (1988) citado por Pereira e Shigunov (1994), "...os objetivos da função de organização são facilitar as condições de ensino e aprendizagem, oportunizando aos alunos o máximo de participação e segurança."

### **3.2.3. Clima e Disciplina**

Engloba todos os aspetos de intervenção pedagógica relacionados com interações pessoais, relações humanas e ambiente.

Era fundamental para o professor ter a preocupação de promover comportamentos responsáveis e criar um clima favorável de aprendizagens nas suas aulas. Para isso, tornava-se importante que o professor fosse um exemplo a nível ético-social, que demonstrasse entusiasmo durante as aulas e que fosse uma referência de liderança. A este propósito, aprendemos muito com o professor Rui Luzio, na forma como controlava a turma e esta o respeitava em todas as suas intervenções, pois como afirmam Filgueiras e Claro (2009), "para exhibir confiança e exercer influência, o professor precisa demonstrar confiança na voz e na postura durante as aulas".

Tivemos uma persistente preocupação em criar, nas nossas aulas, um clima positivo, profício à aprendizagem, onde os alunos se sentissem bem e gostassem de realizar as aulas práticas, em vez de arranjam desculpas para não se equiparem.

Para isso, foi importante ter uma boa relação interpessoal com os alunos, utilizando um sentido de humor adequado (capacidade que a maioria da turma apreciava nas qualidades de um docente verificadas aquando da caracterização da turma) e deixando os alunos, em determinados momentos, realizarem grupos com os colegas com os quais sentiam maior empatia. Efetivamente, segundo Machado e Silva (2009), “há uma relação de reciprocidade entre aprendizagem e motivação, ou seja, não só a motivação gera aprendizagem, mas também a aprendizagem gera motivação para querer aprender mais, tendo assim a motivação um papel importante tanto no início como na manutenção do comportamento.”

Para as aulas serem mais estimulantes e reduzir conseqüentemente os comportamentos fora da tarefa, foi importante a escolha adequada de exercícios, pois se utilizava exercícios analíticos com colunas, em vez de jogos reduzidos, os alunos diminuían o foco atencional. Tal como afirma Filgueiras e Claro (2009), para que a responsabilidade dos alunos se desenvolva, o professor deve proporcionar tarefas com objetivos, prazos e procedimentos claros, deve comunicar a tarefa de forma clara, monitorizar o trabalho do seu aluno para este ter consciência do seu progresso.

Por outro lado, uniformizar a nossa forma de intervenção, nos comportamentos fora da tarefa, também foi uma preocupação, só chamando à atenção quando se repetia várias vezes. Durante as aulas não tivemos nenhum comportamento de desvio grave, no entanto, registámos alguns casos que necessitaram da nossa intervenção junto da turma para os sensibilizar para o facto de tais atitudes não poderem ser permitidas, como situações em que a equipa que estava a perder desistir de jogar, ou situações de brincadeira e desconcentração durante a realização dos exercícios. Nestas circunstâncias, chamávamos rapidamente a turma e tínhamos uma conversa, utilizando linguagem clara e compreensível e demonstrando uma postura de autoridade. Como afirma Estanqueiro (2010 pág.76), “...um clima de respeito mútuo influencia positivamente a motivação, a disciplina e a aprendizagem dos alunos. E contribui para a satisfação dos professores.”

Em suma, o clima e a disciplina estão inteiramente relacionados e são fortemente condicionados por uma boa planificação (Gestão) e qualidade de Instrução.

### 3.2.4 Decisões de ajustamento

Nesta área, vão ser analisadas as decisões que ocorreram no planeamento de acordo com o ensino e a reflexão feita sobre a lecionação das aulas. O comportamento e a aprendizagem dos alunos, durante o ano letivo, fizeram com que tivéssemos de redefinir novas estratégias e simplificássemos ou complexificássemos conteúdos para ir de encontro à evolução dos discentes.

Além disso, também serão descritas as alterações realizadas devido às condições climatéricas, participações no desporto escolar e/ ou falta de espaço disponível para a prática da disciplina.

É uma capacidade fundamental do professor antecipar possíveis situações e preparar mais que uma abordagem/planeamento face a acontecimentos que não podemos controlar: chuva, ausência de alunos, entre outros.

Numa fase inicial, quando faltavam alguns alunos e tínhamos de nos adaptar a um diferente espaço de lecionação, ficávamos bastante nervosos e demorávamos a ajustar. No entanto, à medida que fomos tendo mais experiência e com a ajuda do professor orientador, adotámos estratégias que nos ajudaram a ultrapassar essas dificuldades como:

- Levar sempre um plano alternativo de condição física retirado da UD que havíamos construído.
- Um aluno como agente de ensino daria o aquecimento para a turma, enquanto nós organizávamos e redefiníamos as equipas.
- Em vez de ajustar, o ponto-chave estaria no antecipar possíveis situações que pudessem ocorrer, tendo uma solução preparada antecipadamente, como levar mais coletes/bolas, ter outra situação de jogo condicionado em mente, colocar *jokers* e apoios, etc.
- Se um exercício não estivesse a funcionar, ou não estivesse a ser trabalhado de acordo com o objetivo que pretendíamos, observávamos, refletíamos e ajustávamos para ir de encontro ao que queríamos que os alunos aprendessem.

Segundo Bento (1998, pág.203), a criatividade de um professor não pode ser analisada apenas como manifestação de qualidades subjetivas da sua personalidade, mas sobretudo como fator objetivamente atuante na realidade pedagógica.



Posteriormente, vão ser descritas as principais alterações ocorridas no planeamento anual, unidades didáticas e planos de aula.

## Plano Anual

Ao longo do ano letivo, o planeamento anual sofreu algumas decisões de ajustamentos de acordo com as aprendizagens dos alunos, condições climatéricas e desporto escolar que passamos a enumerar:

- Relativamente à alteração de conteúdos a abordar, não foi lecionado o lançamento do peso, pois considerámos que a escola não tinha condições suficientes, dado que a caixa de areia era muito pequena e os alunos podiam danificar o piso. À ginástica acrobática apenas foi dedicada uma aula, em vez das três planeadas, pois existiram problemas nas caldeiras (não havendo água quente para os alunos tomarem banho). Assim, em vez de os alunos trabalharem e realizarem uma sequência de dois a três minutos, apenas tiveram uma aula em que trabalharam os conteúdos principais da modalidade: figuras a pares trabalhando as principais pegas e diferenciação entre bases e volantes.
- Existiram algumas aulas em que, devido ao Desporto Escolar e à ocupação dos espaços, não se realizou aula no espaço definido, havendo um ajustamento no plano de aula.
- As concentrações do *Tag-Rugby*: Guarda, S. Pedro do Sul, Arganil e Anadia, bem como o Corta-Mato, Interturmas e o Interescolas fizeram com que essas aulas não fossem abordadas, devido à participação do núcleo de estágio na organização e colaboração desses eventos.
- Relativamente às Avaliações, existiram algumas alterações, sendo que a primeira aula foi sempre de Avaliação Diagnóstica e as restantes de Avaliação Formativa. No entanto, em algumas modalidades, não foi possível realizar a aula de Avaliação Sumativa. Nestes casos, as notas atribuídas aos alunos resultavam de todas as informações e dados recolhidos pelas aulas de Avaliação Formativa e de pelos registos efetuados durante as aulas.
- Por último, devido às condições climatéricas e ao sistema de rotação de espaços, houve aulas em que a nossa rotação levar-nos-ia para o exterior, coincidindo todavia com um dia de chuva. Desta forma, além das aulas teóricas

elaboradas em conjunto pelo nosso núcleo de estágio, também realizámos aulas de condição física retiradas na UD de condição física, aproveitando o espaço que vai do exterior até aos balneários, que é coberto e, com uma boa rentabilização, permitia realizar circuitos com bastante empenhamento motor.

## **Unidades Didáticas**

Estas eram construídas depois da Avaliação Diagnóstica, definindo os conteúdos e os objetivos a alcançar durante a leção da modalidade. No entanto, por vezes, os conteúdos estabelecidos *a priori* foram demasiados ambiciosos e, noutros casos, podiam ter ido mais além, pois os alunos tinham capacidade para tal. No primeiro caso, temos como exemplo o Basquetebol em que tínhamos proposto abordar os esclarecimentos e as transições, porém, os alunos ainda tinham bastantes dificuldades em realizar o passe e corte e a utilização correta do passe/drible e remate em contexto do jogo, pelo que não foi possível avançar nos conteúdos. No caso da Ginástica de aparelhos, os alunos já realizavam o salto em extensão/piruetas e carpa em perfeitas condições, sentiam-se confortáveis com o aparelho, realizando uma boa chamada, sendo assim, poderíamos ter avançado para o salto mortal.

Ter em consideração o ritmo e o grau de aprendizagem de cada aluno foi essencial para as estruturações e decisões de ajustamento realizadas, que se encontram definidas no relatório final das UD juntamente com os resultados obtidos e sugestões de melhoria (Anexo 7).

## **Plano de Aula**

Durante as aulas, o número de alunos, as condições climatéricas e o espaço a ocupar bem como os exercícios escolhidos de acordo com os objetivos definidos influenciaram o fluxo das aulas e foram descritos nas decisões de ajustamento.

Todas as decisões efetuadas por nós foram registadas num documento (Anexo 7) que contém a justificação da aula, a reflexão da mesma e essas tais decisões de ajustamento. Todo este processo tinha de ser coerente, pois a aula era pensada e planeada para trabalhar determinados conteúdos, com determinados objetivos e, deste modo, definíamos os exercícios. Durante os mesmos, se necessário, eram colocadas novas condicionantes ou redefinidas estratégias de acordo as aprendizagens desenvolvidas pelos alunos. Isto era descrito na reflexão da aula, para

na próxima sabermos quais os conteúdos e objetivos que necessitavam de ser ainda trabalhados e quais as decisões e ajustamentos que precisavam de ser realizados e assim sucessivamente.

Por exemplo, se o meu objetivo era que a turma no Futebol realizasse cobertura ofensiva (segundo princípio do ataque) ao portador da bola e os alunos constantemente passavam e ficavam no sítio e a bola estava sempre na zona de aglomeração, ajustávamos o exercício e colocávamos apoios laterais. Assim, existia sempre um apoio ao portador da bola (cobertura), o que permitia retirar a bola da confusão, jogando em largura. Outro exemplo elucidativo prende-se com o salto em altura: na técnica *Fosbury Flop* realizarem consecutivamente o salto, sem virar as costas para a fasquia e levantar a perna contrária à zona que realizam a corrida de balanço. O professor ensina/ reflete e ajusta, colocando a cabeça de um plinto perto da fasquia para o aluno realizar a técnica de forma controlada.

### **3.3. Procedimentos de Avaliação**

Os objetivos da avaliação passavam por apoiar o processo educativo, de forma a sustentar o sucesso de todos os alunos; certificar as díspares aprendizagens adquiridas pelos discentes e contribuir para melhorar a qualidade do sistema educativo. Sendo a avaliação um elemento informativo para o professor, “Reconhecer que gostaríamos de ensinar de acordo com as prioridades de desenvolvimento dos nossos alunos, coloca-nos a necessidade de saber quais são essas prioridades, de as definir e de as perseguir enquanto objetivos de aprendizagem, a concretizar nas nossas aulas” (Carvalho, 1994).

A avaliação pretende acompanhar o progresso do aluno, ao longo do seu percurso de aprendizagem, identificando o que já foi conseguido e o que está a ser alvo de dificuldades, de forma a encontrar as melhores soluções. É essa informação, sobre o progresso de grupos e de cada um dos seus membros, que a avaliação tenta recolher e que é necessária a professores e a alunos (Ribeiro, 1999).

O aluno teve conhecimento dos critérios de avaliação (visto que é um elemento integrante deste processo), logo na primeira aula com a apresentação dos critérios definidos pelo grupo disciplinar de Educação Física, garantindo a transparência no processo de avaliação. Foi extremamente interessante a construção de instrumentos de avaliação e uniformização de critérios pelo nosso núcleo de estágio para garantir

“a validade, fidelidade, sensibilidade, economia, objetividade, standardização e aferição” do processo de avaliação (Rosado e Colaço, 2002).

Portanto, “A função de avaliar corresponde a uma análise cuidada das aprendizagens conseguidas face às aprendizagens planeadas, o que se vai traduzir numa descrição que informa professores e alunos sobre os objetivos atingidos e aqueles onde se levantaram dificuldades” (Ribeiro e Ribeiro, 1990, pág.337).

O sistema de avaliação institucionalizou-se ao longo do ano letivo com a Avaliação Diagnóstica, Formativa, Sumativa, Autoavaliação e Heteroavaliação.

### **3.3.1. Avaliação Diagnóstica**

“A avaliação diagnóstica pretende averiguar a posição do aluno face a novas aprendizagens que vão ser propostas e a aprendizagens anteriores que servem de base àquelas, no sentido de obviar as dificuldades futuras e, em certos casos, resolver situações presentes” (Ribeiro, 1999).

Através desta avaliação, sempre realizada no início de cada Unidade Didática, o professor recolheu informações acerca do nível de proficiência e conhecimentos dos alunos sobre determinada matéria. Posteriormente, definimos os objetivos e os conteúdos que iriam ser trabalhados ao longo da Unidade Didática e o seu nível de complexidade bem como as estratégias a utilizar. Foi essencial a realização de uma reflexão crítica acerca dos dados recolhidos através da Avaliação Diagnóstica para ir de encontro às dificuldades diagnosticadas e conhecer, por outro lado, as melhores proficiências dos alunos, tendo como referência o PNEF e o documento orientar do grupo disciplinar de Educação Física, permitindo uma maior individualização do ensino.

O nosso núcleo do estágio criou e adotou um protocolo de avaliação diagnóstica, de forma a uniformizar os critérios de avaliação e que serviu como guia da nossa ação pedagógica (Anexo 8).

Os jogos desportivos coletivos foram ensinados, essencialmente, através de situações de jogo reduzido e formal, dado que constituía a melhor forma de avaliar o conhecimento do jogo por parte dos alunos numa perspetiva individual e também global da turma. Foi realizada uma distinção dos critérios de avaliação entre as modalidades de invasão (Andebol, *Tag-Rugby*, Basquetebol e Futebol) e o Voleibol dado que apresentam particularidades distintas.

Nas matérias individuais, foram avaliadas as sequências na Ginástica, as técnicas dos diferentes estilos na Natação e no Atletismo a qualidade dos gestos nos saltos e lançamentos, bem como os tempos de execução nas corridas.

Relativamente à organização da aula, esta teve um planeamento igual às outras, para não dar ênfase ao processo de avaliação, para que os alunos não se sentissem pressionados e tivessem um comportamento similar às outras aulas, pois só assim poderíamos obter resultados mais fidedignos. Uma das maiores dificuldades apresentadas prendeu-se com o facto de as grelhas de observação serem demasiado complexas, conseqüentemente, tínhamos dificuldades em observar todos os alunos e preencher as referidas grelhas simultaneamente. Com a ajuda de grelhas simplificadas e económicas e com o auxílio dos alunos que não faziam aula (heteroavaliação) e, ainda, com o aumento progressivo do conhecimento do nível dos alunos, foi tornando-se mais fácil a recolha de informações.

A metodologia da avaliação adotada foi através das classificações de nível: Média 1 - Nível Não introdutório; Média 2 ou 3 - Nível Introdutório; Média 4 - Nível Elementar; Média 5 - Nível Avançado.

### **3.3.2. Avaliação Formativa**

Esta avaliação tem como finalidade fornecer informações que permitam uma adaptação do ensino às diferenças individuais observadas na aprendizagem (Allal, Cardinet e Perrenoud, 1986).

A Avaliação Formativa assume assim, uma componente fundamental sobre o desenvolvimento da aprendizagem, permitindo adaptar as atividades de ensino-aprendizagem, adequar processos e meios didáticos aos alunos e regular todo o processo de ensino.

Esta avaliação efetuou-se ao longo das aulas da Unidade Didática através de uma avaliação contínua ou informal com a observação direta dos alunos em prática. No entanto, os alunos dispensados ou com atestado médico também foram alvo de uma avaliação formativa composta por:

- Relatórios individuais das aulas com uma estrutura base definida;
- Registo de tempos de prática de colegas à escolha e cronometragem do tempo de empenhamento motor;

- Seleção de alguns colegas e anotação das suas principais dificuldades/capacidades;
- Realização de papéis de arbitragem;
- Entre outros...

Neste processo de avaliação foi onde deparámos com mais dificuldades para a construção dos instrumentos de registo e anotação. Mas convém sublinhar que se evidenciou uma grande evolução neste capítulo, pois no primeiro período apenas construímos as grelhas centradas nos conteúdos do saber fazer, todavia nem chegaram a ser preenchidas na totalidade, por não ter havido planificação da avaliação formativa. No segundo período, já efetuámos registos por aula, de acordo com um planeamento efetuado, e colocávamos também, nos relatórios finais do plano de aula, a referência aos alunos que mais se destacavam e os que tinham tido um baixo nível de empenhamento. No terceiro período, evoluímos, no que concerne ao registo das aulas, com a atribuição de um juízo de valor/observação, mas também através de uma forma de ajustamento e tomada de decisão para valorizar a aprendizagem dos alunos (Anexo 9). Tal como Allal, Cardinet e Perrenoud (1986), afirmam “A construção de instrumentos de avaliação está intimamente ligada às operações de planificação e, em particular, à identificação de objetivos e sua especialização.”

Neste momento de avaliação foram apresentados conteúdos teóricos aos alunos em formato de apresentação informática de *powerpoint* (Anexo 12).

### **3.3.3. Avaliação Sumativa**

A avaliação sumativa pretende o ajuizar do progresso realizado pelo aluno no final de uma Unidade de Aprendizagem, no sentido de aferir resultados (Ribeiro, 1999). Tem a função e um propósito de expressar em termos classificativos o que os alunos sabem e são capazes de fazer posteriormente a um período e a um processo de ensino-aprendizagem, tendo um carácter final e pontual.

A metodologia utilizada e a construção de métodos de avaliação foram de encontro às tabelas realizadas na avaliação diagnóstica (Anexo 10), sendo atribuído um nível para assegurar a fidelidade da observação entre professores com as designações de: Realiza com grande dificuldade; Realiza com alguma dificuldade; Realiza bem; Realiza muito bem. Esta nomenclatura era depois transformada

segundo os parâmetros definidos pelo grupo disciplinar de EF em que cada item era avaliado de 1 a 5, com as seguintes ponderações: **Nível 1 e 2:** 0 a 49% - Insuficiente (0-19% Muito Insuficiente; 20-49% Insuficiente); **Nível 3:** 50 a 69% - Suficiente; **Nível 4:** 70 a 89% - Bom; **Nível 5:** 90 a 100% - Muito Bom.

Na atribuição da nota final da UD é importante salientar que o “Saber Fazer” teve um peso de quarenta por cento, o “Saber Ser” outros quarenta por cento e o “Saber” vinte por cento (sendo realizado uma ficha de trabalho no final do período – Anexo 13).

Tal como aconteceu com a aula de avaliação diagnóstica, esta assemelhou-se o mais possível às aulas ocorridas durante a lecionação da modalidade. O foco foi apenas para os alunos em que tínhamos mais dúvidas quanto ao seu nível de desempenho, pois já haviam sido recolhidas, até essa altura, inúmeras informações para realizar um juízo de valor sobre a maioria dos alunos. No final, era extremamente importante realizar uma reflexão/balanço dos resultados alcançados e das aprendizagens adquiridas que servissem para uma próxima oportunidade de abordagem à modalidade.

### **3.3.4. Autoavaliação e Heteroavaliação**

Para o aluno se sentir um elemento ativo neste processo, é essencial que manifeste a sua opinião sobre o seu nível de empenhamento e autoanálise na área do “Saber Fazer, Saber e Saber Ser” e, no fim, que dê a sua opinião, de forma crítica e pertinente, acerca do que gostou e não gostou das aulas e apresente sugestões de aperfeiçoamento. Estas informações eram bastante importantes para o professor e eram tidas em consideração no processo de atribuição de classificação.

As folhas para o preenchimento da autoavaliação foram distribuídas na última aula do período. A heteroavaliação foi efetuada, algumas vezes, durante as aulas pelos alunos que não realizavam prática, tendo a tarefa de avaliar determinados alunos segundo os critérios definidos pelo professor.

### 3.4. Estratégias de Abordagem ao Ensino

Nas nossas aulas, o método mais utilizado foi o TGFU (*Teaching games for Understanding*) valorizando o ensino do jogo através dos seus princípios e formas jogadas e condicionadas/adaptadas. Assenta no “...desenvolvimento da capacidade de jogo através da compreensão tática do jogo” (Mesquita e Graça, s.d.).

Este método de ensino é bastante importante pois “...coloca o aluno numa posição de construtor ativo das suas próprias aprendizagens, valorizando os processos cognitivos de perceção, a tomada de decisão e a compreensão do jogo” (Teoldo e colaboradores, 2010).

No entanto, como nenhum método é dogmático também retirámos características de outro modelo como o Modelo de Educação Desportiva que premeia o êxito e é associado a um planeamento da época desportiva, em que elaborámos quadros competitivos e atribuímos tarefas aos alunos, como realizar o aquecimento, ser capitão de equipa e ser árbitro.

Foram várias as estratégias utilizadas, não existindo uma estratégia tipo, mas sim várias hipóteses que foram definidas e escolhidas de forma consciente e de acordo com a Avaliação Diagnóstica. Assim, a formação de grupos e a diferenciação entre grupos homogéneos e heterogéneos foram definidas de forma a ir de encontro ao nível de aprendizagens dos alunos em determinada modalidade e para promover uma maior motivação dos alunos nas aulas, pois “A motivação facilita o sucesso. Por sua vez, a conquista do sucesso reforça a motivação. É um círculo vicioso” (Estanqueiro, 2010, pág.11).

Desta forma, a formação de grupos heterogéneos foi uma realidade, por exemplo no *Tag-Rugby*, em que os alunos apresentavam um bom nível na modalidade e não existia níveis muito díspares. Nesta situação eram definidos *teamleaders* responsáveis por escolher as equipas e organizá-las no campo, dando papéis e atribuindo tarefas aos alunos para terem mais autonomia.

A formação de grupos homogéneos aconteceu na Natação, em que existiam claramente diferentes níveis de proficiência e, nas aulas, cada nível tinha um objetivo específico, pois todos os alunos tinham direito à aprendizagem (diferenciação pedagógica). Os que não sabiam nadar realizavam adaptação ao meio-aquático e os que já apresentavam um bom desempenho tinham um elevado grau de autonomia e nadavam nos quatro estilos. Também no basquetebol os alunos com mais capacidade



tinham objetivos específicos com maior grau de complexidade, como realizar o passe e corte no basquetebol e os que tinham menor proficiência passaram a ter objetivos específicos, como lançar quando tinham oportunidade para concretizar o objetivo do jogo. É importante salientar que nestes grupos homogêneos eram colocados “facilitadores de jogo”, ou seja, alunos com mais capacidade eram inseridos nos grupos com colegas com mais dificuldades para os auxiliarem e permitir um melhor fluxo do jogo.

De acordo com a matéria a lecionar, contexto da turma, espaço específico da rotação foram realizadas outras estratégias, sobre as quais vamos enumerar alguns exemplos:

- Aquecimento específico ligado diretamente à modalidade, para trabalhar uma fase inicial os gestos técnicos da mesma;
- No Andebol, utilização de matérias auxiliares, como o giz, para realizar um alvo na parede e/ou cones ou arcos (presos com cordas) para definir alvos na baliza quando não se utilizava guarda-redes;
- No Futebol, utilização de apoios e *jokers* para criar mais uma cobertura ofensiva e permitir criar situações de superioridade numérica;
- Monitorização do exercício no Atletismo – utilizar escalas de perceção do esforço: *Escala de Borg* e monitorização da frequência cardíaca para os alunos conseguirem aplicar este método de controlo de forma autónoma na prática de exercício físico;
- Materiais auxiliares como imagens e vídeos que facilitassem a perceção do movimento por parte do aluno;
- Intervenção no jogo por parte do professor, participando na atividade como um elemento ativo (aspeto que fomos evoluindo ao longo do ano letivo, mas ainda com margem de progressão de melhoria), para organizar e orientar melhor os alunos face aos objetivos propostos.
- Estilo de ensino variado. No início do nosso estágio pedagógico o ensino procedeu-se mais por comando, mas foi evoluindo para um ensino que dava mais autonomia aos alunos, passando também por um estilo de ensino por tarefa e ainda por ensino recíproco. Neste último, os alunos formavam pares e enquanto um realizava a tarefa, o par estava a analisar o desempenho motor do elemento em execução, de acordo com os critérios definidos pelo docente, e assim, ajudava o colega a melhorar a sua performance. Quanto à Descoberta

Guiada, esta processava-se através do questionamento de resposta aberta de forma a orientar os alunos para as aprendizagens que pretendíamos que eles adquirissem e para beneficiar a assimilação por parte do aluno. Muito importante era a existência de um guia de questionamento na construção das UD.

Em suma, “Os professores competentes respeitam a diferença de aptidões dos alunos, diversificando as metodologias de ensino, os recursos utilizados e os instrumentos de avaliação das aprendizagens” (Estanqueiro, 2010, pág.12).

### **3.5. Análise ao PNEF**

A existência de um documento oficial, como o PNEF – 3º ciclo é extremamente importante, uma vez que confere credibilidade, rigor e equidade à disciplina de EF. Está definido como um documento de apoio ao trabalho do professor que serve de padrão para uniformizar critérios e procedimentos.

É igualmente uma forma de garantir princípios básicos orientadores/reguladores da atuação dos professores e das aprendizagens dos alunos. Enfatiza-se o facto de se estruturar abrangendo todos os aspetos pertinentes para a disciplina, designadamente, os aspetos de índole mais pedagógico (“finalidades”, “objetivos”, “orientações metodológicas”, “avaliação”) bem como a referência a conteúdos específicos das áreas e matérias nucleares e alternativas da disciplina de EF, fazendo alusão a todas as modalidades desportivas.

Benéfico será, igualmente, a exigência que confere às escolas para que estas criem condições necessárias (recursos materiais e pedagógicos) para a prática da disciplina.

O facto de apresentar, também, a definição de dois níveis de objetivos (o de ciclo e de ano) são referências relevantes para que melhor se proceda à seleção e organização dos processos formativos mais adequados. Nesta linha, as finalidades e os princípios reguladores da atividade física, visando de forma abrangente o desenvolvimento cognitivo, psicomotor e sócio afetivo do aluno estão corretamente definidos, assim como o pressuposto que delega no professor a responsabilidade de “aplicar soluções pedagógicas e metodologias mais adequadas”, (PNEF, p.6).

No entanto, se por um lado é um documento bastante abrangente, promovendo, inclusivamente a articulação horizontal e vertical dos conteúdos, a

adequação ao público-alvo e a promoção da cidadania, por outro, torna-se demasiado extenso, dificultando a sua consulta e aplicação prática. Ainda nesta perspetiva, é de referir que muitos conteúdos são demasiado ambiciosos, estando, portanto, desfasados da realidade escolar, ou seja, a maioria dos alunos não consegue desenvolver as competências essenciais em determinadas modalidades, em tão curto período temporal que lhes é dedicado. Globalmente, a capacidade de assimilação de conhecimentos por parte dos alunos e a sua predisposição para uma certa indolência exigem constantes repetições e reformulações, conseqüentemente, não se progride com a rapidez e grau de proficiência que o programa pressupõe.

Em conclusão, parece que o Programa é demasiado ambicioso (quer pela quantidade, quer pela diversidade), e que dificilmente será exequível em todas as suas diretrizes ou, pelo menos, com efeitos tão enriquecedores quanto os pretendidos *a priori*. Todavia, enaltece a disciplina de E.F. como uma área específica relevante para a globalidade das aprendizagens dos alunos. Atribui maior credibilidade à mesma e valoriza a prática do exercício físico como uma componente essencial para a formação plena do aluno, no âmbito dos relacionamentos interpessoais profícuos, da aquisição pertinente de conhecimentos e da promoção de hábitos e estilos de vida saudável, ou seja, esta área disciplinar permite agora ser vista como promotora de aprendizagens duradouras e estimulantes para a vida futura além do mero percurso académico do aluno.

### **3.6. Projetos e Parcerias**

Nesta área, o nosso núcleo de estágio teve uma participação ativa na construção e organização de três projetos: Corta-Mato; *Tag-Rugby* e Projeto de Educação para a Saúde – o nosso tema-problema.

Foi muito gratificante e enriquecedor o nosso envolvimento para perceber a dificuldade e responsabilidade em organizar projetos de grandes dimensões para uma massa escolar elevada e que mobiliza tantos recursos, dando-nos ferramentas importantes para o nosso futuro profissional.

O Corta-Mato tinha como objetivo sensibilizar a população escolar para a prática de atividade física, bem como promover o contacto com o meio ambiente e a convivência interpessoal. Foi também incluído um percurso de caminhada, atividades de zumba e pinturas faciais para envolver um elevado número de alunos na temática

da atividade “Corta o teu Sedentarismo”. Em primeiro lugar, a divulgação do evento foi essencial com a criação de cartazes apelativos. Posteriormente, foram entregues fichas de autorização e registados os números de alunos participantes. Depois, foi feita a delimitação do percurso e a distribuição das tarefas pelos professores. Por último, foi realizado um balanço da atividade, registando-se os pontos positivos e negativos para te em consideração em futuras organizações similares.

O *Tag-Rugby* teve uma primeira fase de interturmas na nossa escola com a participação de quarenta estudantes, a maioria alunos das nossas turmas do nono ano. A segunda fase foi dinamizada na Moita, com a participação de mais de trezentos alunos, cinquenta e seis equipas, compostas por cinco a sete elementos. A participação do núcleo de estágio foi essencial para a entrega das autorizações, marcação dos campos e ajuda na organização dos quadros competitivos feitos pelo professor Rui Luzio.

A participação e descrição do projeto do PES será feito no tema-problema.

Além desses três projetos principais, também participámos e colaborámos no desporto escolar com os professores do grupo disciplinar de Educação Física. Participámos no *Mega-Sprint* em Vagos, que contou com a participação dos alunos de Anadia cujos resultados foram bastante positivos, já que dois alunos ficaram no pódio. Todavia, mais importante que a classificação foi termos experienciado a organização de um evento com tantos alunos (cerca de mil) e escalões diferentes.

De realçar também as participações nas concentrações do desporto escolar de *Tag-Rugby* em Anadia, Arganil, S. Pedro do Sul e Guarda em que participámos ativamente quer na marcação dos campos quer no papel de arbitragem.

### **3.7. Assessoria**

Para Roldão (2007, p.3), “O Diretor de Turma desempenha, junto dos docentes da turma, uma função de coordenação – das atuações de cada um deles no âmbito da respetiva área de docência – e de articulação/ mediação entre essa ação dos professores e os restantes atores envolvidos no processo educativo: os alunos e os Encarregados de Educação.

O cargo de gestão intermédia para acompanhar, ao longo deste ano de trabalho, assentava na assessoria à Diretora de Turma do 9ºD.

Para ter sucesso neste cargo de assessoria, tivemos que realizar um projeto que continha o perfil funcional do cargo, as competências do diretor de turma, os objetivos a atingir e as tarefas e meios a desenvolver para conseguir atingir esses objetivos.

Ao longo do ano letivo, no espaço da Diretora de Turma com os Encarregados de Educação, no horário presencial com os alunos e nas reuniões, foi possível perceber a complexidade e importância do trabalho e de todas as funções inerentes ao cargo que já tinham sido descritas no projeto.

Em primeiro lugar, conhecer em contexto real a escola, as competências e as funções do DT foi um objetivo alcançado, dado que antes de iniciar esta assessoria, procedemos à consulta de legislação e do regulamento interno da escola para a construção do Projeto de Assessoria ao cargo de Diretor de Turma. Foi uma mais-valia a abordagem deste cargo na unidade curricular de Organização e Administração Escolar, inserida no primeiro semestre do segundo ano do mestrado, uma vez que possibilitou a aquisição de conhecimentos pertinentes relacionados com esta função.

Em termos organizacionais, salienta-se igualmente a elaboração do dossier de turma, aspeto a que a DT dava importância, de forma a facilitar e a assegurar de maneira profícua todo o trabalho, no qual participámos ativamente através do preenchimento dos documentos adequados com as informações da turma relativamente ao desempenho, assiduidade, pontualidade e problemas disciplinares. Sob outra perspetiva, foi possível observar e analisar como a DT tentava conseguir envolver os pais e encarregados de educação nas atividades da escola e no acompanhamento do aluno e, ainda, como lidava com a preocupação dos pais face ao insucesso na avaliação.

Nas reuniões em que estivemos presentes, foi possível observar a forma como a Diretora de Turma analisava e interpretava a relação pedagógica entre os diversos docentes que compunham o conselho de turma, unificando procedimentos com a sua própria supervisão. Constatámos que a professora tinha uma relação de proximidade com os seus pares, havendo espaço para todos manifestarem a sua opinião relativa aos vários problemas da turma para, em cooperação, chegarem a um entendimento e solução conjunta.

A turma apresentou, ao longo do ano letivo, alguns problemas de indisciplina, como foi o caso relacionado com a professora substituta de Geografia, em que os alunos boicotavam a aula desta docente, existindo vários casos de ocorrências

disciplinares. A DT conseguiu resolver este problema, agindo como ligação conciliadora entre os dois intervenientes (alunos e professora de Geografia), sempre com o auxílio da Direção da Escola que, como a DT referiu, funciona como um suporte ao trabalho da DT.

Em suma, todas as tarefas realizadas, o preenchimento burocrático (extremamente excessivo, cuja funcionalidade prática nem sempre é reconhecível), a presença nas reuniões de avaliação, o tempo da diretora de turma com os EE e os alunos e a entrevista (Anexo 19) em suporte vídeo realizada foram extremamente importantes e enriquecedores para atingir os objetivos sobre os quais nos propusemos e conhecer aprofundadamente o trabalho de um diretor de turma. Reconhecemos, assim, que esta assessoria foi um ponto muito importante na nossa aprendizagem.

### **3.8. Atitude Ético-Profissional**

Segundo Estanqueiro (2010, pág. 99), "... é essencial que os jovens aprendam valores éticos, para orientar a sua vida na relação com os outros." ...os bons professores não se preocupam apenas com os resultados académicos e as competências técnicas dos alunos. Investem na formação integral da pessoa..."

Ao longo do estágio pedagógico, a atitude ético-profissional foi sempre a base da nossa atuação como docentes. Para isso fomos sempre um exemplo de pontualidade, com uma conduta adequada e responsável, características fundamentais num bom profissional.

O compromisso com as aprendizagens dos alunos foram sempre tidas em consideração ao longo do processo de ensino-aprendizagem, dando a mesma oportunidade de aprendizagem a todos os alunos, visto que cada aluno tem ritmos de aprendizagem e assimilação de conteúdos diferentes. Os discentes estiveram sempre motivados para a prática, sendo poucas as vezes que não faziam a aula. Sob esta filosofia, tivemos a preocupação de durante aulas de Educação Física preparar os alunos para serem praticantes lúcidos e ativos, de forma a incorporarem o desporto e as demais componentes da cultura corporal na sua vida (Betti e Zuliani, 2002).

Os discentes que tinham mais proficiência e empenhamento ajudavam os colegas com mais dificuldades, demonstrando o bom clima que as aulas iam proporcionando. Os alunos demonstravam um grande espírito de iniciativa e de

participação em todas as atividades desportivas fora das aulas de Educação Física fomentadas pelo professor.

O trabalho colaborativo com os colegas do núcleo de estágio foi determinante para a evolução pessoal de cada um, bem como a experiência e ajuda dos outros professores do grupo disciplinar de EF.

Por outro lado, além das participações obrigatórias na conferência de didática de modalidades desportivas, jornadas científico- pedagógicas, oficina de ideia de Educação Física, Fórum Internacional das Ciências da Educação Física, participámos, por iniciativa própria, em outras formações como a de *Tag-Rugby* e a de “Juntos na construção de uma escola de sucesso” que decorreram na nossa escola.

Por fim, participámos e colaborámos, de forma autónoma, em várias atividades do desporto escolar, auxiliando os nossos colegas do grupo de EF e envolvemo-nos em atividades extracurriculares como o *Tag-Rugby* na Guarda

### **3.9. Aprendizagens Realizadas**

Durante esta ano letivo, aprendemos que para que o processo de ensino-aprendizagem seja eficaz e consistente deve estar focado nos próprios alunos, de forma a ter em consideração, prioritariamente, as suas potencialidades e/ ou as suas dificuldades, visando uma participação mais ativa dos discentes.

Assim, o ensino deve ter em conta a especificidade de cada aluno e o processo educativo deve ser o mais individualizado possível, os *feedback* o mais particulares/ positivos e com conteúdo para que se consiga, simultaneamente, lecionar de forma mais apelativa e obter uma evolução mais significativa. Melhorámos consideravelmente o nível de instrução e capacidade de aplicar um *feedback* pedagógico adequado a diferentes solicitações.

Com este estágio, aprendemos que é necessário uma adequação e reajustamento constantes das metodologias pedagógicas a aplicar, ou seja, nada é estanque, fixo ou totalmente normativo, mas sim maleável às necessidades prementes dos alunos. Compreendemos a necessidade de passar de um estilo de lecionação muito diretivo, numa fase inicial, para uma metodologia mais centrada no aluno, dando-lhe mais “liberdade”, já que se deve construir em conjunto (professor e aluno) o processo de ensino aprendizagem.

Noutra perspetiva, esta experiência pedagógica, proporcionou-nos uma competência mais eficiente para refletir, ponderar e, conseqüentemente, organizar as atividades letivas, ou seja, ter uma seqüência de pensamento e organização. Exemplificando: primeiramente, ser capaz de antecipar os problemas, ter, também, habilidade para gerir situações – problema, imprevistos ou obstáculos – e reajustar os planos de aulas àquilo que efetivamente é exequível e adequado.

O curso de Ciências do Desporto tem uma componente teórica muito acentuada, de modo que este estágio pedagógico permitiu abrir outros horizontes, nomeadamente, através das experiências práticas de ensino-aprendizagem.

Foi, sem dúvida, gratificante e enriquecedor para o nosso futuro, quer na vertente profissional como na pessoal. Adquirimos aptidões que nos permitirão desempenhar a nossa atividade profissional com competência e rigor, sendo capazes de nos adaptar em qualquer escola onde possamos exercer a profissão. Globalmente, tomámos consciência que ser professor de Educação Física é uma profissão exigente, numa área cada vez mais importante para o bem-estar físico e psicológico dos alunos, por isso deve ser encarada com dedicação, com empenho, nunca descurando o trabalho bem estruturado, bem planificado, bem ponderado, pois só assim produzirá resultados positivos.



**Capítulo IV – Tema/Problema:** “Intervenção e prevenção num grupo do 5º ano. Avaliação da atividade física orientada e efeitos na qualidade de vida e bem-estar nos discentes.”

#### **4.1. Pertinência do Estudo**

Este estudo e projeto “Conta, Peso e Medida”, surgiu na sequência do PES (Projeto de Educação para a Saúde), um projeto de continuidade, que conta com o segundo ano de intervenção comunitária, que assume uma perspetiva intersectorial e multiprofissional. É promovido pelo Departamento de Saúde Pública da Administração Regional de Saúde do Centro e pelo Agrupamento de Escolas de Anadia e operacionalizado pelo nosso núcleo estágio.

Os alunos que estavam envolvidos nos estudos, atividades e avaliações deste projeto apresentavam pré-obesidade e obesidade infantil, segundo os critérios definidos pelo centro de saúde de Anadia (percentil entre 85-97, pré-obesidade e percentil superior a 97, é obesidade). No entanto, estes valores são referentes ao IMC, pelo que os alunos que faziam parte do projeto não apresentavam sobrepeso muito significativo.

Importa referir, todavia, que é consensual que o sedentarismo é uma prática cada vez mais recorrente nos jovens, sendo a aula de Educação Física o único local onde muitos dos alunos se expressam e se desenvolvem fisicamente, sendo um dos objetivos da disciplina a melhoria da aptidão física e bem-estar. Isto aliado a hábitos incorretos de alimentação traduz-se numa obesidade infantil que vem aumentando de forma significativa e que origina várias complicações, sobretudo a nível da saúde, na infância e na idade adulta. Assim, revela-se fundamental a intervenção junto destas crianças.

Na infância, esta problemática pode ser ainda mais difícil de solucionar do que na fase adulta, pois está relacionada com a necessidade de mudanças de hábitos e disponibilidade de cooperação dos pais, além de uma falta de entendimento da criança quanto aos futuros malefícios da obesidade. No entanto, mais do que intervir minorando qualquer tipo de problema ou malefício que a obesidade acarrete, é essencial prevenir através da prática de atividade física e conseqüente diminuição dos elevados níveis de sedentarismos dos jovens atualmente.

O núcleo de estágio decidiu aceitar e fazer parte desta intervenção sobre os jovens alunos da escola pela experiência e aprendizagens que poderão servir de base para outras áreas de estudo e, fundamentalmente, pelo contributo positivo que o exercício físico devidamente orientado, proporciona na vida destas crianças e na promoção de um estilo de vida ativo e saudável. Assim, o acompanhamento foi realizado ao longo do ano letivo, até final de maio, com duas sessões semanais de 45 minutos, em que os alunos optavam por aquela que lhes era mais conveniente, ficando assim com os mesmos tempos de Educação Física que no Ensino Básico e no Ensino Secundário.

Além do exercício físico, tornou-se fundamental a sensibilização dos pais para a temática através de *workshops* e consultas individualizadas (de alimentação e exercício físico) oferecidas pelo centro de saúde e nos quais também fizemos parte, através de uma apresentação teórica e parte prática em que envolvemos os pais na realização de exercícios, com simples matérias que poderiam utilizar em casa, sem qualquer custo. É muito importante modificar o comportamento dos filhos e também dos pais.

Foi fundamental analisar se realmente aqueles quarenta e cinco minutos de atividade física orientada, que os alunos tiveram connosco, teve influência na sua qualidade de vida e na perceção da importância do exercício físico para o desenvolvimento da autoconfiança, felicidade, relações interpessoais saudáveis e como um fator positivo para a saúde e bem-estar. Além disso, foi importante analisar e refletir se houve melhoria nos vários testes efetuados confrontando os dados iniciais com os do final de ano.

## **4.2. Revisão da Literatura**

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a obesidade é uma doença em que o excesso de gordura corporal acumulada pode atingir graus capazes de afetar a saúde. A OMS reconhece que, neste século, a obesidade tem uma prevalência igual ou superior à da desnutrição e das doenças infecciosas. Por tal facto, se não se tomarem medidas drásticas para prevenir e tratar a obesidade, mais de 50% da população mundial será obesa em 2025.

As estimativas do número de crianças com excesso de peso e crianças na Região Europeia abrangidas pela OMS tiveram aumentos constantes entre 1990 e

2008. Mais de 60% das crianças com excesso de peso antes da puberdade têm tendência a ter excesso de peso no início da idade adulta, daí que, normalmente, uma criança com obesidade origina um adulto com obesidade.

Em Portugal, uma em cada três crianças tem este problema de saúde. Segundo um estudo realizado pela APCOI (Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil) em 2013 e 2014, que contou com 18.374 crianças (uma das maiores amostras neste tipo de investigação), concluiu-se que 33,3% das crianças entre os 2 e os 12 anos têm excesso de peso, das quais 16,8% são obesas.

Segundo Thompson e colaboradores (2003), a atividade física previne o desenvolvimento de doenças arteriais coronárias e reduz os sintomas em pacientes com doenças cardiovasculares. Além disso, há também evidências que reduz o risco de outras doenças crónicas. Assim, é fundamental a prevenção da obesidade infantil e todos os fatores de risco associados (doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, entre outros) através de uma alimentação regrada e prática de uma atividade física regular.

A obesidade acarreta vários problemas além da saúde, no foro psicológico e mental, pois está associada a uma redução na qualidade de vida e um maior risco de poder vir a sofrer de *bullying* e isolamento social, com impacto negativo na saúde mental (Goes e colaboradores, 2015). Assim, a prática de exercício físico tem benefícios a nível do bem-estar e da autoconfiança. Como afirma Dario (2015), do ponto de vista mental, a atividade física, sobretudo quando praticada em grupo, eleva a autoestima, contribui para a implementação das relações psicossociais e para o reequilíbrio emocional.

É sabido que o sedentarismo é uma prática cada vez mais frequente nos jovens devido ao desenvolvimento das tecnologias, o que impede que não cumpram os patamares mínimos exigidos de atividade motora.

No caso das pessoas em idade escolar, a OMS define o seguinte: 60 minutos de atividade física diária de intensidade moderada a vigorosa; a maior parte da atividade física deverá ser de natureza aeróbia; atividade física diária para além dos 60 minutos mínimos resultará em benefícios extra para a saúde dos praticantes; pelo menos três vezes por semana, a atividade física deverá integrar exercícios que permitam fortalecer os músculos e os ossos.

O decreto-lei n.º 6/2001 de 18 de janeiro, determina três sessões de 45' de tempo útil por semana de atividade física, de forma a garantir o desenvolvimento do

currículo real e o sucesso do aluno em Educação Física e com o projeto “Conta, Peso e Medida” os alunos envolvidos passam a ter uma sessão de 45’ de tempo complementar. A Educação Física por ser a única disciplina que combina o corpo e a competência física com a aprendizagem e a comunicação baseada em valores, fornece uma vasta oportunidade de aprendizagens para proporcionar nos alunos hábitos e estilos de vida saudáveis na atualidade e no futuro e, por estas razões, deve investir-se na instrução física de crianças e jovens.

Oliveira e colaboradores (2003,) afirmam que as preferências alimentares das crianças, assim como atividades físicas, são práticas influenciadas diretamente pelos hábitos dos pais, que persistem frequentemente na vida adulta, o que reforça a hipótese de que os fatores ambientais são decisivos na manutenção, ou não, do peso saudável, pois as pessoas tendem mais a manter uma prática de atividade física se tiverem o apoio social de pessoas relevantes do seu universo relacional (Matos, Carvalhosa, e Diniz, 2002). Assim, a sensibilização dos pais para a temática e a realização de *workshops*, em que os pais participem e sejam elementos ativos na promoção de estilos de vida saudáveis é fundamental.

#### **4.3. Formulação de Problemas:**

- Os 45 minutos de atividade física orientada adicional tem efeitos positivos sobre os jovens intervenientes no projeto CPM?
- Houve uma melhoria nos diversos testes de aptidão física e composição corporal realizados no início do ano para o final decorrente da nossa intervenção?
- Verificou-se uma percepção positiva nos alunos face à prática de atividade física associado ao bem-estar e qualidade de vida?

#### **4.4. Objetivos do Estudo**

##### **Objetivos Gerais do Estudo:**

- Ajudar na diminuição da prevalência da obesidade infantil e nos fatores de risco associados.
- Incentivar a adoção de hábitos saudáveis e prática de exercício físico.
- Contribuir para a mudança dos estilos de vida dos alunos, através de atividades lúdico/pedagógicas;

### **Objetivos Específicos do Estudo:**

- Apresentar melhorias significativas nos vários testes realizados durante o projeto.
- Inculir nos alunos um gosto pela prática de atividade física contínua e regular.
- Proporcionar a extensão da componente curricular de Educação Física, igualando-a ao Ensino Secundário com dois blocos de 90 minutos.

## **4.5. Metodologia**

### **Grupo-Alvo**

Os alunos do 5º ano de Escolaridade do Agrupamento de Escolas de Anadia, com obesidade e pré-obesidade de acordo com os percentis de IMC definidos pelo centro de Saúde de Anadia. Pré-obesidade – percentil entre 85-97. Obesidade – maior ou igual a 97.

### **Amostra**

Dos alunos referenciados para participar no projeto do “Conta, Peso e Medida” fizeram parte 54 alunos, no entanto, destes apenas 26 foram autorizados pelos respetivos pais a participar no projeto.

Por outro lado, destes 26 alunos que participaram no projeto, por motivos de saúde ou por terem entrado mais tarde, apenas 14 alunos realizaram os testes todos do início ao fim, sendo assim 14 alunos o número da nossa amostra e do grupo experimental.

O grupo de controlo era constituído por todos os alunos referenciados, que não foram autorizados a participar no projeto, e que realizaram todos os testes no início e no final com a professora de Educação Física, na turma, ou seja, 31 alunos. Destes alunos foi definido o grupo de controlo constituído também por 14 alunos, com o mesmo número de rapazes (11) e raparigas (3) e com o IMC semelhante ao do grupo experimental.

## Procedimentos

Inicialmente, foram recolhidos, nas primeiras aulas de Educação Física, pela professora, os dados relativos ao peso e altura de todos os alunos do 5º ano. Os resultados antropométricos do IMC foram enviados para o centro de Saúde de Anadia.

Posto isto, foram identificados e encaminhados os alunos com um percentil de pré-obesidade (entre 85 e 97) e obesidade (97) para o grupo de enfermeiros responsáveis pelo projeto. Posteriormente, foram enviadas autorizações para os Encarregados de Educação e marcada uma primeira consulta junto dos enfermeiros para sensibilizar os pais para a temática e apresentar os objetivos do projeto.

Os alunos que obtiveram a autorização por parte dos pais, definiram o dia para participar nas atividades semanais, podendo escolher terça-feira à tarde (das 16:15h às 17h), ou quarta-feira antes da hora de almoço (das 12:45h à 13h30). Os que não foram autorizados funcionaram como grupo de controlo.

O núcleo de estágio planeou e realizou vários testes e meios de diagnóstico:

- Perímetros - da cintura, anca e do braço estendido e fletido. Relação cintura-anca e cintura-altura.
- Pregas - tricipital e subescapular.
- Questionário validado de Frequência Alimentar da Universidade do Porto.
- Questionário de Bem-Estar e Qualidade de Vida realizado pelo núcleo de estágio (Anexo 15).
- Teste de Recuperação Cardíaca - que consistia, primeiramente, na medição da FC de repouso, seguidamente, a realização de step (subir e descer) no banco sueco à cadência de cinco segundos, durante dois minutos, com descanso de um minuto e voltar a medir a FC; depois à cadência de três segundos, durante os mesmos dois minutos, descansavam um minuto e voltavam a medir a FC.
- A percentagem da massa gorda foi utilizada através da fórmula de Slaughter  
 Rapazes:  $1,21 * (\text{tricipital} + \text{subescapular}) - 0,008 * (\text{tricipital} + \text{subescapular})^2 - 1,7$   
 Raparigas:  $1,33 * (\text{tricipital} + \text{subescapular}) - 0,013 * (\text{tricipital} + \text{subescapular})^2 - 2,5$ .
- A professora de Educação Física do 5ºano também ajudou na realização dos testes do *Fitnessgram*: Vaivém, Velocidade e Impulsão Horizontal.

Foram realizadas quinze sessões à quarta-feira e onze sessões à terça-feira com a duração de 45 minutos semanais, em que foram planeadas atividades que privilegiassem o trabalho dos grandes grupos musculares, através de circuitos de condição física, em que cada repetição valia um ponto, para ser mais estimulante e motivante para os alunos. No entanto, as atividades lúdico-desportivas de grupo também estiveram sempre presentes, com a realização de vários jogos que trabalhassem as capacidades condicionais e coordenativas e que os alunos gostassem de realizar. Para isso, foi fundamental o diário das sessões para variar o mais possível os exercícios escolhidos e evitar a monotonia.

Na participação na Feira da Saúde, realizámos um livrete com planos (Anexo 17) fáceis de executar e para perceberem o trabalho de intervenção que estava a ser feito com os alunos. Foram enviados por *email* os planos de condição física para aqueles que estivessem interessados.

Por último, foi realizado um *workshop* “Põe-te a mexer!”, cuja principal função consistia na sensibilização dos pais/ encarregados de educação para a importância da prática de atividade física. Para isso foram identificados vários materiais fáceis de arranjar e sem custos (garrafa com areia, balde com água, cabo de vassoura) que elucidassem que era possível realizar facilmente em casa diversos exercícios com os filhos. Na parte final, depois da parte teórica, foi realizado um circuito de condição física em que participavam os pais juntamente com os filhos.

### **Tratamento Estatístico**

Neste estudo foi utilizado o programa estatístico do SPSS, utilizando um teste não paramétrico de *Wilcoxon* com uma estatística descritiva, dado que a amostra da população experimental era inferior a 30. O nível de significância foi fixado em menor ou igual a 0,05.

Também foi utilizado o programa informático *excel* para cálculo e tratamento de dados.

#### 4.6. Apresentação dos Resultados

Posteriormente, serão apresentados os resultados obtidos nos vários testes, medições e questionários efetuados. Os dados a verde representam um aumento da percentagem e a vermelho uma diminuição do início para o final do projeto.

Variáveis	Média	Desvio Padrão	Máximo	Mínimo	Diferença em %	Diferença em quantidade	Significância (Wilconxon)
MASSA CORPORAL – Início (kg)	47,46	8,96	67,5	34,2	2,47 %	1,17 kg	0,117 NS
MASSA CORPORAL – Fim (kg)	48,63	8,15	65,1	36,8			
ESTATURA – Início (m)	1,47	0,11	1,75	1,3	2,23 %	0,03 m	0,001 S
ESTATURA – Fim (m)	1,50	0,11	1,79	1,32			
IMC – Início	21,82	2,47	28,1	18,6	-1,66 %	-0,36	0,582 NS
IMC – Fim	21,44	2,40	25,2	18,8			
FC REPOUSO – Início (bpm)	89,85	30,86	160	50	0,17 %	0,15 bpm	0,780 NS
FC RESPOUSO – Fim (bpm)	90,00	23,65	126	60			
RECUPERAÇÃO CARDÍACA (3 seg) – Início (bpm)	115,38	33,32	170	60	-24,97 %	-28,81 bpm	0,023 S
RECUPERAÇÃO CARDÍACA (3 SEG) – Fim (bpm)	86,57	12,61	108	66			
RECUPERAÇÃO CARDÍACA (5 seg) – início (bpm)	119,08	37,46	180	48	-20,10 %	-23,93 bpm	0,125 NS
RECUPERAÇÃO CARDÍACA (5 seg) – Fim (bpm)	95,14	18,95	132	66			
CINTURA -Início (cm)	73,15	7,49	88	62	0,18 %	0,13 cm	0,906 NS
CINTURA – Fim (cm)	73,29	4,30	82	67			
ANCA – Início (cm)	81,31	10,77	98	64	7,09 %	5,76 cm	0,005 S
ANCA – Fim (cm)	87,07	5,94	98	78			
RELAÇÃO CINTURA – ANCA – Início	0,91	0,10	0,77	1,13	-7,12	-0,06	0,037 S
RELAÇÃO CINTURA – ANCA – Fim	0,85	0,05	0,75	0,94			
RELAÇÃO CINTURA - ALTURA Início	0,46	0,14	0,00	0,58	-1,60	-0,01	0,637 NS
RELAÇÃO CINTURA – ALTURA Fim	0,49	0,04	0,40	0,55			
BICEP RELAXADO – Início (cm)	21,85	3,87	26	16	7,90 %	1,73 cm	0,308 NS
BICEP RELAXADO – Fim (cm)	23,57	1,83	26	20			
BICEP CONTRAÍDO – Início (cm)	23,54	3,86	29	18	7,73 %	1,82 cm	0,219 NS
BICEP CONTRAÍDO – Fim (cm)	25,36	1,82	28	22			
PREGA TRCIPITAL – Início (mm)	17,67	3,94	24	11	-11,09 %	-2,01mm	0,019 S
PREGA TRCIPITAL – Fim (mm)	16,07	4,12	25	12			
PREGA SUBESCAPULAR – Início (mm)	12,75	4,90	25	8	-9,83 %	-1,31 mm	0,006 S
PREGA SUBESCAPULAR – Fim (mm)	12,00	4,52	23	7			
MASSA GORDA – Início (%)	26,75	5,08	38,38	18,4	-7 %	-1,87 %	0,004 S
MASSA GORDA – Fim (%)	24,87	5,00	35,54	18,4			
VAIVÉM – Início (nº de percursos)	15,77	5,92	25	7	61,71 %	9,73 %	0,003 S
VAIVÉM – Fim (nº de percursos)	25,50	11,33	43	7			
IMP. HORIZONTAL – Início (m)	1,27	0,22	1,65	0,85	-3,98 %	-0,05 mm	0,283 NS
IMP. HORIZONTAL – Fim (m)	1,22	0,22	1,65	0,9			
VELOCIDADE 40 M – Início (seg)	8,16	1,15	11,53	7,11	-3,39 %	-0,28 mm	0,345 NS
VELOCIDADE 40 M – Fim (seg)	7,88	0,69	9,24	6,81			

Tabela 1 – Dados do grupo experimental.

Legenda: S – Estatisticamente significativo. NS – Estatisticamente não significativo.



Variáveis	Média	Desvio-padrão	Máximo	Minimo	Diferença em %	Diferença em quantidade	Significância (Wilcoxon)
Massa Corporal Inicial (Kg)	46,62	7,33	62,90	35,40	3,51%	1,64 Kg	0,006 <b>S</b>
Massa Corporal Final (Kg)	48,26	6,82	62,50	39,60			
Estatura Inicial (m)	1,47	0,08	1,62	1,34	2,54%	0,04 m	0,001 <b>S</b>
Estatura Final (m)	1,50	0,08	1,65	1,37			
IMC Inicial	21,62	1,97	26,04	19,12	-1,42%	-0,31	0,300 <b>NS</b>
IMC Final	21,31	1,68	24,58	18,22			
Vaivém Inicial (n.º percursos)	15,57	8,32	42,00	9,00	29,82%	4,64	0,013 <b>S</b>
Vaivém Final (n.º percursos)	20,21	7,32	40,00	13,00			
Imp. Horizontal Inicial (m)	1,19	0,18	1,50	0,95	-0,90%	0,01	0,859 <b>NS</b>
Imp. Horizontal Final (m)	1,18	0,21	1,72	0,87			
Velocidade 40 m Inicial (seg)	8,13	0,66	9,41	6,85	-4,01%	-0,33	0,020 <b>S</b>
Velocidade 40 m Final (seg)	7,81	0,73	9,53	6,72			

Tabela 2 – Dados do grupo de controlo.

Legenda: S – Estatisticamente significativo. NS – Estatisticamente não significativo.

Ao praticar exercício físico sinto-me:					
	Cansado/Sem vontade para fazer mais nada	Indiferente/Não sinto diferença nenhuma no meu corpo	Bem/Gosto de melhorar a minha forma física	Muito bem/Faz-me sentir dinâmico e melhora a minha qualidade de vida	Outro...
<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>

Praticar exercício físico faz melhorar/aumentar o teu/a tua:						
	Autoconfiança	Saúde/Bem-estar	Felicidade	Relação com os outros	Irritabilidade	Nervosismo
<b>Total</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>

Qual a tua opinião acerca destes 45 minutos semanais que passaste connosco?					
	Exercícios muito complicados, podíamos ter feito coisas mais fáceis.	Podíamos ter feito exercícios mais variados.	Gostava que tivessem mais jogos.	Foi muito divertido, é pena serem só 45 minutos, devia ser mais.	Despertou-me vontade de ir praticar um desporto fora da escola.
<b>Total</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>3</b>

Tabela 3 – Resposta dos alunos do grupo experimental ao questionário de Bem-Estar e Qualidade de Vida.

#### 4.7 Discussão dos Resultados

- Tanto no grupo de controlo como experimental houve um aumento da massa corporal e da altura e uma variação do IMC.
- Diminuição da Massa Gorda em 7%.
- Teste da recuperação cardíaca aos 3 segundos obteve excelentes resultados desde o início para o final do projeto, efeito do programa de exercício físico orientado.
- Melhoria acentuada nos testes do *Fitnessgram* no grupo experimental com exceção do teste de impulsão horizontal. Excelentes resultados no vaivém (componente aeróbia) relativamente ao grupo de controlo.
- Resultados estatisticamente significativos do grupo experimental: estatura; recuperação cardíaca (3segundos); perímetro da anca; relação cintura-anca; pregas tricipital e subescapular; percentagem da Massa Gorda e teste do Vaivém.

Efetivamente, registou-se um aumento da massa corporal e da estatura no grupo experimental e de controlo, dado que os alunos encontravam-se numa idade (10/11 anos) com um crescimento maturacional acentuado, pois como é referido num estudo realizado por Minatto e colaboradores (2010), “com o avanço da idade e da maturação sexual, as variáveis de massa corporal, estatura e IMC sofrem um aumento crescente, principalmente, nas idades compreendidas entre oito e 13 anos”. Assim, verificou-se o aumento da estatura de forma significativa em 3 cm nos dois grupos. Além disso, é de realçar que a massa corporal apresentou uma evolução significativa no grupo de controlo, apesar do ligeiro aumento também verificado no grupo experimental. Assim, o IMC também sofreu alterações, não existindo uma evolução significativa em nenhum dos grupos, mas com valores normo-ponderais no grupo experimental (21,44) como se verifica num estudo realizado por Duarte, Mota e Ferreira (2012), em que a o IMC de pré-obesidade é identificada a partir de 22,2%.

Na frequência cardíaca de repouso, não se verificaram grandes alterações, mas no teste de recuperação (aos 3 segundos) verificou-se uma diferença estatisticamente significativa e com uma percentagem bem elevada (-24,97%), o que demonstra que o nosso programa de atividade física orientada foi um fator determinante para existir uma evolução tão grande do início para o final da intervenção.

Nos perímetros, verificou-se um aumento, tanto na cintura (0,18%) como na anca (7,09%), e uma diminuição na relação cintura-anca (7.12%) e cintura-altura (1,60%), fruto do crescimento dos alunos e da inclusão de três alunas, género onde ocorre um crescimento da anca mais acentuado. Num estudo realizado por Magalhães e colaboradores (2014), os investigadores demonstraram que, efetivamente, o perímetro da cintura é uma medida antropométrica que fornece informação relevante sobre a distribuição de gordura corporal e que reflete o grau de adiposidade central em crianças. No entanto, o perímetro da cintura apresentava valores normo-ponderais 73,29cm, dado que os valores de referência da ZSAP situam-se em menos de 82,6cm.

O bíceps relaxado e contraído também sofreram alterações, com um aumento de 7,90% e 7,73, respetivamente, pois o trabalho de braços durante o projeto e a nossa intervenção, trabalhando sempre o agonista e o antagonista (bíceps, tríceps) foi bastante solicitado.

As pregas (tricipital e subescapular) apresentaram diferenças estatisticamente significativas, com uma diminuição de 11,09% e 9,83%, respetivamente. Utilizando e aplicando a fórmula de Slaughter, verificámos que a massa gorda diminuiu em 7%, desde o início até ao final do projeto. Sendo assim, esta intervenção contribuiu para a diminuição da massa gorda, um dos objetivos propostos inicialmente: ajudar na diminuição da prevalência da obesidade infantil e fatores de risco associados. Ainda em relação à percentagem de massa gorda, os alunos encontravam-se dentro da normalidade da ZSAP (24,87), no entanto, com valores próximos da pré-obesidade, sendo a média para os rapazes (10-25) e para as raparigas (17-32). Como num estudo realizado por Sabia, Ribeiro e Santos (2004), com vinte e oito jovens de IMC superior ao percentil 95, verificou-se que o exercício físico tem influência, de forma estatisticamente significativa, na diminuição da massa gorda e aumento da massa magra.

Nos testes do *Fitnessgram*, verificou-se uma melhoria nos resultados do Vaivém e da Velocidade no grupo experimental e de controlo e uma regressão no teste de Impulsão Horizontal. No entanto, é importante referir que as melhorias do grupo de controlo poderiam ter ocorrido devido à prática de atividade física ou de desporto fora da escola, enquanto no grupo experimental, a maioria dos alunos apenas tinham os 45 minutos adicionais de atividade física com o nosso núcleo de estágio. Mesmo assim, os resultados foram bastante positivos na componente aeróbia, pois os alunos do grupo experimental conseguiram realizar um maior número

de percursos desde o início até ao final (61.71%) comparativamente aos alunos do grupo de controlo (29,82%). Além disso, os alunos que fizeram parte da intervenção passaram a conseguir uma média normativa (25,50) dentro ZSAF para rapazes (23-74) e para raparigas (15-41) a nível nacional e no início do projeto encontravam-se abaixo da zona saudável.

No teste da velocidade ocorreu uma ligeira melhoria nos dois grupos, sendo a diferença significativa registada no grupo de controlo. A diminuição dos resultados no teste de Impulsão Horizontal podia estar relacionada com um aumento da massa corporal e da variação da coordenação dos segmentos corporais resultantes das diferenças maturacionais citadas anteriormente.

No questionário de bem-estar e qualidade de vida realizado pelo núcleo de estágio, a perceção do exercício por parte dos alunos foi positiva, pois a maioria dos alunos respondeu que se sentia bem ao praticar exercício e que este contribuía para melhorar a sua forma física.

Relativamente à prática de exercício, a maioria da turma associou-o à saúde e bem-estar (11 alunos), à autoconfiança/felicidade (8 alunos) e apenas um aluno associou o exercício físico a algo negativo (nervosismo). Assim, foi bastante gratificante perceber que as atividades que realizámos tiveram um impacto positivo na vida dos alunos e na valorização do exercício como algo bastante proveitoso.

Os discentes que fizeram parte da intervenção consideraram-na muito divertida, lamentando, inclusivamente, o facto de terem sido apenas 45 minutos (9 alunos), o que reflete a importância de aumentar o tempo curricular de EF, pois é uma área curricular que os alunos apreciam bastante e contribui de forma positiva para a sua saúde e bem-estar. Mais ainda, se a experiência for positiva ou divertida, e se a experiência valorizar as perceções das crianças e dos jovens, então, com mais probabilidade se manterá a atividade para o resto da sua vida (Esculcas e Mota, 2005).

### **Limitações do Estudo**

Este estudo apresentou algumas limitações, desde cedo, como o fato de o Centro de Saúde de Anadia utilizar como referência os percentis do IMC, que não traduzem na plenitude a massa gorda do indivíduo. Assim, a maioria dos alunos não apresentavam sobrepeso, nem obesidade como era o principal objetivo do PES.

Por outro lado, os alunos nestas idades, média de 11 anos, apresentam um crescimento maturacional acentuado, estando alguns deles a entrar na puberdade, de

modo que os valores dos testes de condição física podem ser alterados fruto do desenvolvimento músculo-esquelético e de uma maior produção de força. Como afirma Nicolai, Bojikian, Teixeira e Bohme (2005), a evolução do desempenho motor na infância e na adolescência está fortemente associado aos processos de crescimento e maturação.

O teste de alimentação aplicado no início não foi possível voltar a produzir no final para verificar as alterações alimentares, pois a plataforma encontrava-se inoperacional. Mas os valores registados inicialmente encontram-se no Anexo 14 e num futuro estudo serão dados importantes que deveremos considerar no início e no final, para verificarmos a evolução.

### **Impacto na Escola e Perspetivas para o Futuro:**

Todos os resultados obtidos e as avaliações/ ponderações resultantes da aplicação deste estudo vêm corroborar a necessidade de, cada vez mais, se reconhecer a importância da atividade física na vida dos cidadãos e, conseqüentemente, legitimar o aumento do tempo curricular da disciplina, porque, indubitavelmente, são inúmeros as repercussões positivas na vida dos estudantes.

Noutra perspetiva, permitiu também dar maior visibilidade ao projeto, a nível nacional, destacar a sua funcionalidade, enaltecendo a prática desportiva e alertando para os benefícios da atividade física orientada.

Enquanto futuro professor de Educação Física, envolvermo-nos numa iniciativa deste género, contribui para aumentar consideravelmente os nossos conhecimentos com aplicabilidade prática.

Finalmente, importa salientar que se irá realizar uma atividade devidamente organizada, envolvendo pais/ encarregados de educação e respetivos educandos na modalidade de *Rugby*, na Moita, cujo objetivo primordial consiste em despertar o gosto destes alunos para que fiquem a praticar um desporto de forma contínua e regular.

#### 4.8. Conclusões do Estudo

Em suma, os alunos apresentaram bastantes melhorias desde o início do projeto até ao final, resultantes da nossa intervenção, visto que a maioria dos alunos não praticavam mais nenhuma atividade desportiva a não ser nas aulas de Educação Física, ficando assim com o mesmo tempo letivo dedicado a esta disciplina que o Ensino Secundário: dois blocos de noventa minutos. As principais alterações registaram-se na redução da massa gorda e no aumento do número de percursos do vaivém, fatores que no exercício físico assumem uma capital importância.

A altura e a massa corporal são fatores essenciais a ter em conta, pois a maturação nestas idades (11 anos) é um fator preponderante. No entanto, ambos os grupos (controlo e experimental) obtiveram aumento de altura e de massa corporal, diminuindo assim o erro associado.

Importa salientar que a redução do tempo de sedentarismo, adotando hábitos de vida saudáveis, com uma atividade física de qualidade, foi o grande alicerce da nossa intervenção ao longo do ano letivo. A participação pouco ativa dos pais nos *workshops* releva a importância total de os alunos passarem o máximo de tempo em atividade motora na escola, visto que no meio familiar existe pouca motivação para a prática de exercício físico e carência de predisposição para se realizar uma alimentação equilibrada.

Os objetivos propostos foram alcançados, visto que os 45 minutos semanais que passaram connosco tiveram efeitos positivos na melhoria da aptidão física do início para o final do projeto, fruto de uma atividade física orientada, com bastantes exercícios para trabalhar os principais grupos musculares e as capacidades condicionais e coordenativas.

A perceção dos alunos face aos exercícios teve um *feedback* bastante gratificante para nós professores de Educação Física, pois gostámos que os alunos se sentissem motivados e desenvolvessem sentimentos de autoconfiança e de felicidade. Os intervenientes no CPM mencionaram que os 45 minutos tinham sido escassos, o que refletiu o impacto positivo que a nossa intervenção teve nas suas vidas.

Em suma, foi bastante enriquecedor o desenvolvimento deste tema-problema de forma a poder contribuir para a mudança dos estilos de vida dos alunos, ao mesmo tempo que incutíamos um gosto pela prática regular de atividade/exercício físico.

## Capítulo V – Conclusão

Tal como o professor orientador, Rui Luzio, referiu na primeira reunião em que o nosso núcleo de estágio esteve presente: “o professor é um modificador de comportamentos”, este pressuposto ficou registado e, ao longo do estágio pedagógico, percebemos o verdadeiro significado do papel do docente nas aprendizagens dos alunos e na criação de um indivíduo civicamente bem instruído.

Foram inúmeros os conhecimentos adquiridos no decorrer deste ano letivo e que levamos para a nossa prática profissional futura. Toda a envolvência escolar, desde os funcionários, aos excelentes profissionais e bastante experientes, como o caso dos professores do grupo disciplinar de EF, foi bastante positiva e ajudou a sentirmo-nos totalmente integrados.

O contacto com tantos alunos diferentes e com populações específicas (alunos com necessidades educativas especiais e alunos com obesidade) permitiu aumentar o nosso leque de conhecimentos e capacidade de adaptabilidade em situações futuras.

A planificação de aulas, de forma a que estas se tornassem motivadoras para os alunos, tanto nas aulas curriculares como na intervenção do tema-problema foi sempre uma preocupação, pois como referiu a professora doutora Manuela Grazina, no Fórum Internacional das Ciências da Educação Física, o exercício tem de ser percecionado como uma fonte de recompensa positiva e treinado desde muito cedo.

As dificuldades e desafios que tivemos de ultrapassar foram essenciais para podermos ter um papel reflexivo e para conseguirmos construir o nosso método e perceção de ensino. Além disso, todas as críticas recebidas permitirão, no futuro, desempenhar a atividade com profissionalismo e dedicação.

Por último, saliento que fiquei bastante orgulho perante todo o meu trajeto arduamente realizado, com todas as novas amizades estabelecidas e com todas as melhorias alcançadas. Apesar das escorregadelas, das lutas, dos desânimos...as adversidades foram superadas de forma gratificante. Consegui concretizar mais um sonho, fechando um ciclo e abrindo outro.

Sinto que valeu a pena todo o esforço despendido! Irei continuar a trilhar o meu caminho, porque... *“A persistência é o caminho do êxito”* (Charles Chaplin).

## Capítulo VI – Referências Bibliográficas

Allal, L.; Cardinet, J e Perrenoud, Ph. (1986). *A avaliação formativa num ensino diferenciado*, Coimbra: Almedina.

Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil – *Obesidade Infantil em Portugal* (<http://www.apcoi.pt/obesidade-infantil> - acedido no dia 19/06/2017).

Bem-Haja, G. (2016). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido no Agrupamento de Escolas de Anadia junto da turma 8ºC no ano letivo 2015/2016*. Dissertação de mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Coimbra, Portugal.

Bento, J. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* Livros Horizonte (2ª edição).

Betti, M. e Zuliani, L. (2002). *Educação física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas*.

Boavista, C. e Sousa, O. (2013). *O Diretor de Turma. Perfil e competências*. Revista Lusófona de Educação, 23, 77-93.

Bossle, F. (2002). *Planejamento de ensino na Educação Física*. Uma contribuição ao coletivo docente.

Cardoso, A. (2011). *Feedback em contextos de ensino-aprendizagem on-line (CAp-UFRJ)*.

Carvalho, L. (1994). *Avaliação das aprendizagens em Educação Física* in boletim SPEF nº 11, 1994 Lisboa: Sociedade Portuguesa de Educação física.

Cohen, J.; McCabe, E.; Michelli, N. e Pickeral, T. (2009). *School Climate: Research, Policy, Practice, and Teacher Education*.

Dario, V. (2015). *A importância das aulas de educação física no ensino medio*.

Davis, C.; Silva, M. e Espósito, Y. (1989). *Papel e Valor das Interações Sociais em Sala de Aula*.

*Decreto-lei n.º 6/2001 de 18 de Janeiro de 2001 - Ministério da Educação*.

Dezenberg, CV.; Nagy, TR.; Gower, BA.; Johnson, R. e Goran, MI. (1999). *Predicting body composition from anthropometry in pre-adolescent children*.

Documentos do Grupo Disciplinar de Educação Física (2016) – Escola Básica e Secundária de Anadia.

Duarte, J.; Mota, J. e Ferreira, F. (2012). *Prevalência de excesso de peso e obesidade em estudantes adolescentes do distrito de Castelo Branco: um estudo*



*centrado no índice de massa corporal, perímetro da cintura e percentagem de massa gorda.*

Esculcas, C. e Mota, J. (2005). *Atividade física e práticas de lazer em adolescentes.*

Estanqueiro, A. (2010). *Boas Práticas na Educação.* Papel geral dos professores.

Estrela, A. (1992). *Pedagogia, Ciência da Educação.* Porto: Porto Editora.

Filgueiras, I. e Claro Jr, R. (2009). *Dificuldades de gestão de aula de professores de Educação Física em início de carreira na escola.*

Fitnessgram. *Valores Fitnessgram para a Zona Saudável de Aptidão Física. Manual de Aplicação de Testes.*

(<http://www.ese.ipv.pt/lprodriques/DM2/aulas/textos/TabelasFitnessgram.pdf> - *acedido no dia 26.5.2017*).

Goes, A.; Câmara, G.; Loureiro, I.; Bragança, G.; Nunes, L. S.; e Bourbon, M. (2015). *Papa bem: Investir na literacia em saúde para a prevenção da obesidade infantil.* Revista portuguesa de saúde pública ,12-23.

Machado, A. e Silva. L (2009). *Motivação e Educação Física: um olhar da Psicologia do Esporte sobre as expectativas dos alunos.* Revista Digital - Buenos Aires.

Machado, F.; Guglielmo, L.; Denadai, B. (2002). *Velocidade de corrida associada ao consumo máximo de oxigénio em meninos de 10 a 15 anos.*

Magalhães, I.; Sant'Ana, L.; Priore, S. e Franceschini, S. (2014). *Perímetro da cintura, relação cintura/estatura e perímetro do pescoço como parâmetros na avaliação da obesidade central em crianças.*

Matos, M.; Carvalhosa, S. e Diniz, J. (2002). *Fatores associados à prática de atividade física nos adolescentes portugueses.*

Mesquita, I. e Graça, A. (s.d.) *A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos.* Faculdade de Desporto Universidade do Porto Portugal.

Minatto, G.; Ribeiro, R.; Junior, A. e Santos, K. (2010). *Idade, maturação sexual, variáveis antropométricas e composição corporal; influências na flexibilidade.*

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

Nicolai, A.; Bojikian, L.; Teixeira, C. e Bohme, M. (2005). *Relações entre crescimento, desempenho motor, maturação biológica e idade cronológica em jovens do sexo masculino.*

Nobre, P. (2016). *Material Teórico da Unidade Curricular de Currículo e Avaliação* – FCDEF-UC.

Oliveira, A.; Cerqueira, E.; Souza, J. e Oliveira, A. (2003). *Sobrepeso e obesidade infantil: influência de fatores biológicos e ambientais* em Feira de Santana, BA.

Organização Mundial de Saúde (Europa) – *Abordagens da OMS para a obesidade* (<http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/obesity> - acessado no dia 10.5.17).

Organização Mundial de Saúde (Europa) – *Dados e Estatísticas* (<http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/data-and-statistics> – acessado no dia 10.5.17).

Pereira, V. e Shigunov, V. (1994). *Pedagogia da Educação Física*. O desporto coletivo na Escola, os componentes afetivos.

Pinto, J.E.S. (2014). *Relatório De Estágio Pedagógico Desenvolvido No Colégio Salesiano De Mogofores Junto Da Turma Do 7ºB No Ano Letivo De 2013/2014*. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas de Anadia 2015-2018.

Ribeiro, A. e Ribeiro, L. (1990). *Planificação e Avaliação do Ensino-Aprendizagem*.

Ribeiro, L. (1999). *Avaliação da aprendizagem*. Lisboa, texto editora.

Roldão, M. (2007). *Cadernos de Organização e Administração Organizacional*.

Romão, P. e Pais, S. (1998). *Educação Física 7º/8º/9ºano* – Porto Editora.

Rosado, A. e Colaço, C. (2002). *Avaliação das aprendizagens: fundamentos e aplicações no domínio das atividades físicas*. Lisboa: omniserviços.

Sabia, R.; Ribeiro, R. e Santos, J. (2004). *Efeito da atividade física associada à orientação alimentar em adolescentes obesos: comparação entre o exercício aeróbio e anaeróbio*.

Stenhouse, L. (1991): *Investigación y desarrollo del curriculum*, Morata, Madrid.

Teoldo, I.; Greco, P.J. ; Mesquita, I. ; Graça, A. e Garganta, J. (2010). *O Teaching Games for Understanding (TGfU) como modelo de ensino dos jogos desportivos coletivos*.

Thompson, P.; Buchner, D.; Pinã, I.; Balady, G.; Williams, M.; Marcus, B.; Berra, K.; Blair, S.; Costa, F.; Franklin, B.; Fletcher, G.; Gordon, N.; Pate, R.; Rodriguez, B.; Yancey, A. e Wenger, N. (2003). *Exercise and Physical Activity in the Prevention and Treatment of Atherosclerotic Cardiovascular Disease* - American College of Sports Medicine.

## **Capítulo VII – Anexos**





## 3. Plano Anual por Blocos

9ºD							
N.º da aula	Dia	Mês	Matéria	Espaço	N.º de blocos		
1	19	Setembro	Aprentação		1		
2 e 3	21	Setembro	Condição Física - Fitnessgram	Pali. Exterior	3		
4	26	Setembro	Condição Física - Fitnessgram	Pali. Exterior			Blocos
5 e 6	28	Setembro	Tag-Rugby	Pali. Exterior	Tag-Rugby	Andebol	10
7	3	Outubro	Atletismo - corridas	Pali. Exterior	2 Atletismo	Ginástica	13
8	10	Outubro	Ginástica de sala e aparelhos	Ginásio		Basquetebol	12
9 e 10	12	Outubro	Ginástica de sala e aparelhos	Ginásio		Natação	10
11	17	Outubro	Ginástica de sala e aparelhos	Ginásio	9	Atletismo	9
12 e 13	19	Outubro	Ginástica de sala e aparelhos	Ginásio		Voleibol	13
14	24	Outubro	Ginástica de sala e aparelhos	Ginásio		Tag Rugby	11
15 e 16	26	Outubro	Ginástica de sala e aparelhos	Ginásio		Futebol	10
17	31	Outubro	Tag-Rugby	Sintética		Condição Física	3
18 e 19	2	Novembro	Tag-Rugby	Sintética	9	Auto - Avaliação	1
20	7	Novembro	Tag-Rugby	Sintética		Aprentação	1
21 e 22	9	Novembro	Tag-Rugby	Sintética			93
23	14	Novembro	Tag-Rugby	Sintética			
24 e 25	16	Novembro	Tag-Rugby	Sintética			
26	21	Novembro	Basquetebol	Pali. Interior 2			
27 e 28	23	Novembro	Basquetebol	Pali. Interior 2			
29	28	Novembro	Basquetebol	Pali. Interior 2			
30 e 31	30	Novembro	Basquetebol	Pali. Interior 2	12		
32	5	Dezembro	Basquetebol	Pali. Interior 2			
33 e 34	7	Dezembro	Basquetebol	Pali. Interior 2			
35	12	Dezembro	Basquetebol	Pali. Interior 2			
36 e 37	14	Dezembro	Basquetebol	Pali. Interior 2			
Férias de Natal							
38 e 39	4	Janeiro	Natação	Piscina			
40	9	Janeiro	Atletismo - Resistência	Pista			
41 e 42	11	Janeiro	Natação	Piscina	Natação: 6 Atletismo: 2		
43	16	Janeiro	Atletismo - Lançamento da pedra	Pista			
44 e 45	18	Janeiro	Natação	Piscina			
46	23	Janeiro	Andebol	Pali. Interior 1			
47 e 48	25	Janeiro	Andebol	Pali. Interior 1			
49	30	Janeiro	Andebol	Pali. Interior 1			
50 e 51	1	Fevereiro	Andebol	Pali. Interior 1	10		
52	6	Fevereiro	Andebol	Pali. Interior 1			
53 e 54	8	Fevereiro	Andebol	Pali. Interior 1			
55	13	Fevereiro	Andebol	Pali. Exterior			
56 e 57	15	Fevereiro	Atletismo - Corridas	Pali. Exterior	2		
58	20	Fevereiro	Futebol	Pali. Exterior			
59 e 60	22	Fevereiro	Futebol	Pali. Exterior	3		
61	6	Março	Ginástica Acrobática	Ginásio			
62 e 63	8	Março	Ginástica Acrobática	Ginásio	4		
64	13	Março	Ginástica Acrobática	Ginásio			
65 e 66	15	Março	Atletismo - Salto em altura	Ginásio	2		
67	20	Março	Futebol	Sintética			
68 e 69	22	Março	Futebol	Sintética			
70	27	Março	Futebol	Sintética	7		
71 e 72	29	Março	Futebol	Sintética			
73	3	Abril	Futebol	Sintética			
Férias da Páscoa							
74 e 75	19	Abril	Voleibol	Pali. Interior 2			
76	24	Abril	Voleibol	Pali. Interior 2	7		
77 e 78	26	Abril	Voleibol	Pali. Interior 2			
79 e 80	3	Maio	Voleibol	Pali. Interior 2			
81	8	Maio	Atletismo - Velocidade	Pista			
82 e 83	10	Maio	Natação	Piscina	Atletismo - 2 Natação - 4		
84	15	Maio	Atletismo - Estafetas	Pista			
85 e 86	17	Maio	Natação - Piscina	Pista			
87	22	Maio	Voleibol	Pali. Interior 1			
88 e 89	24	Maio	Voleibol	Pali. Interior 1	6		
90	29	Maio	Voleibol	Pali. Interior 1			
91 e 92	31	Maio	Voleibol	Pali. Interior 1			
93	5	Junho	Auto avaliação	Pali. Exterior	1		

### 4. Plano Trimestral - exemplo

		S	D	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D
<b>Abril</b>	<b>Dia</b>	15	16	17	18				22	23	24	25	26	27	28	29	30
	<b>Semana</b>	3						4									
	<b>Espaço</b>	Poli Interior 2						Poli Interior 2									
	<b>Didática</b>	Voleibol						Voleibol									
	<b>N.º Aula</b>	74/75						76 / 77/78									
<b>Conteúdo</b>	Gestos técnicos (passe, manchete, serviço) Ocupação Racional dos espaços (ataque e defesa) Deslocamentos para a bola e postura defensiva. Relação entre jogadores - 3 toques Situação de jogo 3x3 e jogo formal 6x6.						Gestos técnicos (passe, manchete, serviço) Deslocamentos para a bola e postura defensiva. Paricamento defensivo Relação entre jogadores - 3 toques Situação de jogo 3x3.										

		2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª									
<b>Maior</b>	<b>Dia</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2		
	<b>Semana</b>	1						2						3						4						5										
	<b>Espaço</b>	Poli Interior 2						Pista/Piscina						Pista/Piscina						Poli Interior 1						Poli Interior 1										
	<b>Didática</b>	Voleibol						Atletismo/Natação						Atletismo/Natação						Voleibol						Voleibol										
	<b>N.º Aula</b>	79/80						81 / 82/83						84 / 85/86						87 / 88/89						90 / 91/92										
<b>Conteúdo</b>	Gestos técnicos (passe, manchete, serviço) Construção ofensiva - 3 toques Situação de jogo 3x3 e 4x4.						Velocidade  Crawl; Costas; Brecho/ Mariposa/ Viragem/ Saltos						Estafetas  Crawl; Costas; Brecho/ Mariposa/ Viragem/ Saltos						Gestos técnicos (passe, manchete, serviço) Deslocamentos para a bola e posicionamento defensivo Relação entre jogadores - 3 toques Situação de jogo 4x4 em torneio.						Gestos técnicos (passe, manchete, serviço) Construção ofensiva - 3 toques. Intencionalidade da finalização Comunicação Situação de jogo 6x6.						Ocupação Racional dos espaços (ataque e defesa) Deslocamentos para a bola e postura defensiva. Relação entre jogadores - 3 toques Situação de jogo 3x3 e jogo formal 6x6.					

		S	D	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª		
<b>Junho</b>	<b>Dia</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	<b>Semana</b>	1						2						3						4											
	<b>Espaço</b>	Sala						Sala						Sala						Sala											
	<b>Didática</b>	Sala						Sala						Sala						Sala											
	<b>N.º Aula</b>	93						93						93						93											
<b>Conteúdo</b>	Auto-Avaliação						Auto-Avaliação						Auto-Avaliação						Auto-Avaliação												

Voleibol	Natação	Atletismo	Avaliação de aulas
13	4	2	1 20

## 5. Plano Mensal e Semanal - exemplo

### 1º Semana

Data	Dia da Semana	Espaço da aula	Unidade Didática	Nº da aula	Nº da aula da U.D.	Bloco s	Conteúdos	Função Didática
6.2.16	2ª Feira	Poli.Interior 1	Andebol	52	7	1	Situação de jogo reduzido 3x2/4x3/5x4 Situação de jogo formal 7/7 - Transição ofensiva e defensiva.	Consolidaçã o
8.2.16	4ª Feira	Poli.Interior 1	Andebol	53 e 54	8 e 9	2	Situação de jogo reduzido 3x2/4x3/5x4 Situação de jogo formal 7/7 - Transição ofensiva e defensiva.	Consolidaçã o

### 2ª Semana

Data	Dia da Semana	Espaço da aula	Unidade Didática	Nº da aula	Nº da aula da U.D.	Bloco s	Conteúdos	Função Didática
13.2.16	2ª Feira	Poli.Exterior	Andebol	55	10	1	Situação de jogo formal 7x7: -Comportamento ofensivo: ocupação racional dos espaços, desmarcação e finalização -Comportamento defensivo: ocupação racional dos espaços e posicionamento defensivo	Av. Sumativa
15.2.16	4ª Feira	Poli.Exterior	Atletismo	56 e	4 e 5	1	Corrida de Resistência	Consolidaçã o



## 6. Plano de Aula - exemplo

<b>PLANO DE AULA</b>	<b>Ano Letivo:</b> 2016/2017	<b>Período:</b> 2º	<b>Turma:</b> 9ºD	<b>Aula n.º</b>	67	
	<b>Data:</b> 20.3.17	<b>Hora:</b> 15h30	<b>N.º alunos dispensados:</b>	<b>Unidade Didática</b>	Futebol	
	<b>Espaço:</b> Sintético	<b>Duração:</b> 45	<b>N.º alunos previstos:</b> 21	<b>Aula da UD nº</b>	4	
				<b>Total de aulas da UD</b>	10	
	<b>Função Didática:</b>	Exercitação				
	<b>Conteúdos:</b>	Situação ofensiva: Penetração/ Cobertura Ofensiva. Enquadramento/Ocupação racional dos espaços.				
	<b>Objetivos de Aula:</b>	Trabalhar os princípios da penetração e da cobertura ofensiva.				
<b>Avaliação:</b>	Formativa					
<b>Recursos Materiais:</b>	Cones, Coletes, Bolas.					

### Justificação do plano de aula:

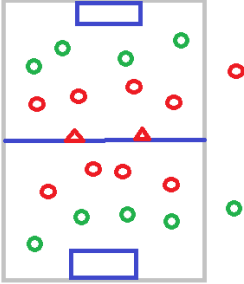
Como na última aula, os alunos tiveram dificuldades em criar linhas de passe ao portador da bola, será trabalhado a cobertura ofensiva, através da colocação de apoios e de jokers. Assim a equipa que estiver a atacar tem sempre superioridade numérica e é possível criar mais situações de 2x1.

As equipas serão divididas entre rapazes e raparigas, pois foi um sistema utilizado na aula de Av. Diagnóstica e que os alunos gostaram da iniciativa.

No início será trabalhado a resistência, com uma corrida contínua de 8 minutos, enquanto organizo as equipas e delimito os campos.

Posteriormente, será realizado situação de jogo 4x4 (com joker) nos rapazes que têm mais critério no jogo e jogo 4x4 (com apoios laterais) nas raparigas, que têm mais dificuldades e permite um melhor enquadramento e ocupação racional dos espaços.

Tempo		Tarefas /	Organização/ Estratégias de Ensino/ Estilos de Ensino	Objetivos Comportamentais /
T	P	Situações de Aprendizagem		Critérios de Êxito
<b>Parte Inicial</b>				
15h35	5	- Verificar se os alunos estão todos presentes e têm o equipamento necessário para a prática.	- Alunos em U em frente ao professor a visualizar a board.	- Os alunos ouvem atentamente as informações por parte do professor.
15h40		- Informação sobre o objetivo da aula, conteúdos a abordar e organização.		- Os alunos respondem corretamente ao questionamento do professor.
		- Questionamento		
15h40	5	- Aquecimento com corrida continua e alongamentos.	- Corrida à volta do meio campo. Alongamentos dados por um alunos para os restantes colegas..	- Alunos ativam-se a nível cardiorrespiratório.
15h45				
<b>Parte Fundamental</b>				
15h45	20	- Jogo 4x4 (com apoios laterais/jokers)	- Jogo em meio campo, com gr, com as equipas a atacarem para uma baliza de futebol 7 e para uma baliza no meio-campo que serve para as duas equipas.. Rapazes de uma lado e raparigas do outro.  - Rapazes 4x4 com joker.  - Raparigas 4x4 com apoios laterias.	Em situação de jogo 4x4 com apoios laterais e jokers os alunos:  - Aproveitam as situações de superioridade numérica para realizar situações de 2x1.  - O aluno em situação de jogo, ocupa racionalmente os três corredores e tenta tirar a bola da zona de maior aglomeração.  -Ofensivamente enquadra-se corretamente e realiza com oportunidade e correção os princípios do jogo: penetração, cobertura ofensiva e as ações técnicas: passe, condução de bola e remate.  - Em situação defensiva, enquadra-se correntemente entre a bola e a baliza,

16h05				<p>pressiona o defesa com bola, realizando contenção e dá cobertura defensiva ao defensor mais próximo.</p> <p><b>Keywords: Joga com o apoio e Avança;</b></p> <p><b>Defender entre a bola e a baliza;</b></p> <p><b>Progride com bola;</b></p> <p><b>Apoio ao portador da bola;</b></p> <p><b>Ocupar os 3 corredores,</b></p>
<b>Parte Final</b>				
16h05  16h10	5	- Resumo da aula e informações sobre a próxima aula.	- Alunos em meia-lua em frente ao professor.	- Colocação de dúvidas e questionamento por parte dos alunos.  - Arrumação do material.
Anexos:				

### Questionamento:

1. Qual o segundo princípio do ataque?
2. O que significa dar Cobertura Ofensiva e em que situações devemos utilizar?

**Relatório da aula:**

Os alunos, nesta aula, avançavam quando tinham bola, cumprindo o princípio da progressão, mas tinham muitas dificuldades em realizar uma cobertura ofensiva ao portador da bola. Desta forma, quem tinha a bola, os outros não davam linhas de passe e quem possuía a bola tinha de chutar para a frente. Para combater isso, será introduzido novamente os apoios nos corredores laterais, para os alunos terem uma linha de passe segura e tirem a bola da zona da aglomeração.

Além disso, ficou demonstrado mais uma vez as dificuldades dos alunos ocuparem os três corredores. Como solução tenho de delimitar o campo com cones, de forma, a que tenha sempre pelo menos um aluno em cada corredor.

Como decisão de ajustamento, fiz de *joker* na equipa das meninas, para o jogo fluir com maior facilidade e para estas perceberem a importância de jogar pelos corredores e darem cobertura a seguir ao passe.

Analisando a aula segundo as dimensões de intervenção pedagógica, na instrução, os alunos não responderam corretamente ao questionamento e, assim, tive que explicar novamente estes conteúdos. Na dimensão gestão, as transições foram rápidas e os alunos tiveram 20 minutos de jogo. Na dimensão disciplina, os alunos no final da aula, durante a arrumação do material, estiveram com muitas brincadeiras e, inclusivamente, uma aluna saiu magoada, com reprimenda da parte do professor.

Os alunos com melhor desempenho nesta aula foram...

Os alunos com pior desempenho foram...

## 7. Decisões de Ajustamento ao Plano de Aula e Unidade Didática - exemplo

### Plano de Aula

### 1º/2º/3º Período

## Atletismo

N.º da aula	Justificação do plano de aula	Relatório da aula	Propostas/ Decisões de ajustamento
7	<p>Como se trata da primeira aula da Unidade Didática de Atletismo, considerei fundamental começar com uma aula que abordasse a técnica de corrida, pois é importante os alunos conhecerem a técnica e saber executá-la para retirarem melhor rendimento.</p> <p>No aquecimento, é efetuado um jogo lúdico da corrente, porque permite começar logo a trabalhar a corrida (para fugir e apanhar os colegas), ao mesmo tempo que se preparam a nível muscular e cardiorrespiratório.</p> <p>O primeiro exercício foi pensado para os alunos poderem compreender a importância do apoio ativo na zona anterior do pé e o contacto com o solo. Para não se tornar tão repetitivo e monótono, pensei em 4 estações e um total de 8 exercícios diversificados, mas que ambos incidem na técnica de corrida e permitem aliar a coordenação à técnica.</p> <p>A segunda tarefa da aula serve para trabalhar a componente da resistência. Foi escolhida apenas em segundo lugar, para os alunos poderem efetuar a técnica de corrida sem fadiga e nas melhores condições psicomotoras. Os alunos têm 1 minuto de recuperação entre as duas séries de 5 minutos. É pouco tempo, pois trata-se da primeira aula em que vão trabalhar resistência (sem contar com a prova do Vai-Vém) e aumentar-se-á o volume nas próximas aulas.</p>	<p>A aula correu conforme planeado; os horários foram cumpridos e todos os exercícios apresentaram boa dinâmica.</p> <p>Na dimensão instrução, na preleção inicial indiquei os objetivos da aula, a organização e sequência de exercícios. Durante a prática dos alunos, especialmente na "Escola de Corrida", dei bastantes <i>Feedback</i> para corrigir movimentos incorretos dos alunos e tinha atenção para verificar se, efetivamente, havia alguma melhoria.</p> <p>Na dimensão gestão, as transições foram rápidas, com exceção do jogo da corrente para o 1º Exercício, pois quis explicar bem as componentes críticas da técnica de corrida. No entanto, se tivesse um auxiliar junto de cada estação com a atividade que tinham de fazer, o exercício apresentaria uma maior fluidez.</p>	<p>A única decisão de ajustamento feita, foi em relação à resistência, que passou do intervalado para 7 minutos seguidos. Ajustamento este feito pelo professor Rui Luzio, também devido ao pouco tempo que ainda existia de prática.</p>

## Unidade Didática

### 1º Período

## Natação

### Decisões de Ajustamento

As decisões de ajustamento passaram “fundamentalmente” pela organização da aula. No início e na Avaliação Diagnóstica (Aula 8 e 9) fiz dois circuitos para os alunos realizarem. Assim, nenhum aluno estava muito tempo na mesma estação e no final de um certo tempo trocava os alunos de sequência e estes realizavam uma diferenciada. No entanto, não resultou, pois os alunos apenas realizavam na sequência o que queriam executar, passando elementos gímnicos à frente. Dessa forma, era mais difícil para mim controlar todos os alunos, bem como registrar e recolher informações do seu nível de desempenho.

Na aula (10 e 11) já organizei a aula da forma que ia ser estruturada ao longo da Unidade Didática, por estações e por grupos, para que todos os alunos tivessem o mesmo tempo de prática em cada elemento gímnico. Foram formados grupos heterogêneos (os alunos com mais facilidade executavam as ajudas, segundo os auxiliares de imagem que coloquei em cada estação) e foram colocadas progressões nos elementos em que os alunos sentiram mais dificuldades na Avaliação Diagnóstica (Rolamento à retaguarda, Apoio Facial Invertido e Roda). Além disso, já integrei a parte da componente física relacionada com o elemento de cada estação, por exemplo, para realizar o Apoio Facial Invertido é fundamental um músculo do core desenvolvido e força nos Membros Superiores. Assim, realizavam um trabalho físico de 10 repetições de alternância entre a posição prancha e flexão para trabalhar o Core e os Membros Superiores sempre na fórmula três vezes o elemento gímnico e uma vez o trabalho físico para existir tempo de recuperação.

No entanto, apercebi-me que o tempo de trabalho em cada estação (10 min) era muito elevado, o que levava os alunos a camuflarem o seu desempenho. Consequentemente, durante a aula reduzi para 7 minutos e no plano de aula seguinte ajustei o tempo.

No plano de aula 14, deixei os alunos trabalharem o que pretendiam consoante as suas dificuldades, porém, é uma estratégia que não pretendo voltar a utilizar, pois a maioria dos alunos vai para a estação que gosta (na generalidade os saltos de aparelhos) e não para a estação que precisa de trabalhar e progredir).

Em relação à Ginástica Acrobática sofreu alterações, pois o objetivo inicial era realizar na última aula uma sequência de 2/3 minutos, mas como só foi lecionada uma aula de 45 minutos, apenas foi ensinado aos alunos as principais características da modalidade: pegas, montes, desmontes e figuras a pares.

A aula 61 não se realizou porque o professor orientador não pode estar presente.

Na aula 62 e 63 como a caldeira estava estragada, não havia água quente. Assim, não houve aula prática que foi substituída por uma aula teórica de Ginástica.

### **Sugestões de Aperfeiçoamento**

Numa outra oportunidade de lecionar esta Unidade Didática recorrerei a alguns ajustes para que a aprendizagem dos alunos tenha mais sucesso.

Primeiramente, na Avaliação Diagnóstica realizarei a aula da mesma forma que as aulas seguintes, mas colocarei em cada estação uma progressão abaixo e uma progressão acima do elemento gímnico que os alunos vão realizar, para perceber, efetivamente, o nível do aluno.

Uma forma de estruturar a aula que poderei utilizar é a realização de 2/3 sequências com dificuldade diferenciada, em que os alunos adaptam e ajustam o seu desempenho ao grau de dificuldade de cada sequência. Desta forma, ocorre um ensino com diferenciação pedagógica, não prejudicando os alunos que conseguem realizar mais e melhor e não prejudicando os alunos que têm dificuldades e que precisam de trabalhar através de progressões.

Uma medida que tenho de ter em consideração da próxima vez que abordar a Unidade Didática é, efetivamente, não limitar os alunos que conseguem fazer melhor, pois, por exemplo, já tinha alunos que conseguiam realizar bem todos os saltos de aparelhos que propus durante as aulas e conseguiam perfeitamente realizar o salto mortal. Assim, estava a desmotivar os alunos, dado que estavam sempre a realizar um salto que já conseguiam praticar corretamente.

Na avaliação sumativa, tive dificuldades em preencher a grelha de avaliação. Um método que irei utilizar futuramente será a atribuição de tarefas a alunos dentro do grupo, em que, por exemplo, um aluno realiza a heteroavaliação e outro aluno faz as ajudas. Dessa forma, libertará mais o meu trabalho e poder-me-ei focar na atribuição de notas, ponderando sobretudo acerca daqueles em quem tenho mais dúvidas.

Por último, e em relação às ajudas, tenho que dar mais *feedback* de como são realizadas as ajudas corretamente, com o reforço de imagens auxiliares (como utilizei), para que os alunos com mais facilidade na modalidade possam realizar as ajudas e auxiliar realmente os colegas com mais dificuldades.

## 8. Avaliação Diagnóstica – exemplo Andebol

NÍVEL INTRODUTÓRIO	
<p><b>Dinâmica Coletiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausência de relações entre colegas de equipa;</li> <li>• Monopolização do jogo por 1,2 ou 3 elementos (ações individualizadas);</li> <li>• Utilização inadequada do drible (driblar sistematicamente em cada receção);</li> <li>• Jogo sem estrutura elementar;</li> <li>• Todas as ações convergidas para a bola;</li> <li>• Elevadas percentagens de faltas técnicas;</li> <li>• Jogo centrado na bola – aglomerações;</li> <li>• Transição defesa ataque desadequada;</li> <li>• Não há progressão;</li> <li>• Inexistência do conhecimento de colocação tática defensiva/ofensiva;</li> <li>• Não cria situações de finalização;</li> <li>• Falta de organização nas transições ataque/defesa e defesa/ataque;</li> <li>• Ausência na definição do objetivo do jogo (finalização);</li> <li>• Não ocupação racional do espaço de jogo.</li> </ul>	<p><b>Ataque:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausência de Domínio do gesto técnico utilizado;</li> <li>• Não exploram o 1x0 e 2x1;</li> <li>• Grandes dificuldades nas ações ofensivas;</li> <li>• Poucos ou nenhuns remates;</li> <li>• O jogador de posse de bola ficando sujeito a múltiplos estímulos não conseguindo organizar uma resposta a nenhum deles;</li> <li>• Precipitação no remate e incapacidade de reconhecer os momentos de finalização;</li> <li>• Não cria situações de desmarcação, não criando rutura na linha defensiva adversária.</li> </ul> <p><b>Defesa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Não existe intencionalidade na ação defensiva;</li> <li>• Inexistência de enquadramento defensivo;</li> <li>• Desequilíbrio defensivo;</li> <li>• Pouca colaboração na ação conjunta da equipa, não cria oposição ao adversário direto.</li> </ul>
NÍVEL ELEMENTAR	
<p><b>Dinâmica coletiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estabelecem-se relações entre jogadores;</li> <li>• Desimpedimento de espaço em relação à bola;</li> <li>• Uso adequado do gesto técnico;</li> <li>• Libertação do jogador com a bola;</li> <li>• Ocupação racional do espaço;</li> <li>• Exploração das linhas criadas abertas por desmarcações;</li> <li>• Definição de uma posição entre a bola e a baliza;</li> <li>• Oscilação sobre o sentido da bola.</li> </ul>	<p><b>Ataque:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ligação das duas fases da organização ofensiva – transição defesa/ataque e ataque propriamente dito;</li> <li>• Conquista e definições das posições adequadas no ataque;</li> <li>• Conhecimento da disposição tática;</li> <li>• Explora com frequência o 1x0 e o 2x1;</li> <li>• Procura de linhas de remate e o uso de desmarcações.</li> </ul> <p><b>Defesa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intervenções defensivas frequentes;</li> <li>• Pré-dinamismo dos jogadores surge com mais frequência;</li> <li>• A rutura do jogo é pouco frequente;</li> <li>• Procura marcar um adversário.</li> </ul>
NÍVEL AVANÇADO	
<p><b>Dinâmica coletiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumenta devido a uma maior eficácia das ações de jogo;</li> <li>• Integra o compromisso da comunicação com os companheiros e a intervenção dos adversários;</li> <li>• Conscionalização das funções entre jogadores;</li> <li>• Organização ofensiva e transição do ataque conquistando e definindo posições adequadas ao desenvolvimento das ações;</li> <li>• Ações de equilíbrio tático;</li> <li>• Movimento na tentativa de recuperar a posse de bola;</li> <li>• Movimentação sobre o sentido da bola;</li> <li>• Equilíbrio defensivo.</li> </ul>	<p><b>Ataque:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conquista e define posições adequadas no ataque (explora o espaço vazio);</li> <li>• Ações ofensivas, tendo como principal objetivo provocar desequilíbrios na defesa;</li> <li>• Reposições corretas das posições ofensivas (enquadramento ofensivo);</li> <li>• Aproveitamento das situações de eficácia;</li> <li>• Organização da transição da defesa para o ataque, assim que há perda de bola;</li> <li>• Realizam situações de finalização;</li> <li>• Finalização resultante de fintas, ou situações coletivas de rutura defensiva;</li> <li>• Liberta-se do seu adversário direto para finalizar, ou "fixa" mais um defesa e liberta um companheiro.</li> </ul> <p><b>Defesa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deslocamentos e colocações tendo em vista a máxima eficácia;</li> <li>• Intencionalidade das ações defensivas;</li> <li>• Pré-dinamismo constante dos jogadores;</li> <li>• Equilíbrio defensivo;</li> <li>• Realização de marcação ao adversário direto.</li> </ul>

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						





## 10. Avaliação Sumativa – Exemplo Ginástica

Exercício:	Ginástica de Aparelhos					Ginástica de Solo						MÉDIA	NÍVEL
	Salto engrupado	Salto Carpa	Salto Pirueta	Salto ao eixo	Salto em eixos	Rolamento à frente engrupado	Rolamento à retaguarda engrupado	Roda	Apoio Facial Invertido	Avião	Ponte		
Turma: 9ºD													
Nome													(0-5)
Alexandre													
Ana Magalhães													
Beatriz													
Bruna													
Diogo Henriques													
Diogo Rocha													
Gabriel													
Henrique													
João Conceição													
João Matos													
João Jesus													
Juliana													
Leonor													
Maria Simões													
Maria Félix													
Mariana Pais													
Mariana Dias													
Pedro													
Rodrigo													
Ruben													
Rui													
Sara													
<b>Médias</b>													

<b>Legenda:</b>	1. Não Introdutório	2. / 3. Introdutório	4. Elementar	5. Avançado
-----------------	---------------------	----------------------	--------------	-------------

## Critérios e Parâmetros de Avaliação


<b>NÍVEL 1 e 2</b>
<p><b>Não realiza/ realiza com muitas dificuldades os elementos gímnicos.</b>            Não realiza o(s) rolamento(s) em posição engrupada.            Não realiza apoio facial invertido            Não realiza roda.            No avião apresenta falta de equilíbrio não definindo a posição durante 3 segundos.            Na ponte não consegue atingir a posição final.            Não realiza os saltos nos aparelhos.</p>
<b>NÍVEL 3</b>
<p><b>Realiza com dificuldade os elementos gímnicos e/ou com progressões pedagógicas.</b>            Nos rolamentos adota a posição engrupada, mas não termina na mesma direção da posição inicial (desequilíbrio).            Realiza o apoio facial invertido com dificuldades e/ou com a ajuda dos espaldares.            Realiza com dificuldade a roda.            No avião apresenta ligeira falta de equilíbrio não definindo a posição durante 3 segundos.            Na ponte consegue realizar a parte inicial do movimento, mas não realiza a extensão dos braços e pernas.            Realiza alguns dos saltos mas com muitas incorreções (Não realiza uma ou duas destas componentes: Corrida de balanço/Pré-chamada/Chamada/Voo/Receção)</p>
<b>NÍVEL 4</b>
<p><b>Realiza com alguma dificuldade os elementos gímnicos e/ou com ajuda dos colegas.</b>            Nos rolamentos adota a posição engrupada, terminando na mesma direção da posição inicial mas com ligeiro desequilíbrio.            Realiza o apoio facial invertido sem manter os segmentos alinhados e/ou com a ajuda do colega.            Realiza a roda, mas sem as pernas em total extensão.            Realiza o avião com correção e define a posição durante 3 segundos.            Na ponte consegue realizar o movimento, mas sem a extensão completa dos braços e pernas.            Realiza os saltos mas com algumas incorreções. (Não realiza uma destas componentes: Corrida de balanço/Pré-chamada/Chamada/Voo/Receção)</p>
<b>NÍVEL 5</b>
<p><b>Realiza em conformidade os elementos gímnicos.</b>            Nos rolamentos adota a posição engrupada, terminando na mesma direção da posição inicial.            Realiza o apoio facial invertido com correção e segmentos alinhados.            Realiza corretamente a roda.            Realiza o avião com total correção e define a posição durante 3 segundos.            Realiza corretamente a ponte.            Realiza todos os saltos corretamente. Realiza todos as componentes: Corrida de balanço/Pré-chamada/Chamada/Voo/Receção)</p>

## 11. Avaliação Final – Exemplo da construção da Tabela

		<b>AVALIAÇÃO SUMATIVA - 2º PERÍODO</b>						
<b>Turma: 9ºD</b>		<b>AVALIAÇÃO SUMATIVA</b>						
N.º	Aluno	Nota Final UD Natação	Nota Final UD Atletismo	Nota Final UD Andebol	Nota Final UD de Futebol	Nota Final	Nível	Auto- Avaliação
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
	<b>Médias</b>							

# 12. Apresentação Teórica - exemplo Natação

## Natação




### Regras de Funcionamento

- ▶ Cumprimento do Horário: - 8h35 no portão com o saco do equipamento.
- ▶ Vazos todos juntos até à piscina.
- ▶ Definir um responsável pelos valores nos rapazes e nos raparigos para colocar os petrechos num cesto.
- ▶ 9h35 termina a aula / 15 minutos para tomar banho.
- ▶ 9h50 na recepção da piscina para irmos novamente todos juntos.

### Material

- ▶ Toca
- ▶ Calções de banho / Fato de banho
- ▶ Orelheiras
- ▶ Óculos (opcional)
- ▶ Folha de autorização preenchida.



### Na piscina

- ▶ Ninguém entra na água ou sai sem o professor mandar.
- ▶ PROIBIDO mergulhar - Entrar na piscina pelas escadas!
- ▶ Alunos com mais dificuldades na pista mais lateral da piscina e assim sucessivamente.

### Objetivo da modalidade

↓


Percorrer no estilo da prova, a distância definida, no menor tempo possível. O vencedor é o atleta que tem o menor tempo.

### Piscina - Dimensões


Uma piscina oficial de competição têm de ter as seguintes características:

- 25 ou 50 metros de comprimento;
- 6 pistas - cada pista deve ter uma largura de 2,5 metros e um espaço suplementar no fim de 20 centímetros ao lado das pistas externas;
- Profundidade deve ser igual ou superior a 1,35m;
- A temperatura da água entre os 25° C e os 28° C, não sendo homologadas recordes em temperaturas inferiores ou superiores a esses valores.

### Local de competição



### Local de prática escolar



### Tipos de provas

Existem dois tipos de prova:


- ▶ provas individuais
- ▶ provas de estafetas.

▶ As provas individuais são de 50m, 100m, 200m, 400m, 800m (só femininas) ou 1000m (só masculinas)


▶ As provas de estafetas são de 4x100m e 4x200m para o estilo livre, e 4x100m para estilo.

### Estilos de Natação

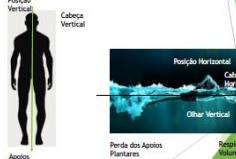
- ▶ "Crawl";
- ▶ Costas
- ▶ Braços;
- ▶ Mariposa;



### Adaptação ao meio aquático



### Meio terrestre vs Meio aquático



### Técnica de Crol

- ▶ Técnica mais eficiente e rentável;
- ▶ Nado vertical, alternado e simétrico.

Posição do corpo:

- ▶ Posição hidrodinâmica;
- ▶ Batimento de pés contínuo;

### Ação dos membros inferiores:

- ▶ Alternado;
- ▶ Fase ascendente e descendente;

Ação dos membros superiores:

- ▶ Entrada; Trajetória propulsiva; Recuperação.

### Respiração:

- ▶ Inspiração forte, rápida e ativa, durante a fase de rotação do tronco

Coordenação:

- ▶ Uma mão entra na água quando a outra está a meio do trajeto propulsivo.
- ▶ Só batimentos por ciclo de braços.
- ▶ A inspiração executa-se no final do trajeto propulsivo e a cara deve regressar à água antes de entrada de mão.

### Erros Comuns

- ▶ Cabeça muito elevada ou em posição baixa;
- ▶ Falta de alinhamento corporal - oscilações laterais ou verticais da bacia;
- ▶ Demasiado tempo na fase inspiratória;
- ▶ Exagerada flexão das joelhos no batimento de pernas;
- ▶ Encurtamento do trajeto propulsivo dos membros superiores;

### Erros Comuns

- ▶ Orientação incorreta da mão;
- ▶ Recuperação com o braço estendido lateralmente;
- ▶ Entrada da mão perto da cabeça.
- ▶ Entrada da mão na água cruzando a linha média do corpo;

### Técnica de Costas

Posição do corpo:

- ▶ Nado dorsal, alternado e simétrico;
- ▶ Posição hidrodinâmica;

Bom batimento de pés

Posição imóvel da cabeça (Orelhas e queixo à superfície da água). Bacia e pernas à superfície.

### Ação dos membros inferiores:

- ▶ Flexão do joelho seguida de extensão rápida da perna

Efeito de "chicotada"

- ▶ Pés em flexão plantar e ligeira rotação interna.

### Ação dos membros superiores:

Entrada:

- ▶ No prolongamento do corpo com o braço completamente estendido;
- ▶ Palma da mão virada para fora;
- ▶ Dedo mínimo é o primeiro a entrar na água.

### No trajeto propulsivo:

- ▶ A mão baixa profundidade e afastamento através da flexão do cotovelo;
- ▶ Dedos a apontar para fora;
- ▶ Durante a percuta a mão é sucessivamente orientada para trás - fora - dentro em relação ao corpo e para baixo - para cima - para baixo em relação à superfície da água; terminando o ciclo do nível da bacia;
- ▶ Extensão completa do braço antes de saída

### No recuperação:

- ▶ Seta com o pulso;
- ▶ Braço em extensão e relaxado;
- ▶ Rotação da palma da mão para fora a meio do trajeto aéreo.

Dos membros superiores:

- ▶ Uma mão entra na água quando a outra finaliza (sem paragem de mão).



### Erros comuns

- ▶ Entrada de mão cruzando a linha média do corpo;
- ▶ Entrada de mão com a perna dorsal;
- ▶ Deslocar o membro superior apenas lateralmente;
- ▶ Flexão insuficiente ou excessiva dos membros superiores;
- ▶ Saída da mão de água com má orientação;

### Erros comuns

- ▶ Flexão dos membros superiores no decrerer da recuperação;
- ▶ Não existe alternância e ritmo;
- ▶ Não fazer a rotação do ombro quando inicia a recuperação do braço;
- ▶ Cabeça alta ou profunda;
- ▶ Bacia demasiado profunda;

### 13. Exemplo Ficha de Trabalho

 ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE ANADIA	<b>ENSINO BÁSICO – 3º CICLO</b>	 GOVERNO DE PORTUGAL MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E GÊNCIA							
	<b>PROVA ESCRITA DE EDUCAÇÃO FÍSICA</b>								
Nome: _____									
N.º: _____   9.º Ano   Turma: _____   Ano Letivo 2016/2017   Data: ____/____/2017									
<b>Conteúdos a avaliar:</b> - Atletismo - Andebol - Natação  <b>Duração da prova:</b> - 15 minutos + 5' tolerância	<b>Observações:</b>  _____ _____	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;"><b>Classificação:</b></td> <td style="width: 50%;"></td> </tr> <tr> <td><b>Rubrica do Professor:</b></td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Rubrica do Enc. de Educação:</b></td> <td></td> </tr> </table>	<b>Classificação:</b>		<b>Rubrica do Professor:</b>		<b>Rubrica do Enc. de Educação:</b>		
<b>Classificação:</b>									
<b>Rubrica do Professor:</b>									
<b>Rubrica do Enc. de Educação:</b>									

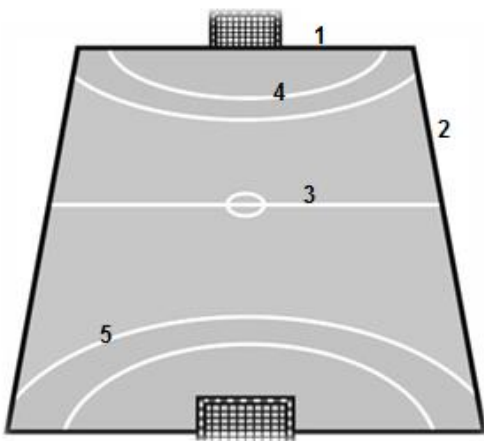
Antes de responderes, lê atentamente o enunciado da Prova. Bom trabalho! ☺

#### ENUNCIADO DA PROVA

**1. Das afirmações que se seguem, indica as verdadeiras (V) e as falsas (F). (16 pontos)**

1.  Uma equipa de Andebol é composta por 7 jogadores em campo, sendo um deles o guarda-redes.
2.  O campo de Andebol é um retângulo com 40m de comprimento e 20m de largura.
3.  O jogo de Andebol tem a duração de duas partes de 25 minutos, com um intervalo de 5 minutos no máximo.
4.  O jogo de Andebol inicia-se, no meio campo, com bola ao ar, entre dois jogadores de equipas adversárias.
5.  No Andebol, o jogador pode dar três passos com a bola na mão sem driblar.
6.  O guarda-redes, na sua área de baliza, pode sair em drible e funcionar como um jogador de campo.
7.  Quando a bola sai pela linha lateral, a reposição pode ser feita sem colocar um pé na linha lateral.
8.  Um jogador pode segurar a bola nas mãos o tempo que precisar até encontrar uma linha de passe ou remate.

**1.1. Identifica as linhas principais do campo de Andebol. (10 pontos)**



- 1 - \_\_\_\_\_
- 2 - \_\_\_\_\_
- 3 - \_\_\_\_\_
- 4 - \_\_\_\_\_
- 5 - \_\_\_\_\_

## 14. Questionário de Alimentação – exemplo de uns resultados iniciais.



### Consumos diários

Total de calorias ingeridas por dia (Kcal) 2184

Nutriente	Quantidade ingerida (por dia)	Valores Desejáveis
Proteínas (%Kcal)	24	(18-20)
Hidratos de carbono (%Kcal)	46	(50-55)
Gordura total (%Kcal)	32	(25-30)
Gordura saturada (%Kcal)	9	(10-12)
Gordura Monoinsaturada (%Kcal)	13	(7-10)
Gordura Polinsaturada (%Kcal)	6	(10-12)
...	...	...
Coolesterol (mg)	422	menor que 300 mg
Fibra Alimentar (g)	24	maior que 25 g
Etanol (g)	0	O consumo de etanol prolongado: superior a 15 g para as Mulheres superior a 30 g para os Homens pode prejudicar a sua saúde
Cálcio (mg)	1029	se a idade for 50 ou superior o cálcio deve ser maior que 1200 mg se a idade for inferior a 50 o cálcio deve ser maior que 1000 mg

## 15. Questionário de Bem-Estar e Qualidade de vida



### QUESTIONÁRIO DE BEM-ESTAR/QUALIDADE DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA

#### 1. A

Durante a semana, refere o tempo que utilizas nas seguintes atividades de tempos livres:			
	Menos de 1 hora	Entre 1 e 3 horas	Mais de 3 horas
Ver televisão			
Jogar Computador/game-boy/Playstations/Tablet, etc.			
Brincar/Correr com os amigos			
Andar de bicicleta, skate, patins, etc.			

#### 1. B

Durante o fim de semana, refere o tempo que utilizas nas seguintes atividades de tempos livres:			
	Menos de 1 hora	Entre 1 e 3 horas	Mais de 3 horas
Ver televisão			
Jogar Computador/ game-boy/Playstations/Tablet, etc.			
Brincar/Correr com os amigos			
Andar de bicicleta, skate, patins, etc.			

#### 2. Praticas alguma atividade desportiva fora da escola?

Sim \_\_\_ Não \_\_\_

A. Se Sim, o quê/qual? \_\_\_\_\_

B. Se Sim, quantas vezes por semana?

Menos de 3 vezes por semana \_\_\_

3 vezes ou mais por semana \_\_\_

Todos os dias \_\_\_





### 3. Praticas Desporto Escolar?

Sim \_\_\_

Não \_\_\_

A. Se Sim, o quê/qual? \_\_\_\_\_

### 4. Se nunca praticaste nenhum desporto, indica o motivo:

Os meus pais não deixam	
Prefiro ficar em casa a ver televisão/jogar playstation/brincar no tablet	
Não tenho tempo	
Tenho vergonha/fatores psicológicos	
Não tenho jeito para nenhum desporto	
Outro... Qual?	

### 5. Ao praticar exercício físico sinto-me:

Cansado/Sem vontade para fazer mais nada	
Indiferente/Não sinto diferença nenhuma no meu corpo	
Bem/Gosto de melhorar a minha forma física	
Muito bem/Faz-me sentir dinâmico e melhora a minha qualidade de vida	
Outro... Qual?	

### 6. Praticar exercício físico faz melhorar/aumentar o teu/a tua:

(podes assinalar mais que uma opção)

Autoconfiança	
Saúde/bem-estar	
Felicidade	
Relação com os outros	
Irritabilidade	
Nervosismo	



7. Qual a tua opinião acerca destes 45 minutos semanais que passaste connosco?  
(podes assinalar mais que uma opção)

Exercícios muito complicados, podíamos ter feito coisas mais fáceis.	
Podíamos ter feito exercícios mais variados.	
Gostava que tivessem mais jogos.	
Foi muito divertido, é pena serem só 45 minutos, devia ser mais.	
Despertou-me a vontade de ir praticar um desporto fora da escola.	
Outro... Qual?	

Obrigada pela vossa colaboração!

Núcleo de Estágio de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Anadia:

Ana Martins

Gonçalo Pinheiro

Victor Santos

## 16. Organigrama

### Projeto Educação para a Saúde – “Conta, Peso e Medida”

#### INTRODUÇÃO

Projeto de intervenção comunitária, que assume uma perspetiva intersectorial e multiprofissional, promovido pelo Departamento de Saúde Pública da Administração Regional de Saúde do Centro e pelo Agrupamento de Escolas de Anadia e operacionalizada pelo **Núcleo de Estágio de Educação Física**.

#### DEFINIÇÃO DE OBESIDADE

Doença em que o excesso de gordura corporal acumulada pode atingir graus capazes de afetar a saúde.

Pré-obesidade: Percentil entre 85-97

Obesidade: Percentil  $\geq$  P97

#### MACRO OBJETIVOS:

- Diminuir a prevalência da obesidade infantil e os fatores de risco associados;
- Incentivar a adoção de hábitos alimentares saudáveis e a prática de exercício físico;
- Contribuir para a mudança dos estilos de vida dos alunos, através de orientação alimentar, de atividades lúdico/pedagógicas e promoção da atividade/exercício física(o).

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Os alunos apresentarem melhorias significativas nos vários testes realizados durante o projeto.
- Inculcar nos alunos um gosto pela prática contínua de atividade física regular.
- Responder a uma necessidade identificada na comunidade escolar, proporcionando a extensão da componente curricular de Educação Física.

#### GRUPO-ALVO

Alunos do 5º ano de escolaridade do Agrupamento de Escolas de Anadia, com obesidade e pré-obesidade.

#### MEIOS DE DIAGNÓSTICO

IMC  
Vai-Vém  
Força Abdominal  
Força Membros Superiores  
Perímetros/ Pregas  
Pressão arterial  
Teste de Recuperação Cardíaca  
Questionários (Hábitos Alimentares e Estilos de Vida e de Satisfação).

#### FORMAS DE INTERVENÇÃO

45 minutos semanais de atividade física orientada.

Fóruns de “Alimentação Saudável; Benefícios da Atividade Física”.

Workshops “Técnicas de Culinária Saudável”; “Põe-te a mexer!”; “Muda de Vida”; “Obesidade: Como chegamos e como saímos”; “Saber comer!”.

**Responsável pelo projeto:** Professor Rui Luzio; Professora Licínia Simões; Núcleo de Estágio de Educação Física— Professores Estagiários: Ana Martins; Gonçalo Pinheiro; Victor Santos.

## 17. Plano de Treino CPM

### PLANO DE TREINO 1

#### Trabalho das capacidades condicionais através de atividades lúdico-desportivas de grupo

##### Trabalho de Força dos Membros Superiores e Flexibilidade – Jogo da Aranha

- Os alunos encontram-se num espaço delimitado por cones, em que um aluno começa em posição de aranha (4 apoios no chão) a apanhar e os outros alunos, que estão em pé, têm de fugir. Sempre que algum aluno for apanhado deve colocar-se em posição de aranha e apanhar os colegas.

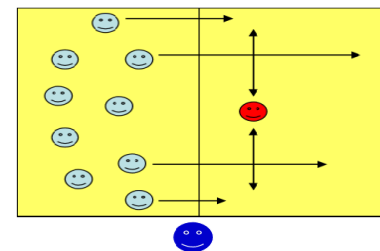
**Duração: 10 minutos**



##### Trabalho de Velocidade – Jogo da Travessia

- O aluno incumbido de ser a águia tenta apanhar os seus colegas só com deslocamentos para a direita e para a esquerda no centro do campo. Ao sinal do aluno "águia", os alunos tentam atravessar de um lado para o outro da sala sem serem tocados. Aquele que for apanhado junta-se à "águia".

**Duração: 10 minutos**

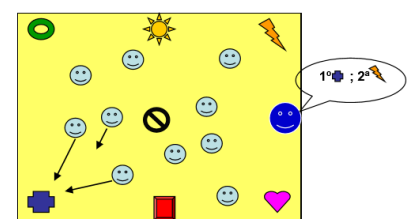


**Legenda:** - Professor  
 - Aluno  
 - Deslocamento do aluno

##### Trabalho de Resistência – Jogo da Memória

- Os alunos circulam, em corrida lenta, pelo espaço de aula até o professor indicar um local que terão de tocar (por exemplo: parede), após o toque recomeçam a corrida até ao professor indicar outro local (por exemplo: chão), no qual terão de tocar após já terem tocado no primeiro local indicado (exemplo: 1ª parede, 2ª chão). E, assim sucessivamente, aumentando o número de locais até um número em que os alunos não sejam capazes de os memorizar a todos, esquecendo-se de tocar em alguns.

**Duração: 15 minutos**



**Legenda:** - Professor  
 - Aluno  
 - Objectos  
 - Deslocamento do aluno

##### Trabalho de Força e de recuperação ativa – Jogo dos Espaldares

- Os alunos encontram-se todos nos espaldares e têm de se colocar segundo as indicações do professor: ordem alfabética/ tamanho do calçado/ data de nascimento. Isto sem colocar os pés no chão.

**Duração: 5 minutos**



## PLANO DE TREINO 2

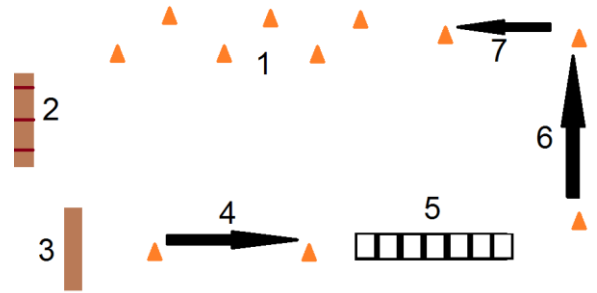
### Trabalho das capacidades condicionais através de atividades lúdico-desportivas de grupo

#### Trabalho de Força Geral, Coordenação e Agilidade– Circuito de tarefas

-Em forma de circuito contínuo, os alunos realizam as seguintes tarefas, descritas na figura:

- 1- Zig-zag em corrida (tocar nos cones)
- 2- Subir e descer espaldares
- 3- Saltar no banco sueco (de um lado para o outro)
- 4- Posição de caranguejo (entre os cones)
- 5- Escada de coordenação (trabalho de pés)
- 6- Sprint (velocidade máxima entre os cones)
- 7- Rastejar (posição sentado, sem a ajuda das mãos)

**Duração: 10 minutos**



#### Trabalho de Velocidade – Corrida de estafetas

-Os alunos distribuem-se em equipas e, ao sinal de partida, realizam os percursos pedidos, até determinar a equipa vencedora. Podem ser incluídas tarefas nos percursos, como por exemplo, incluir uma bola (atirar ao ar, rodar à volta da barriga, driblar, conduzir), saltar à corda, entre outros.

**Duração: 5 minutos**



#### Trabalho de Resistência – Corrida intervalada

-Os alunos realizam corrida de resistência intervalada, com a seguinte proposta: 3 séries de 6 minutos de corrida, intervalados com 3 minutos de descanso.

**Duração: 6+3+6+3+6 = 24 minutos**



#### Trabalho de Força Geral e de Manipulação – Competição entre equipas

-Em filas por equipa, os alunos têm o objetivo de chegar primeiro ao final do percurso. O primeiro da fila tem uma bola na mão, passa a bola para o colega imediatamente atrás e deita-se no chão de barriga para baixo. O aluno que recebeu a bola faz o mesmo e assim sucessivamente, até a bola chegar ao último aluno da fila. Este passa por cima dos colegas e recomeça a sequência. Termina quando os alunos de uma das equipas chegarem ao final do percurso.

**Duração: 5 minutos**

## PLANO DE TREINO 3

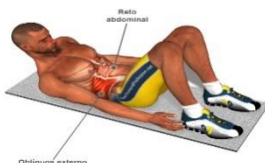
### Trabalho das capacidades condicionais através de circuitos de força

Plano de treino de força – Resistência muscular – Peso corporal						
Material Necessário: Não necessita.			Método de treino: Circuito			
Atividade de Cardio: Corrida Contínua			Tempo Cardio: 5'			
Nº do exercício	Exercício	Material	S	R	ID	C
1	ABS c/ toques alternados nos calcanhares	Solo/ Colchão	3 a 5	15 a 20	30" a 45"	2"/2"
2	Squat Jump	Solo/ Colchão	3 a 5	15 a 20	30" a 45"	2"/2"
3	Criss Cross ABS	Solo/ Colchão	3 a 5	15 a 20	30" a 45"	2"/2"
4	Mountain Climbers	Solo/ Colchão	3 a 5	15 a 20	30" a 45"	2"/2"
5	Burpees	Solo/ Colchão	3 a 5	15 a 20	30" a 45"	2"/2"
6	Lunges	Solo/ Colchão	3 a 5	15 a 20	30" a 45"	2"/2"
7	ABS V Ups	Solo/ Colchão	3 a 5	15 a 20	30" a 45"	2"/2"

### 5. Burpees

**Legenda:** Séries (S) Repetições (R) Intervalo de Descanso (ID) Cadência do Movimento(C)

### 1- Abdominais com toques alternados nos calcanhares



### 2- Squat jump



### 4. Mountain Climbers



### 3- Abdominais criss-cross



### 6- Lunges



### 7- Abdominais V-Ups



## PLANO DE TREINO 4

### Trabalho das capacidades condicionais através de circuitos de força

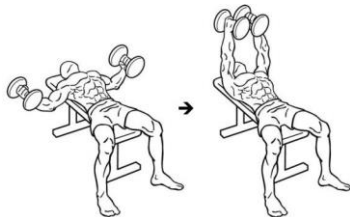
Plano de treino de força – Resistência muscular						
Material Necessário: Halteres; Colchões; Bola fitness; Banco				Método de treino: Circuito		
Atividade de Cardio: Corrida Contínua				Tempo Cardio: 5'		
Nº do exercício	Exercício	Material	S	R	ID	C
1	Cruxifixo c/ halteres	Halteres; colchão	3 a 5	15 a 20	30" a 45"	2"/2"
2	Squat kettelbell	kettelbell	3 a 5	15 a 20	30" a 45"	2"/2"
3	Russian Twist ABS	Colchão/ Haltere	3 a 5	15 a 20	30" a 45"	2"/2"
4	Tricípites no banco	Banco	3 a 5	15 a 20	30" a 45"	2"/2"
5	Supino com halteres	Bola Fitness; colchão	3 a 5	15 a 20	30" a 45"	2"/2"
6	Lunges c/ peso	Halteres;	3 a 5	15 a 20	30" a 45"	2"/2"
7	ABS V Ups	Bola fitness; colchão	3 a 5	15 a 20	30" a 45"	2"/2"

**Legenda:** Séries (S) Repetições (R) Intervalo de Descanso (ID) Cadência do Movimento(C)

#### 3 – Russian Twist ABS



#### 1- Cruxifixo com halteres



#### 4- Tricípites no banco



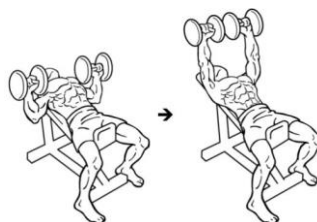
#### 6- Lunges com peso



#### 2- Squat kettelbell



#### 5- Supino com halteres



#### 7- Abdominais V-Ups com bola



# 18. Apresentação Teórica Workshop: “Põe-te a mexer”!

**Benefício da Atividade Física para o combate à obesidade**

**PÕE-TE A MEXER!!**


Núcleo de Projeto de Educação Física da Faculdade de Educação e Secundária de Anadia

1

**O que é a Obesidade?**

A obesidade é uma doença em que o excesso de gordura corporal acumulada é capaz de provocar problemas de saúde.

Organização Mundial de Saúde



2

**Em Portugal**




3

**Combate à Obesidade**

**Ter um estilo de vida saudável**

Fazer uma alimentação equilibrada, exercício físico regular, repouso e convívio é a chave para a manutenção de um estilo de vida saudável. Este é um dos melhores investimentos que se pode fazer para promover a saúde

**Mais importante que tratar, é prevenir!**



4

**Alimentação Saudável**

**O QUE É?**

É a alimentação ou nutrição na qual deve-se comer bem e de forma equilibrada para que os adultos mantenham o peso ideal e as crianças se desenvolvam bem fisicamente e intelectualmente.

**RODA DOS ALIMENTOS**

Encontra-se a ter uma alimentação:

- Equilibrada** – comer alimentos de cada grupo e fazer água abundantemente.
- Equilibrada** – comer mais alimentos dos grupos maiores e menos dos grupos menores.
- Varia** – comer alimentos diferentes dentro de cada grupo, variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano.



5

**Comer Saudável e Simples**



6

**Comer Saudável e Simples**

- Consumir sempre sopa no início do almoço e do jantar.
- Guardar sempre o prato com hortícolas.
- Evitar bolos, refrigerantes e outros produtos açucarados. Citar refreios, 1 doce por semana, optar pela fruta.
- Preferir comer mais vezes peixe do que carne, retirando-lhes peles e gorduras visíveis.
- Evitar gorduras!



7

**Praticar Atividade Física**



8

**Atividade física**

Qualquer atividade realizada pelo músculo esquelético que envolva dispêndio de energia maior do que no volume de repouso.

Atividade física é uma das formas de retardar o desenvolvimento das doenças crónicas não transmissíveis (DCNT).

Níveis recomendados de Atividade Física para crianças e jovens (5-17 anos) segundo a OMS:

- 60 minutos de atividade física diária de moderada a vigorosa.
- A maior parte da atividade física diária deve ser aeróbica.
- Intensidade vigorosa que estimule a musculatura e tosse, pelo menos 3 vezes por semana.

9

**Benefícios**

- Para todos os idades
- Combate o excesso de peso
- Melhora a auto-estima
- Diminui a depressão
- Melhora o desempenho escolar por melhorar a aprendizagem
- Diminui o stress e o cansaço
- Melhora a postura corporal e promove o crescimento e fortalecimento dos músculos



10

**Família Ativa**

- Passeios e corridas em família
- Andar de bicicleta
- Promover hábitos de vida saudáveis
- Jogos Lúdicos
- Saís de casa
- Família deve estimular a criança a participar nas atividades físicas disponíveis



11

**Vamos ser ativos !!**

O primeiro passo começa em cada um de nós ...

A família deve estar unida no combate à obesidade !

**É POSSÍVEL!**

12



## **19. Entrevista DT**

**Boa tarde. Podia começar com uma rápida apresentação: disciplina que leciona, anos de serviço, experiência como DT, etc.**

- Sou a Teresa Power, sou professora de Inglês, tenho 20 anos de serviço e durante estes anos fui quase sempre Diretora de Turma. Já passei por muitas escolas, estou aqui à 8 anos.

**Dentro das principais funções inerentes ao cargo de Diretor de Turma, quais são as mais difíceis de execução?**

- Não penso que haja nenhuma difícil, por assim dizer, são funções muito diferentes, a relação com os alunos que é aquela que mais me agrada, procurar puxar por eles e extrair o melhor deles e orientá-los, há a relação com os colegas que também é simples, porque quando há bom ambiente também é fácil, vamos conversando até na sala dos professores, etc, a relação com os pais que não tem sido difícil, penso que mesmo que os pais não venham com muita frequência à escola, eles encontram no DT uma pessoa disponível para os escutar, para os ouvir, que está do seu lado e não contra eles. A relação também se desenvolve com facilidade depois há todos os aspetos burocráticos que podem ser um bocadinho cansativos, mas não são nada transcendentais, portanto não me parece que haja um aspeto difícil.

**Sente apoio da direção da escola para lidar com situações de indisciplina?**

- Sim, penso que a escola está sempre do nosso lado quando há algum problema de indisciplina, nunca vi a direção da escola opor-se a nenhum professor numa situação de indisciplina, o que nos dá muita autoridade e diante dos alunos penso que se sente isso, umas vezes mais, umas vezes menos, mas geralmente eles entendem a direção da escola como suporte do DT.

**A excessiva burocracia condiciona a resolução dos problemas dos alunos?**

- Condicionar não, mas acho que é excessiva, acho que é claramente excessiva, mas não condiciona nem atrapalha e não acrescenta muito às vezes. Nós desenvolvemos o nosso trabalho, independentemente de ter um papel escrito ou não. E desenvolvemo-lo com a mesma seriedade.

**A forma como se articula com os restantes elementos do Conselho de Turma é adequada e suficiente?**

- Sim, penso que sim. Hoje em dia com a possibilidade do email institucional trocamos informações e com o contacto direto na sala dos professores e as reuniões, penso que é mais que suficiente.

**A periodicidade e duração das reuniões de Conselho de Turma são ajustadas e satisfatórias?**

- Sim.

**A comunicação entre a escola, via DT, com os Encarregados de Educação encontra frequentemente alguns condicionantes? Quais os mais urgentes e como os tenta ultrapassar?**

- A maior dificuldade é nós chamarmos os pais e eles não virem à escola, mas eu penso que nós não devemos interferir demasiado no papel dos pais, os pais são pais e nós estamos aqui para ajudar. Portanto, se os pais não vêm à escola não somos nós que vamos andar atrás deles. Chamo, faço o meu papel, mas os pais é que são pais não sou eu,

**Considera relevante haver um tempo comum entre os DT e os respetivos alunos da turma, de forma a conhecê-los melhor e a conseguir resolver todas as situações necessárias?**

- Sim, acho essencial. Porque de outra forma nós perdemos imenso tempo por ano à disciplina que lecionamos e temos sempre assuntos para resolver. Havendo esse tempo, já está salvaguardada a nossa disciplina e depois tempos mais alargado de conversa com os alunos e de os conhecermos, etc... acho muito importante.

## 20. Certificado Oficina de ideias

 Avelar Brotero  
ESCOLA SECUNDÁRIA - COIMBRA

· U  C ·

# 6ª Oficina de Ideias em Educação Física

## Certificado de participação

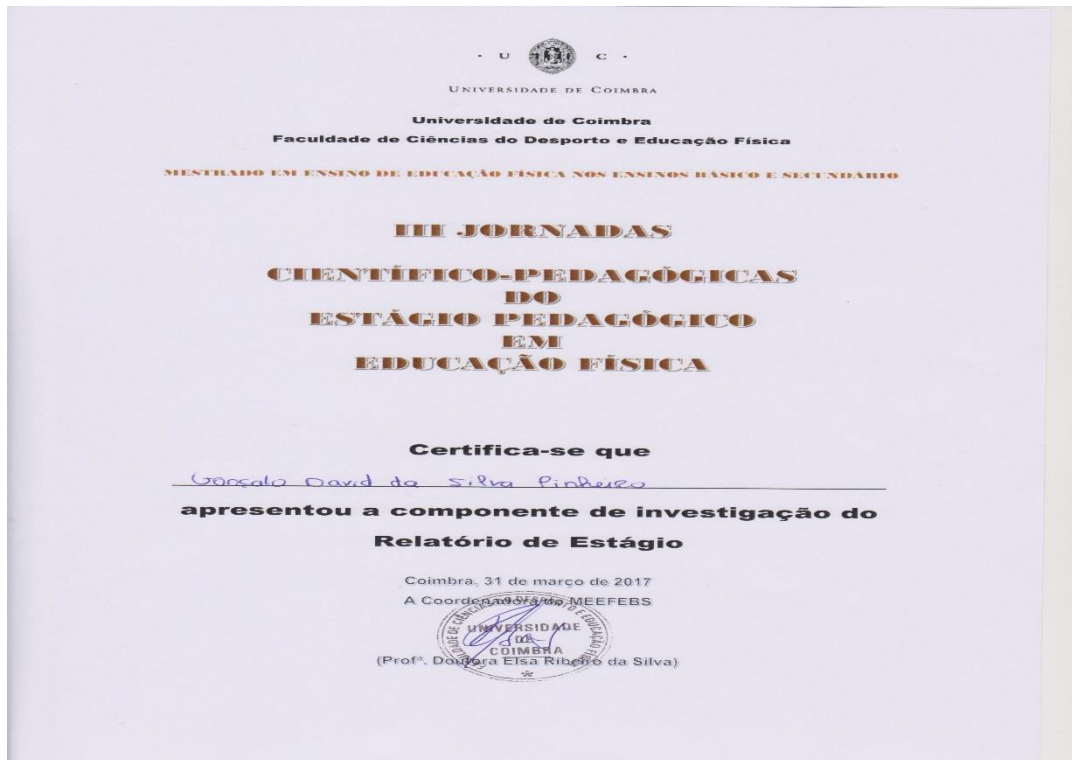
Certifica-se que Gonçalo David da Silva Pinheiro,  
participou na 6ª Oficina de Ideias em Educação Física, realizada pelo Núcleo de Estágio Pedagógico em Educação Física da Escola Secundária Avelar Brotero, no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, com o tema “*Aplicação do Modelo de Educação Desportiva em Educação Física*”.

A Coordenação do MEEFEBS  
  
(Prof.ª Doutora Elsa Silva)

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

Coimbra, 26 de abril de 2017

## 21. Certificado Jornadas Científico-Pedagógicas



## 22. Certificado Formação de Tag- Rugby e Judo

# Certificado de Participação



Para os devidos efeitos, certifica-se que Gonçalo David da Silva Pinheiro participou na ação de formação **Tag Rugby e Iniciação ao Judo**, promovida pela Fundação Salesianos, e ministrada pelo Dr. Alain Guy Massart e pelo Dr. Rui Luzio, num total de 5 horas.

A formação decorreu no dia 27 de janeiro de 2017, nos Salesianos de Mogofores.

Lisboa, 27 de janeiro de 2017

*Pe. António António de Castro Moreira*  
(Centro de Formação Salesianos)







## #Lobinhos a Lobos

# Certificado de Participação

Certifica-se que:

Gonçalo David da S. Pinheiro

, participou na ação de formação sobre o Programa "Rugby nas Escolas", realizada no Salesianos de Mogofores - Colégio, no dia 27/01/2017, organizada pela Federação Portuguesa de Rugby.

*Alain Guy Massart*  
Diretor Dept. de Desenvolvimento e Formação







## 23. Certificado FICEF

	<p>Universidade de Coimbra Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário</p>	
<p><b>VI Fórum Internacional das Ciências de Educação Física</b> 18 e 19 de maio de 2017</p>		
<p><i>Educação Física para todos: diferenciação e aprendizagem</i></p>		
<p><b>CERTIFICA-SE QUE</b></p>		
<p><u>Gonçalo David da Silva Pinheiro</u></p>		
<p>assistiu ao VI Fórum Internacional das Ciências da Educação Física sobre o tema <i>Educação Física para todos: diferenciação e aprendizagem</i></p>		
<p>Coimbra, 18 e 19 maio de 2017</p>		
<p>· U  C ·</p>		
<p>UNIVERSIDADE DE COIMBRA</p>		
<p>A Coordenação do MEEFEBS</p>	<p>O Diretor da FCDEF-UC</p>	
<p>_____ (Prof.<sup>ª</sup> Doutora Elsa Ribeiro da Silva)</p>	<p>_____ (Prof. Doutor António José Figueiredo)</p>	