



Jessica Meira Pedreiras

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA
SECUNDÁRIA DE FRANCISCO RODRIGUES LOBO JUNTO DA TURMA B
DO 10º ANO NO ANO LETIVO 2017/2018

A Aptidão Física em Educação Física e a sua relação com a Saúde:
A perceção dos alunos de uma turma do 10º Ano

Relatório de Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino de Educação
Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado pelo Professor Doutor
Paulo Renato Bernardes Nobre e apresentado à Faculdade de Ciências
do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

junho 2018



UNIVERSIDADE DE COIMBRA



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

Jessica Meira Pedreiras

2013106689

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO
NA ESCOLA SECUNDÁRIA DE FRANCISCO RODRIGUES
LOBO JUNTO DA TURMA B DO 10º ANO NO ANO LETIVO
2017/2018

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

Orientador: Prof. Doutor Paulo Nobre

Coimbra, 2018

Esta obra deve ser citada como:

Pedreiras, J. (2018). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária de Francisco Rodrigues Lobo junto da turma B do 10º ano no ano letivo 2017/2018*. Relatório Final de Estágio do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Eu, Jessica Meira Pedreiras, aluna n.º. 2013106689 do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, venho declarar por minha honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da minha autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no artigo n.º. 28, da secção V, do Regulamento Pedagógico da UC de 23 de agosto de 2013.

14 de junho de 2018

Jessica Meira Pedreiras

AGRADECIMENTOS

Vendo mais uma etapa concluída, não podia deixar de agradecer a variadíssimas pessoas que me apoiaram e ajudaram até aqui. Para além disso, as minhas palavras de agradecimento não se referem somente a este ano de estágio, mas aos longos cinco anos de formação que me amestraram.

A minha família, pais, irmã, sobrinho e primas, por todos os sacrifícios, compreensão e por me acompanharem em todas as etapas e dias importantes, sem eles seria impossível concretizar um sonho de longa data, ser professora de Educação Física. Obrigada pela confiança que depositaram em mim e por me erguerem sempre que as forças teimavam em fugir. Quero deixar um agradecimento especial ao meu sobrinho, Kevin José, que apesar de ter nascido a meio deste meu percurso, rapidamente passou a ser a minha grande inspiração e ganhei novas energias.

A todos os meus amigos, aqueles que já conhecia, aqueles que a Universidade me deu e aqueles que as circunstâncias da vida me foram dando, agradeço por todo o apoio, entajuda e experiências únicas que ficarão sempre guardadas, também foram uma peça importante para completar este puzzle. Dentro deste grupo de amigos também quero agradecer ao meu colega de estágio, David Barreiros, que foi uma grande ajuda e um grande apoio na conclusão desta etapa, formámos uma excelente equipa, obrigada.

Ao professor orientador da escola, João Ribeiro, um agradecimento especial pela boa disposição, apoio, respeito, tranquilidade, paciência e confiança, mas, também, pelo acompanhamento diário, transmissão de conhecimentos, experiências e cooperação, tudo isto foi muito importante na aquisição de competências profissionais, tornando-me numa professora melhor.

Ao professor orientador da faculdade, Paulo Nobre, um agradecimento pelo reconhecimento de competências e capacidade de trabalho, motivando-me sempre a fazer melhor, partilhando ideias construtivas e que me ajudaram em várias vertentes.

Não podendo deixar de referir, um obrigada a todos os meus alunos, que me ajudaram a crescer como professora, dia após dia, ajudaram-me a superar muitos desafios e que, com eles também, aprendi muito. Sem vocês, nada disto seria possível.

Por fim, obrigado a todos os que me acompanham no meu dia-a-dia, ajudando-me a ser a pessoa que sou hoje. Obrigada a todos os professores que me acompanharam nesta caminhada, à FCDEF e a Coimbra por tudo o que vivi, todas as oportunidades e experiências que tive graças a esta cidade.

A todos vós, o meu, muito Obrigada!

RESUMO

O Relatório de Estágio insere-se no plano curricular do 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Antes e durante o Estágio Pedagógico, o professor estagiário tem algumas expectativas e experiencia situações únicas, que só através da prática são possíveis de acontecer. Ao longo do processo ensino-aprendizagem é demasiado importante que o professor mantenha o gosto pela pesquisa, uma vez que é um eterno investigador, com o intuito de transmitir conteúdos o mais corretamente possível aos alunos. O Estágio Pedagógico foi realizado na Escola Secundária de Francisco Rodrigues Lobo de Leiria, junto da turma B do 10º ano de escolaridade. No decorrer deste documento serão faladas as expectativas iniciais, incluindo os pontos fortes e dificuldades observadas. Para além disso falar-se-á acerca do Planeamento, Realização, Avaliação, Atitude Ético-Profissional e Aprendizagens dos Alunos de forma a construir uma análise reflexiva. Para terminar é desenvolvido o tema-problema sobre “A Aptidão Física em Educação Física e a sua relação com a Saúde: A perceção dos alunos de uma turma do 10º Ano”. A aptidão física, nos últimos tempos, tem suscitado interesse em diversas investigações. Assim, este estudo tem como principal objetivo compreender a motivação que os alunos têm para a disciplina de Educação Física, a perceção dos mesmos em relação à aptidão física, bem como a consciencialização sobre a relação da aptidão física com a saúde. Os participantes do estudo selecionados foram os alunos da turma, constituída por 28 alunos, com idades compreendidas entre os 15 e 17 anos, em que 14 alunos são do género masculino e 14 alunos do género feminino. De uma forma geral, a turma concorda parcialmente que se sente motivada para as aulas de Educação Física, dando importância ao treino de aptidão física. Para além disso, não apresenta nenhum aluno sedentário, sendo um aspeto muito positivo.

Palavra-chave: Aptidão física; Educação Física; Motivação; Saúde.

ABSTRACT

The Practicum report is inserted on the 2nd year of the Master in Teaching of Physical Education in Basic and Secondary School curricular programme in Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Before and during the Teacher training period, the professor has expectations and will experience unique situations, which are only possible due to practice. Throughout the teaching-learning process it's extremely important the teacher's will to keep research with the purpose of fostering student learning. The Teacher Training was performed at Secondary School Francisco Rodrigues Lobo in Leiria, with the class B 10th graders. Along this document will be referred the initial expectations including strengths and difficulties. After, we produce a reflection on the pedagogical practice developed throughout the practicum year. In the end there is a study about "The Physical Fitness in Physical Education and its relationship with health: the 10th graders' perception." The Physical Fitness, lately, has aroused concernment in multiple investigations. This study has as a main focus the students' motivation towards Physical education, their perception of physical fitness and the awareness of the relationship between physical fitness and health. The selected participants were the students from a class of 28, with ages between 15 and 17 and which 14 students were male and the other 14 were female. Overall, students in this class "partially agree" they feel motivated towards physical education classes, giving enfase to physical fitness training. Furthermore, there's no sedentary student in this class, which is a positive aspect.

Keywords: Physical Fitness, Physical Education, Motivation; Health

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1- Caracterização da turma.....	6
Tabela 2 - Diferenciação de níveis dos alunos nas diferentes matérias após avaliação diagnóstica	7
Tabela 3 - Organização da disciplina de Educação Física.....	10
Tabela 4 - Comparação dos níveis na avaliação diagnóstica e sumativa	26
Tabela 5 - Subgrupos do primeiro questionário aplicado à turma	34
Tabela 6 - Associação das respostas negativas do primeiro questionário aplicado	36
Tabela 7 - Motivação dos alunos.....	38
Tabela 8 - Componente de AF em que os alunos se sentem mais aptos	39
Tabela 9 - Classificação do nível de atividade física	40
Tabela 10 - “Zona saudável” e “precisa melhorar” dos testes do FITescola.....	41
Tabela 11 - Funcionamento físico	43
Tabela 12 - Limitações funcionais devido à saúde física	43
Tabela 13 - Energia / fadiga.....	44
Tabela 14 - Objetivos e vantagens para a saúde dos testes do FITescola.....	45
Tabela 15 - “Zona saudável” e “precisar melhorar” do VO ₂ máx tendo em conta o nível de atividade física	46
Tabela 16 - “Zona saudável” e “precisar melhorar” do IMC tendo em conta o nível de atividade física	47
Tabela 17 - “Zona saudável” e “precisar melhorar” dos abdominais tendo em conta o nível de atividade física.....	47
Tabela 18 - “Zona saudável” e “precisar melhorar” da impulsão horizontal tendo em conta o nível de atividade física	48
Tabela 19 - Correlação entre o sentimento que os alunos têm do seu próprio corpo e a importância da AF	49
Tabela 20 - Correlação entre a motivação que os alunos têm na disciplina de EF e a importância que dão à AF	49

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - "Zona saudável" nos diferentes momentos de recolha dos dados nos diferentes testes FITescola	42
Gráfico 2 - Respostas certas e erradas dos objetivos dos testes FITescola	45
Gráfico 3 - Respostas certas e erradas das vantagens para a saúde dos testes FITescola ...	45

LISTA DE ABREVIATURAS

AF: Aptidão Física

EF: Educação Física

IMC: Índice de Massa Corporal

PNEF: Programa Nacional de Educação Física

VO₂máx: Volume de Oxigénio Máximo

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	1
1 – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA.....	2
1.1 – EXPECTATIVAS INICIAIS	2
1.2 – PROJETO FORMATIVO	4
1.3 –ELEMENTOS DAS CONDIÇÕES LOCAIS E DA RELAÇÃO EDUCATIVA.....	5
1.3.1- Caracterização Da Escola E Do Departamento De Educação Física E Do Desporto Escolar.....	5
1.3.2- Diagnóstico Da Turma.....	5
2 – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA.....	8
2.1 – PLANEAMENTO.....	8
2.1.1 – Plano Anual	9
2.1.2 – Unidade Didática.....	11
2.1.3 – Plano De Aula.....	14
2.2 – REALIZAÇÃO.....	15
2.2.1 – Dimensão Instrução.....	15
2.2.2 – Dimensão Gestão	17
2.2.3 – Dimensão Clima/Disciplina.....	18
2.2.4 – Dimensão Decisões De Ajustamento	18
2.2.5 – Observações De Aulas.....	20
2.3 – AVALIAÇÃO	20
2.3.1 – Avaliação Diagnóstica.....	21
2.3.2 – Avaliação Formativa	22
2.3.3 – Avaliação Sumativa.....	23
2.3.4 – Autoavaliação	24
3 – ATITUDE ÉTICO-PROFISSIONAL	25
4 – APRENDIZAGENS DOS ALUNOS.....	26
5 – APROFUNDAMENTO DO TEMA PROBLEMA.....	29
5.1 – INTRODUÇÃO.....	29
5.2 – PROBLEMA E OBJETIVOS.....	30

5.2.1 – Problema.....	30
5.2.2 - Objetivos Específicos.....	30
5.3 – ENQUADRAMENTO TEÓRICO	31
5.3.1 – Atividade Física	31
5.3.2 – Aptidão Física	31
5.3.3 – Motivação	32
5.3.4 – Saúde Em Educação Física.....	33
5.4 – METODOLOGIA.....	33
5.4.1 – Caracterização Dos Participantes.....	34
5.4.2 – Instrumentos Utilizados.....	34
5.4.3 – Descrição Dos Procedimentos Da Recolha De Dados Do Estudo.....	36
5.4.4 – Tratamento De Dados E Análise Estatística.....	36
5.5 – APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS	38
5.6 – DISCUSSÃO DE RESULTADOS.....	50
5.7 – CONCLUSÃO DO ESTUDO	53
CONCLUSÃO	55
6 – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	57
7 – ANEXOS.....	61

INTRODUÇÃO

O Relatório Final de Estágio surge no âmbito do Estágio Pedagógico, inserido no plano de estudos do 2º ano de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. O Estágio Pedagógico foi na Escola Secundária de Francisco Rodrigues Lobo, em Leiria, em que lecionámos a disciplina de EF durante o ano letivo de 2017/2018, à turma B do 10º ano de escolaridade do Curso de Ciências e Tecnologias, sob a orientação do Professor Doutor Paulo Nobre da Faculdade e do Professor João Ribeiro da Escola.

O Estágio Pedagógico é a transição para a vida profissional, quando colocamos em prática toda a aprendizagem adquirida ao longo da vida académica, bem como, completamos com pesquisas constantes. No decorrer deste Estágio consolidamos a aprendizagem no que se refere a planeamento de aulas, a dinamização de projetos e a assessoria de direção de turma.

O presente documento está dividido em cinco capítulos principais, a Contextualização da Prática Desenvolvida; a Análise Reflexiva sobre a Prática Pedagógica; a Atitude Ético-Profissional; as Aprendizagens dos Alunos; e o Aprofundamento do Tema Problema.

Na contextualização da Prática Desenvolvida estão inerentes as Expectativas Iniciais; o Projeto Formativo; e os Elementos das Condições Locais e da Relação Educativa. Na Análise Reflexiva sobre a Prática Pedagógica falamos no Planeamento, na Realização e na Avaliação. Por último, apresentamos o Aprofundamento do Tema Problema em que falaremos da AF em EF e a sua relação com a Saúde: A perceção dos alunos de uma turma do 10º Ano.

No decorrer do ano letivo, participámos em atividades desenvolvidas no Mestrado acima referido, tais como: IV Jornadas (Solidárias) Científico- Pedagógicas (ANEXO 1) e na Ação de Formação – Programa FITescola (ANEXO 2).

1 – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA

Neste capítulo, procedemos a uma contextualização do nosso ano de estágio. De seguida, serão apresentadas as Expectativas Iniciais, o Projeto Formativo, os Elementos Relativos às Condições Locais e da Relação Educativa, que estará incluído a Caracterização da Escola e do Departamento de Educação Física e do Desporto Escolar e o Diagnóstico da turma.

1.1 – EXPECTATIVAS INICIAIS

O estágio pedagógico é o momento que qualquer estudante do Mestrado em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário anseia que chegue. Nesta etapa é quando colocamos em prática todas as aprendizagens, neste caso, assimiladas no decorrer, não só do mestrado, mas também da licenciatura. Pires (2016) vai ao encontro do que referimos, mencionando que estagiar é uma etapa muito importante para o profissional, uma vez que se coloca em prática toda a teoria aprendida. Ainda segundo esta autora, o estágio pedagógico é uma preparação para o mundo do trabalho, o qual proporciona a capacidade de pesquisa e de reflexão.

O estágio pedagógico acaba por ser, também, uma partilha de conhecimentos, onde teremos que retirar o proveito da partilha de experiências entre os professores orientadores da escola e da faculdade e, até mesmo, com os nossos colegas estagiários, uma vez que ao longo do estágio, vivenciamos coisas diferentes.

A escolha do Núcleo de Estágio teve em conta várias situações:

- 1- Uma vez que pertencemos ao distrito de Leiria, uma forma de termos menos custos económicos seria ficarmos a estagiar neste distrito, evitando custos de alojamento, transportes, entre outros;
- 2- A Escola Secundária de Francisco Rodrigues Lobo foi frequentada por nós no ensino secundário e, portanto, caso ficássemos nesta escola seria como se estivéssemos em casa;
- 3- Uma vez que conhecíamos o núcleo base de professores desta escola e a sua excelente qualidade, só poderia ser uma ótima escolha para podermos evoluir através da partilha de conhecimentos e experiências;
- 4- Por todas estas razões, achámos que seria a melhor escolha, para que se evidenciasse uma evolução profissional, sendo esse o objetivo primordial.

Antes de mais, com o estágio nós pretendíamos ganhar experiência como professores a lecionar EF, o que nos provocou alguma ansiedade para saber com qual turma iríamos ficar e se nos adaptaríamos a esses alunos. O objetivo do ensino é que os alunos aprendam e, para tal, é necessário consolidar os conhecimentos adquiridos ao longo da vida académica e, ainda, reforçá-los, sendo que um professor é um eterno investigador, para que se transmitam conhecimentos de forma adequada aos alunos. De seguida, seria importante aprender como é o funcionamento de uma escola, partindo da Direção até ao Departamento específico, neste caso, o Departamento de Educação Física e do Desporto Escolar, que apesar da legislação ter alterado, utilizaremos esta nomenclatura no documento devido ao hábito estabelecido neste ano. Para terminar, seria importante adquirir todas as capacidades inerentes a um professor para que no futuro possamos seguir esta carreira, sabendo desde já, que é de extrema dificuldade. No entanto, se até aqui conseguimos alcançar vários objetivos, não seria agora que iríamos desistir.

O mais importante de tudo seria conseguir contagiar os alunos, para que gostassem das aulas de EF e passassem a gostar de praticar atividade física, sendo este um dos problemas inerentes à disciplina durante largos anos. O objetivo seria sempre a evolução dos alunos quer a nível motor, quer a nível cognitivo e também na transmissão de valores, sendo um ponto bastante importante para o seu crescimento.

Relativamente à ética profissional queríamos ter uma postura adequada ao longo de todo o estágio. Mostrar responsabilidade pelo nosso trabalho e cooperação para com os colegas de estágio e até mesmo com outros professores, seria o ponto de partida. Ao longo das aulas é necessário criar um bom clima fazendo com que o ambiente de trabalho e aprendizagem seja prazeroso e amigável. Para além disto, sempre que algo corra mal é importante admitirmos os nossos erros, honestidade e humildade são características que devem estar presentes. Sempre que seria solicitada a nossa participação, em organização de eventos e torneios, participávamos de forma ativa e cumpríamos as tarefas propostas e os objetivos delineados, inicialmente, para nós. Para além disto, após cada intervenção, foi feita uma reflexão, onde também é colocada em prática a nossa capacidade reflexiva, fundamentando sempre as decisões tomadas e vendo o que poderia ser alterado de forma a melhorar a ação.

1.2 – PROJETO FORMATIVO

Após a conclusão do primeiro ano de Mestrado e no âmbito da candidatura ao Estágio Pedagógico foi-nos sugerido a realização do Plano Individual de Formação. A construção deste plano revelou-se bastante importante, pois permitiu-nos realizar uma autoavaliação e refletir sobre aquilo que nos esperava ao longo do ano de estágio.

O Plano Individual de Formação contempla dois tópicos principais: a definição de expectativas iniciais e a autoanálise do nível de competências de partida. No primeiro item está incluída a dimensão profissional e ética, a participação na escola, o desenvolvimento e formação profissional e, desenvolvimento do ensino e da aprendizagem. Já no segundo item estão incluídos os pontos fracos e fortes, as oportunidades de melhoria e, as ameaças ao nosso desenvolvimento.

Através da elaboração deste plano, foi-nos possível refletir como seria importante transmitir conhecimentos aos alunos e proporcionar uma aprendizagem através de um clima saudável, em que o bem-estar e aprendizagem prevalecem nas aulas. Para além disto, chegámos à conclusão que o trabalho cooperativo é fundamental no meio escolar, uma vez que a partilha de conhecimentos e experiências nos prepara melhor para atividade, sabendo à partida qual a melhor forma de atuar. Com o objetivo de proporcionar um ensino com mais qualidade, pesquisámos, de forma intensiva, conteúdos acerca de unidades didáticas que não nos sentíamos tão à vontade, desta forma, julgamos que os alunos tenham aprendido da melhor forma os conteúdos dados.

A inexperiência, o medo e a insegurança foram apontados como pontos fracos, já como pontos fortes foram apontadas as aprendizagens adquiridas ao longo dos anos de formação pedagógica, a experiência internacional que nos acompanha, responsabilidade e empenho. Para que existisse uma melhoria profissional seria importante, também, treinar a instrução, principalmente quando não nos sentíamos completamente à vontade. Por outro lado, o facto de não sabermos lidar com o fracasso, poderia ser uma das razões que nos impossibilitassem de evoluir.

1.3 –ELEMENTOS DAS CONDIÇÕES LOCAIS E DA RELAÇÃO EDUCATIVA

De seguida, será apresentado a caracterização da Escola e do Departamento de Educação Física e do Desporto Escolar, bem como o Diagnóstico da Turma.

1.3.1- CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA E DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DO DESPORTO ESCOLAR

A Escola Secundária de Francisco Rodrigues Lobo é uma escola pública situada no centro de Leiria. A localização geográfica deste estabelecimento de ensino foi um aspeto importante para o desenvolvimento da atividade “Orientar-te por Leiria”, na qual os alunos realizaram um percurso de orientação, com o intuito de dar a conhecer alguns pontos históricos da cidade.

Para a disciplina de EF, a escola está apetrechada por um polidesportivo coberto e outro descoberto, uma pista de atletismo de 60 metros, uma caixa de areia, um ginásio, uma arrecadação, um posto médico, oito balneários e uma sala de professores de EF.

Este Departamento é constituído por dez professores de EF e dois estagiários. O cerne do bom funcionamento entre os professores de EF nesta escola é a cooperação existente, confiança em todos os elementos que compõe este Departamento e, mais importante, a boa relação existente. Para que um grupo de trabalho funcione é necessário um bom clima, caso contrário existirá conflitos constantes.

Nesta escola sempre mantivemos uma boa relação, quer com os docentes da disciplina, quer com os docentes em geral e funcionários da escola. No entanto, os docentes do Departamento foram aqueles com quem passámos mais tempo, mostrando-se sempre disponíveis para nos auxiliar no que precisássemos. Todos eles foram incansáveis, divertidos, simpáticos e partilharam bastantes ideias.

1.3.2- DIAGNÓSTICO DA TURMA

A turma do 10ºB, inicialmente, era composta por 29 alunos, no final do 1º período recebeu mais um aluno, no entanto, só 28 responderam ao inquérito de caracterização da disciplina de EF. A recolha da informação ocorreu na semana de 25 a 29 de setembro de 2017, podendo, por isso, não se encontrar atualizada. A tabela seguinte apresenta de forma sucinta a caracterização da turma.

Tabela 1- Caracterização da turma

Curso: Ciências e Tecnologias			
Idade	14 anos	8 (28,6%)	Média = 14,8 anos
	15 anos	17 (60,7%)	
	16 anos	3 (10,7%)	
Género	Masculino: 14 – 50%		
	Feminino: 14 – 50%		
Deslocação para a Escola	Transporte Privado		18 alunos (64,3%)
	Transporte Público		8 alunos (28,6%)
	A Pé		2 alunos (7,1%)
Tempo da Deslocação para a Escola	Até 15 minutos		14 alunos (53,8%)
	Entre 15 e 30 minutos		8 alunos (30,8%)
	Entre 30 e 45 minutos		3 alunos (11,5%)
	Entre 45 minutos e 1h30		1 aluno (3,8%)
Gosto pela Disciplina de EF	Gosta Muito		15 alunos (53,6%)
	Gosta Moderadamente		9 alunos (32,1%)
	Gosta Pouco		1 aluno (3,6%)
	Não Gosta Nada		3 alunos (10,7%)
Importância da Disciplina de EF	Muito Importante		7 alunos (25%)
	Importante		19 alunos (67,9%)
	Pouco Importante		2 alunos (7,1%)
Atividade Física Fora da Escola	Não Pratica		23 alunos (82,1%)
	Pratica		5 alunos (17,8%)
Desporto Fora da Escola	Pratica Desporto		15 alunos (53,6%)
	Não Pratica Desporto		13 alunos (46,4%)

Para terminar a caracterização da turma é importante salientar os níveis iniciais dos alunos, após análise da avaliação diagnóstica, nas diferentes matérias, apresentados na tabela seguinte.

Tabela 2 - Diferenciação de níveis dos alunos nas diferentes matérias após avaliação diagnóstica

Unidade Didática		Nível Não Introdutório	Nível Parte Introdutório	Nível Introdutório	Nível Elementar	Nível Avançado	Nível PNEF (previsto para o 9º ano)
Corfebol		3	0	8	12	3	Introdutório
Basquetebol		0	4	14	6	1	Parte Avançado
Ginástica		2	8	17	3	0	Elementar
Atletismo	Velocidade	0	10	10	7	0	Parte Avançado
	Barreiras	0	15	7	3	0	
	Comprimento	0	12	8	6	0	
Voleibol		3	6	13	5	0	Parte Avançado
Badminton		0	8	13	8	0	Elementar

Analisando os dados da tabela 2, podemos verificar que os alunos têm menos dificuldades no basquetebol e mais dificuldades no voleibol. No entanto, comparando com o nível onde deveriam estar classificados, segundo o PNEF, podemos verificar que, no corfebol, somente 3 alunos é que não se encontram no nível introdutório; no basquetebol, somente um aluno atingiu o nível esperado; na ginástica, somente 3 alunos é que se enquadram no nível esperado; no atletismo e no voleibol não existe nenhum aluno que tenha atingido o nível parte avançado; por fim, no badminton, 8 alunos encontravam-se no nível esperado.

2 – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA

De seguida, será realizada uma análise reflexiva sobre o Planeamento, a Realização, as Decisões de Ajustamento e as Observações de Aulas. Para terminar será feita uma reflexão sobre a Avaliação.

2.1 – PLANEAMENTO

O planeamento vai ser abordado relativamente ao plano anual, às unidades didáticas e aos planos de aula. No que refere ao planeamento, este é bastante importante, pois quanto mais planeamos com pormenor o ano letivo, a modalidade e, mais especificamente, a aula, menores serão as hipóteses de errarmos, mas se tal acontecer, teremos uma solução alternativa (plano B), de forma a não colocar em causa a aprendizagem dos alunos.

No início do ano letivo, em Departamento, são definidas as modalidades a abordar em cada ano, a rotação dos espaços destinados às aulas de EF, o número de aulas mínimas para que uma unidade didática seja avaliada e as semanas FIT, onde são realizados os testes de AF. Estando estes pontos definidos, podemos iniciar a planificação do ano letivo da turma. Neste sentido, tendo em conta as aulas mínimas para existir avaliação, podemos dividir o número de aulas pelas modalidades, tendo, também, em conta os espaços destinados à nossa turma.

O planeamento é essencial, pois permite delinear objetivos, organizar tarefas e desencadear, assim, o processo de ensino-aprendizagem.

Como refere Bento (2003), o planeamento é uma forma de antecipar os acontecimentos, tendo como tarefas principais, a orientação e controlo. Ainda segundo este autor, as tarefas supracitadas, referem-se ao planeamento, porque apresentam objetivos e formas de os realizar, decisões, meios e operações metodológicas e, ainda, têm a oportunidade de estabilizar, modificar ou reestruturar, dando a possibilidade de seguir outras vias sempre com o propósito de atingir os objetivos delineados.

2.1.1 – PLANO ANUAL

O ensino não pode ser visto de forma isolada atribuindo exclusiva importância às aulas. Este deve ser planejado de forma a que o ensino seja contínuo e não repartido. Neste sentido, Bento (2003) afirma que muitos professores planejam as aulas isoladamente, em que o desenvolvimento dos alunos acaba por não corresponder às exigências.

Assim, um plano anual deve ser exequível e rigoroso, orientar para o essencial, sempre baseado nas indicações programáticas e em análises, da situação da turma e da escola, como refere Bento (2003).

No início do ano letivo, planejamos a ordem de unidades didáticas, bem como o seu número de aulas. Cada espaço corresponde a determinadas modalidades, isto é, para o caso do 10º ano, o poliesportivo exterior, destina-se a lecionar corfebol e futsal, no poliesportivo coberto leciona-se basquetebol, voleibol e badminton, a pista de atletismo, juntamente com o ginásio, é o espaço dedicado ao atletismo e ginástica de solo, respetivamente; cada modalidade deve ter no mínimo 9 aulas.

Neste sentido, planejamos 18 aulas de corfebol, sendo que estas podiam ter sido repartidas entre as modalidades de corfebol e futsal. Caso optássemos por esta alternativa, os alunos abordariam mais uma unidade didática, apesar de ser alternativa e, desenvolviam outro tipo de competências. Por outro lado, as duas primeiras semanas de aulas foram de preparação para a semana FIT, onde são avaliadas a aptidão aeróbia e muscular. Caso estas aulas tivessem sido destinadas para uma unidade didática, daria uma maior margem de planificação para a matéria de futsal. Neste sentido e através do aconselhamento do professor orientador da escola, acabámos por não lecionar futsal.

Já em relação ao 2º Período, a planificação contemplava a matéria de ginástica e só depois atletismo, uma vez que atletismo é lecionado ao ar livre e em condições normais de meteorologia, no início do ano civil esperavam-se más condições. Na realidade não foi isso que observámos e não tivemos o discernimento de inverter as matérias. As aulas de atletismo estiveram um pouco condicionadas devido ao tempo, tendo sido lecionadas, algumas delas, no ginásio destinado à ginástica. Caso tivéssemos invertido a ordem de leção, esta situação não ocorreria tantas vezes. Com isto, percebemos que, de forma a facilitar a aprendizagem dos alunos, poderíamos ter realizado avaliação diagnóstica das duas modalidades, uma vez que já tínhamos realizado a de ginástica e, em simultâneo com a

modalidade de atletismo, iríamos planear a modalidade de ginástica, de forma a facilitar o trabalho futuro.

Para além da distribuição de aulas, o plano anual também contém os objetivos para o ano letivo e os critérios de avaliação. Em relação aos programas de cada matéria, a escola adapta, a partir do PNEF, os objetivos e conteúdos a serem abordados em cada ano letivo, existindo uma progressão de conteúdos, ano após ano, de forma a que não haja demasiados conteúdos a serem abordados, para uma melhor consolidação dos mesmos. Por exemplo, na matéria de voleibol, no 10º ano e 11º ano são abordados, em termos técnicos, o passe alto de frente, o serviço por baixo, deslocamentos e passe colocado, já no 12º ano são abordados os mesmos elementos acrescentando o serviço por cima e o remate em apoio, esperando, à partida, uma melhoria na execução técnica dos elementos realizados nos anos anteriores.

Tabela 3 - Organização da disciplina de Educação Física

Período	Unidade Didática	Nº de aulas previstas	Espaço de aula
1º	Corfebol	18	Polidesportivo Exterior
1º	Basquetebol	17	Polidesportivo Coberto
2º	Ginástica	13	Ginásio
2º	Atletismo	13	Pista atletismo
3º	Voleibol	11	Polidesportivo Coberto
3º	Badminton	11	Polidesportivo Coberto

Para além de tudo o que foi referido, verificámos que não existiu uma equidade no número de aulas por unidade didática, como podemos verificar na Tabela 3.

Na medida em que estávamos dependentes da rotação de espaços e realizámos a avaliação diagnóstica antes de cada unidade didática, podíamos ter aproveitado duas aulas de basquetebol para realizarmos a avaliação diagnóstica de voleibol e badminton, uma vez que são realizadas no mesmo espaço. Isto faria com que a distribuição de aulas ficasse mais equivalente, aproveitando, desta forma, um tempo letivo para as unidades didáticas com menos aulas.

Neste seguimento, podemos concluir que no futuro, devemos planear de uma melhor forma a distribuição das aulas pelas diferentes unidades didáticas, de maneira a que os alunos usufruam, de uma forma similar, todas matérias abordadas.

Complementando o acima referido, Bento (2003) indica que as quantidades de tempo e intensidades de exercitação devem ser respeitadas, tendo como objetivo o desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas, para além disso, deve existir uma sequência, volume adequados e equivalentes, dando a mesma oportunidade de transmissão de conhecimentos.

No caso do polidesportivo coberto, nas últimas aulas destinadas ao basquetebol, poderíamos ter realizado logo a avaliação diagnóstica, quer de voleibol, quer de badminton, ganhando assim, tempo de aula para a prática dessas modalidades e ficando mais equilibrado em termos de número de aulas lecionadas por matéria.

2.1.2 – UNIDADE DIDÁTICA

Segundo Bento (2003), as unidades didáticas são partes essenciais do programa de uma disciplina. Os objetivos são atingidos de forma gradual, isto é, existe um objetivo final, mas devem ser delimitados objetivos intermédios, para que os alunos sintam sucesso e estejam motivados. Como confirma Bento (2003), “Os objetivos da unidade temática só podem ser alcançados gradualmente, requerendo por isso uma planificação bem inter-relacionada de todo o seu processo.”. A unidade didática clarifica os objetivos, a preparação e a estruturação didática da matéria, a função e as tarefas didáticas das diferentes aulas e o emprego de meios e de materiais de ensino.

Os conteúdos a abordar para cada matéria foram definidos em Departamento, sendo os mesmos para todos os anos de escolaridade e uma adaptação do PNEF. Neste sentido, a unidade didática é formada tendo em conta a turma, mas tem muitas coisas em comum com outras unidades didáticas, de outras turmas. Os parâmetros realizados em Núcleo de Estágio foram: a história e a caracterização da modalidade, o regulamento, os recursos e os conteúdos. Já o que é feito específico para cada turma são: os objetivos, a extensão de conteúdos, as estratégias de ensino, as progressões pedagógicas, a avaliação e as reflexões finais.

Uma dificuldade inerente no decorrer do estágio foi o cumprimento da extensão e sequência de conteúdos. Uma das razões foi devido ao registo formal de avaliação formativa.

Em todas as unidades didáticas existiu um momento de registo ao longo da aula e isso fez com que, muitas vezes, os objetivos dessa aula não fossem todos cumpridos, tendo que atrasar para a aula seguinte. Outra razão foi devido ao número de horas para cada matéria, sentimos que o número de horas é bastante limitado, para que os conteúdos sejam abordados de forma gradual, tendo que os assimilar em grandes grupos, podendo os alunos não ter a aprendizagem desejada. Para que esta situação não acontecesse podíamos ter aumentado tempos letivos para uma determinada matéria e a que ficasse com as horas reduzidas não era sujeita a avaliação.

Os objetivos delineados para cada unidade didática, em parte não foram cumpridos e, por isso, existiu reformulação. Exemplo disto, será na matéria de corfebol, uma vez que foi uma modalidade desconhecida para a maioria dos alunos, os objetivos não estavam a ser cumpridos gradualmente num número reduzido de aulas. De forma a que os alunos entendessem melhor as situações táticas desta modalidade, decidimos que seria melhor prolongar o número de aulas desta matéria. Esta situação aconteceu, porque era uma matéria desconhecida, em que o conhecimento foi sendo adquirido gradualmente, sentindo-se a nossa inexperiência, também no planeamento de unidade didática. Assim, não lecionámos uma matéria diferente (futsal), para que os objetivos fossem atingidos. Esta decisão foi tomada de forma a conseguirmos cumprir o estipulado inicialmente e não foi colocada a hipótese de retirar objetivos, adaptando-se assim às capacidades da turma. Pelo contrário, nas restantes unidades didáticas já tivemos o discernimento de retirar objetivos, porque verificámos que o nível de desempenho da turma não era muito elevado. Assim, na matéria de basquetebol retirámos o lançamento parado e o lançamento na passada após passe.

Na ginástica, o nível dos alunos era muito baixo, onde foi verificado uma maior dificuldade na execução do rolamento à retaguarda e do apoio facial invertido. Neste sentido, os elementos com uma técnica de execução superior, como a roda, a rodada e o apoio facial invertido com saída em rolamento à frente, foram dados como opcionais, ou seja, os alunos com mais facilidade de execução poderiam incluir esses elementos nas suas sequências, não sendo elementos abordados ao longo das aulas. Já no atletismo, uma vez que tínhamos de abordar três matérias diferentes (corrida de velocidade planas, corrida de velocidade de barreiras e salto em comprimento), o número de aulas era muito restrito e devido às condições meteorológicas, muitas aulas foram lecionadas no ginásio. Neste seguimento, foi dada uma maior importância à técnica de corrida, porque, no nosso entender, a técnica de corrida tem um transfere para todas as modalidades, quer de corrida de velocidade, quer de

saltos, assim partimos de uma situação comum. Para além disto, especificamente, foram exercitadas as corridas de velocidade. Neste sentido, a definição de objetivos após avaliação diagnóstica deve ser efetuada de forma realista, mesmo que os conteúdos não sejam abordados equitativamente, sempre com o intuito de o aluno atingir o sucesso escolar.

Em relação aos estilos de ensino utilizados nas matérias, podemos destacar o ensino por comando, o ensino recíproco e o ensino inclusivo, sendo todos eles uma adaptação e não cumpridos literalmente. Nas matérias de corfebol, basquetebol e voleibol foi utilizado uma adaptação do estilo de ensino por comando, que, segundo Nobre (2017), é um estilo de ensino em que o aluno segue as ordens do professor e desempenha a tarefa como é descrita pelo professor, recebendo *feedback* do mesmo. Nestas modalidades foram dadas regras de aprendizagem, não anulando as leis das mesmas, para que os alunos chegassem ao objetivo do jogo mais facilmente. No corfebol, por exemplo, foi criado o constrangimento de após passe não poder ficar no mesmo sítio, exigindo aos alunos constantes movimentações. Já no basquetebol, foram criadas regras como, em situação de jogo, ser obrigatório passar a bola sempre para a frente até ultrapassar o meio-campo, esta situação fez com que os alunos se desmarcassem mais rapidamente, tendo mais objetividade. No voleibol, em situação de jogo 3x3, criou-se a regra de quem recebe a bola será quem vai atacar, por esta razão os alunos perceberam a lógica dos três toques existentes.

Na matéria de ginástica foi aplicada uma adaptação do estilo de ensino recíproco, em que os alunos foram divididos em grupos de trabalho heterogêneos para que se ajudassem entre eles a construir as sequências gímnicas e a consolidarem os elementos gímnicos. Ainda na ginástica foram criadas tabelas para que cada aluno avaliasse os colegas do grupo onde iriam referir se o aluno executa mal, com dificuldades ou bem, os elementos gímnicos individualmente; no entanto, quem avaliava não recebia *feedback* da parte do professor. Por fim, na matéria de atletismo, mais propriamente na matéria de corrida de velocidade de barreiras, foi utilizado o ensino inclusivo, uma vez que em diferentes pistas estavam colocadas barreiras a diferentes distâncias e com alturas diferentes. Nesta situação, o aluno tinha a possibilidade de escolher qual a pista que se adequa a ele mesmo, tendo tempo de prática para aperfeiçoamento.

Como Bento (2003) indica, o planeamento de uma unidade didática não deve ser com a finalidade de matéria, mas sim do desenvolvimento da personalidade dos alunos, tendo sempre em conta o objetivo específico da aula.

2.1.3 – PLANO DE AULA

Segundo Bento (2003), uma aula é o ponto de convergência entre o pensamento do professor e a sua ação. Ainda segundo este autor, antes da aula iniciar, o professor deve ter um projeto de como irá funcionar a aula, construir uma imagem estruturada, sempre fundamentada. O plano de aula deve ter em consideração quatro pontos: o professor, as eventualidades sociais, as condições de ensino e os alunos (Bento, 2003). Apesar de um plano de aula ser a estrutura base para a aula, não significa que deve ser seguido à risca, porque na maioria das aulas existem decisões de ajustamento.

A estrutura dos planos de aula (ANEXO 3), foi delineada no início do ano letivo e aprimorada tempo depois, entre o Núcleo de Estágio, com a supervisão do professor orientador da escola, João Ribeiro, e o professor orientador da faculdade, Paulo Nobre. Neste sentido, o plano de aula é formado por um quadro inicial onde inclui data, hora, número da aula e de unidade didática, os alunos previstos, a função didática, bem como os recursos materiais e os objetivos gerais da aula. Após a informação geral da aula, o plano de aula é constituído pelo tempo parcial e total, a descrição/organização da tarefa, o esquema da tarefa, os objetivos específicos, as componentes críticas, os critérios de êxito e as palavras chave.

Os planos de aula mais difíceis de concretizar foram, naturalmente, os primeiros, onde tudo era novidade e, para além disso, a estrutura base de planos de aula não estava bem definida. Gradualmente e verificando as dificuldades nas primeiras aulas, fomos aprimorando a base do plano de aula. Como uma das dificuldades existentes no decorrer das aulas foi a transmissão de *feedback*, optámos por criar uma coluna onde colocávamos palavras chave de *feedback*. Assim, na construção do plano de aula, tendo em atenção os objetivos da mesma, as palavras chave eram construídas nesse sentido. Uma dificuldade estava ultrapassada, mas inerente a essa, acabou por surgir outra. O *feedback* preparado tinha em conta os objetivos da aula, no entanto, os alunos ao executarem um determinado gesto técnico, por exemplo, podiam realizá-lo com diversos erros. A dificuldade que surgiu, tem a ver com a seleção de *feedback*, uma vez que observávamos imensos erros, corrigíamos todos eles, ou seja, para além das palavras-chave incluídas no plano de aula, debitávamos ainda mais *feedback*, podendo o aluno não assimilar nada, por ser demasiada informação. Para além disto, um ponto negativo no plano de aula foi a ausência de estilos de ensino. Para o professor é importante saber que estilo de ensino deve aplicar nas diferentes circunstâncias.

Para terminar o plano, existe uma justificação e reflexão da aula, em que são realizadas antes e depois da aula, respetivamente. Na justificação, como o nome indica, é justificado a razão das decisões tomadas e a reflexão é uma avaliação de como correu toda a aula.

Ao longo do ano letivo entendemos que a reflexão da aula é muito importante na preparação da seguinte, uma vez que são delineados todos os erros que cometemos e, por essa razão, devemos fazer uma leitura prévia para tentarmos focar a nossa atenção nesses mesmos erros. No futuro, iremos incluir os estilos de ensino nos planos de aula, porque é relevante para a aprendizagem dos alunos e, no decorrer deste ano letivo, nem sempre planeámos os estilos de ensino.

2.2 – REALIZAÇÃO

Neste tema é onde o trabalho prático do professor é analisado, isto é, as estratégias de intervenção pedagógicas que incluem dimensões como instrução, gestão, clima/disciplina e decisões de ajustamento. Um professor deve ser o mais completo possível, tentando melhorar ao máximo as suas fraquezas e, pelo menos, tentar manter as qualidades.

Observando todas as dimensões, foi na dimensão instrução que se notou uma maior evolução, também porque inclui das fases mais importantes das aulas de EF, a instrução, a demonstração e o *feedback*. No que se refere à dimensão gestão, existiu sempre uma consistência regular ao longo das aulas e, no que se refere, à dimensão decisões de ajustamento, por vezes, poderiam ter sido alvo de melhores escolhas. Já no que se refere à dimensão clima, mesmo existindo sempre um espírito competitivo, nunca existiram situações de problemas maiores.

2.2.1 – DIMENSÃO INSTRUÇÃO

Na dimensão instrução foi onde existiu uma maior evolução com o passar do ano letivo. Inicialmente, tendo em conta todas as atenuantes, é natural que exista um pouco de nervosismo e pouco à vontade durante as preleções e instruções de exercícios. No entanto, ao longo das aulas foi existindo uma consistência no que se refere: às preleções, à definição de objetivos e à clarificação das atividades, relacionando, também, com as aulas anteriores.

Já no que se refere às instruções de exercícios, notou-se uma evolução na forma como o discurso era formulado e guiado, existindo, também, uma notória melhoria na capacidade de organização da atividade, da circulação e do posicionamento. Uma das situações que foi poucas vezes utilizada, foi a demonstração. Cada vez que existia a explicação de um gesto técnico, era realizada a demonstração por nós, sem utilização de qualquer tipo de material, no entanto, não era realizada a observação por parte dos alunos para entender a forma de organização do exercício. De acordo com Sarmiento (1992), a demonstração é possibilitar uma comparação da própria execução com a do modelo, neste sentido é importante saber se o modelo é capaz de reproduzir a execução e a capacidade que o aluno tem em reproduzir o que observou.

Dando seguimento ao processo, surge o *feedback*, ponto onde, inicialmente, estava a maior lacuna. Ao observarmos os alunos, por vezes, presenciávamos variados erros de execução e sentíamos dificuldade em selecionar o *feedback* mais importante. Aqui foi muito importante a construção no plano de aula da coluna “palavras chave”, onde nos centrávamos maioritariamente nos objetivos específicos de cada exercício. A partir daqui o *feedback* começou a ser mais fluido e frequente, melhorando também a presença em aula. Quando transmitimos *feedback* temos que nos questionar de que forma esse *feedback* foi eficaz (Hattie & Timperley, 2007). Para observarmos esta situação temos que fechar os ciclos de *feedback*, para verificarmos se existiu retorno daquilo que foi dito anteriormente. Segundo Hattie e Timperley (2007), o *feedback* é a ponte entre o entendimento do aluno e o seu desempenho, sendo ele eficaz se responder às seguintes questões: “quais são os objetivos?”, “qual o progresso realizado para chegar a esses objetivos?” e “que atividades diferentes podem ser feitas, para chegar mais rápido a esses objetivos”. Naturalmente, ao longo das unidades didáticas foi-se notando uma evolução no que diz respeito à transmissão de *feedback*, na matéria de voleibol foi aquela em que se notou mais claramente. Para além disto, o questionamento não foi muito utilizado e quando era utilizado, nem sempre dávamos tempo aos alunos para responderem, respondendo nós, logo após a pergunta. Esta situação requer tempo e julgo estarmos num bom caminho para o sucesso. O questionamento, em parte, serve para o aluno refletir e pensar por ele próprio como conseguirá atingir o sucesso escolar. Não dando tempo de resposta aos alunos, pode fazer com que ele suponha que não sabe, podendo desmotivá-lo.

Ao longo da nossa vida académica indicavam que a instrução deveria ser o mais curta possível. Depois deste ano de experiência, concordamos com essa afirmação, porque uma

das situações frustrantes com que nos deparámos, foi com o tempo real de prática, dando sempre o pressentimento de que os alunos nunca têm tempo suficiente para adquirirem todos os conteúdos programáticos.

2.2.2 – DIMENSÃO GESTÃO

A função de gestão do tempo numa aula de EF é muito importante, para que exista um maior número de tempo de prática para uma maior possibilidade de aprendizagem (Siedentop, 1991).

Cada aula de 50 minutos, tem de tempo útil de prática 35 minutos (aos 50 minutos de aula são retirados 5 minutos de tolerância mais 10 minutos no final da aula) e uma aula de 100 minutos, tem de tempo útil de prática 75 minutos (aos 100 minutos de aula são retirados 5 minutos de tolerância mais 20 minutos no final da aula), em que nesse tempo estão incluídos tempos para instrução, gestão e transição. Por esta razão, a aula deve ser muito bem organizada, de forma a perder o menor tempo possível. Observando estes tempos, não pode existir muita margem de erro e falta de gestão, porque pode comprometer a prática dos alunos e, por consequência, a sua aprendizagem. Uma vez que o objetivo é que os alunos estejam o máximo de tempo em empenhamento motor, julgamos que esta dimensão foi conseguida desde o início do ano letivo. O facto de serem criados exercícios com poucos materiais de montagem, ou esses exercícios serem os primeiros da aula, fez com que não existisse muito tempo de espera em montagem ao longo das aulas. Já segundo Piéron (1996), a falta de gestão, gera perdas de tempo, tendo como consequência perda de tempo para exercitação e por conseguinte para a aprendizagem da matéria.

Outro aspeto que pode retirar tempo à prática são as transições de exercícios para instruções e de instruções para exercícios. Neste sentido, desde o início do ano, foi criada a contagem sonora e visual de cinco segundos, caso os alunos não chegassem dentro do tempo, realizariam exercícios de aptidão física, uma vez que esta deve ser trabalhada ao longo do ano. Isto fazia com que eles não estivessem tanto tempo em prática da modalidade, situação que aborrecia toda a turma, ou seja, esta estratégia, tendo em conta a turma que é, foi bem conseguida, tendo sido cumprido o objetivo inicial.

2.2.3 – DIMENSÃO CLIMA/DISCIPLINA

Segundo Amado (s.d.), a indisciplina escolar é um dos problemas que preocupa mais um professor. Esta afirmação é verdadeira, pois um dos primeiros medos que nos atingiu foi o clima que as aulas iriam ter. Siedentop (1998) afirma que um aluno aprende melhor numa turma disciplinada e que sendo utilizadas estratégias adequadas é criado o ambiente ideal de aprendizagem.

Neste seguimento, inicialmente, tivemos a necessidade de adotar uma postura sisuda, distante e autoritária, para que ganhássemos o respeito da turma, sabendo que poderíamos conquistá-lo de outra forma, pelo que optámos por esta escolha, para que entendessem claramente a nossa posição. No decorrer do ano letivo, existiu apenas um acontecimento inesperado. Dado que, um aluno sentou-se no chão e referiu que não realizava mais a aula prática, rapidamente demonstrámos uma atitude autoritária e proativa, resolvendo prontamente a situação.

A partir do momento que os alunos entenderam a nossa postura, rapidamente deixámos de ser tão rígidos e proporcionámos um melhor ambiente de aula, com o intuito de os alunos se sentirem motivados e com vontade de praticar atividade física nas aulas de EF, revelando, assim, a nossa capacidade de controlar os alunos. Com isto concluímos, que inicialmente deveremos ser um pouco mais rígidos com comportamentos fora da tarefa, para que ao longo do ano letivo, esses comportamentos deixem de acontecer. Sentimos que chegámos ao final do ano letivo e a turma estava sempre integrada e motivada nas tarefas no decorrer das aulas.

2.2.4 – DIMENSÃO DECISÕES DE AJUSTAMENTO

Na dimensão de decisões de ajustamento podem acontecer várias situações, destacamos algumas que aconteceram ao longo do ano de Estágio.

1. Em novembro, o plano de aula foi alterado, acrescentando uma coluna de palavras-chave;
2. No decorrer das aulas podemos alterar o plano de aula devido:
 - a. Às condições climatéricas, porque iríamos lecionar a aula no exterior e essas condições não o permitem;
 - b. À falta de algum aluno e, por essa razão, os exercícios devem ser ajustados ao número de alunos existente;

- c. À partilha do mesmo espaço com outro professor, mas ele não leciona a aula e o espaço destinado à aula dele, pode ser utilizado;
- d. Ao exercício não estar a correr como desejado e ter a capacidade de acrescentar alguma variante, por exemplo;
- e. À programação de um exercício muito complexo e que não esteja adequado ao nível da turma.

Ao longo deste ano letivo, quando estávamos a lecionar atletismo, algumas aulas foram lecionadas no ginásio, devido às condições climatéricas. Nesta situação eram criados planos extra, de forma a não sermos surpreendidos, fazendo com que não perdêssemos tempo de prática para criar mentalmente um novo plano. De acordo com as condições climatéricas, utilizaríamos um ou outro plano de aula. Quando algum aluno não comparecia à aula, o exercício era reajustado, ficando algumas vezes com número ímpar, nestas situações o grupo era composto por um aluno a mais numa das posições, pelo que realizavam os exercícios alternadamente. Quando estávamos a partilhar o espaço do polidesportivo com outro professor e ele faltava, tínhamos o campo todo para a nossa turma. Por vezes, planeávamos a aula para um espaço muito reduzido, quando efetivamente, tínhamos todo o espaço disponível. Nestas circunstâncias, sentimos alguma dificuldade em diversas vertentes, primeiro, só o utilizávamos quando era em situação de jogo, não tendo a capacidade de adaptar num curto espaço de tempo, para os exercícios critério. Para além disto, o facto de o espaço ser maior, deveríamos ter uma circulação mais rápida e deveria ser transmitido mais *feedback*, situação que era difícil de contornar. Quando os exercícios não estavam a funcionar, o que acontecia era terminarmos a prática e avançarmos para o exercício seguinte. Esta situação acontecia, porque, por vezes, os exercícios tinham um grau de dificuldade superior e a instrução não era a melhor. Para além disto, aconteceu algumas vezes, os alunos realizarem um exercício e cumprirem com o seu objetivo, ainda que com algumas dificuldades. Neste caso, a decisão tomada seria prolongar o exercício, uma vez que exercitando se torna mais fácil atingir o esperado. Desta forma, o exercício seguinte seria suprimido, deixando-o, caso fosse adequado, para a aula seguinte.

Com isto, concluímos que podemos melhorar a nossa capacidade de adaptação a situações não previstas, tomando decisões de ensino pedagógicas e didaticamente corretas. No entanto, ao longo do ano letivo observou-se essa melhoria, na adaptação da aula tendo em conta as circunstâncias que surgiam.

2.2.5 – OBSERVAÇÕES DE AULAS

Com o intuito de complementar o estágio pedagógico, ao longo do ano letivo fizemos várias observações com uma tabela de observação (ANEXO 4). No Núcleo de Estágio observávamos todas as aulas do nosso colega estagiário e concretizávamos as suas respectivas reflexões. Para além disso, uma vez por mês realizávamos uma observação a um professor da escola, tendo ao longo do ano letivo observado cinco professores diferentes. Para além disto, também efetuámos uma observação num Núcleo de Estágio diferente.

Através das observações realizadas, aos professores mais experientes, chegámos à conclusão que cada um deles dava mais importância a uma determinada dimensão pedagógica. Posto isto, observámos aulas de um professor cujo foco era a dimensão clima, dando a justificação, que preferia que os alunos realizassem a aula com gosto e, dessa forma, obter um clima favorável. Por outro lado, outro professor conferia maior importância à organização da aula, tendo preocupação com o tempo de prática dos alunos. Uma postura diferente das supracitadas, consistia em dedicar mais atenção à dimensão instrução, dando instruções através de auxiliares de ensino e tendo uma transmissão de *feedback* constante no decorrer da aula. Com isto, a conclusão a que chegámos depara-se com a extrema dificuldade em conceder a mesma importância a todas as dimensões pedagógicas, pois, inevitavelmente, cada professor devia moldar as suas aulas à sua maneira de ser, tendo sempre em conta o agente de ensino.

As observações das aulas foram bastante enriquecedoras no que se refere, principalmente, às progressões pedagógicas. Um objetivo pode ser alcançado através de diversos meios, sendo estimulante observar a forma como cada professor os aplicava. Para além disso, foi interessante observar, que o mesmo professor não mantém a mesma postura para todas as turmas, sendo, por exemplo, mais rigoroso em termos de clima. Chegámos à conclusão que o professor deve adaptar-se, tendo em consideração os alunos que acompanha no decorrer do ano letivo, porque cada aluno é diferente e os meios para atingir os mesmos fins, também podem ser diferentes.

2.3 – AVALIAÇÃO

Como refere, Ribeiro (1999), a avaliação é uma operação descritiva e informativa, formativa e independente. Com isto, este autor refere que a avaliação é feita através de meios, exercícios, com o objetivo de acompanhar o progresso do aluno ao longo da sua

aprendizagem. Ainda reforça que a classificação é o menos importante neste processo. Concluindo, este autor valoriza a descoberta do que foi aprendido, as dificuldades que persistem e as possíveis soluções para as combater, ou seja, verificar que o trajeto da aprendizagem vai ao encontro do que foi estipulado.

A avaliação pode ser efetuada de várias maneiras, mas na EF é feita através da observação, devido à componente prática desta disciplina. Neste sentido, são criadas tabelas para os diferentes tipos de avaliação, de modo a conseguir um registo rápido.

No Departamento de Educação Física e do Desporto Escolar da escola, o modo de avaliação é igual tendo em conta as modalidades coletivas ou as modalidades individuais. Nas modalidades coletivas a avaliação é dividida pelo teste prático em situação de jogo (50%), desempenho psicomotor (25%) e atitudes (25%). Já nas modalidades individuais, a avaliação é a observação e o registo do desempenho no teste prático em situação de exercício critério (50%), desempenho psicomotor (25%) e atitudes (25%). (ANEXO 5)

2.3.1 – AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA

O processo de ensino só pode ser traçado após uma avaliação prévia, com o nome de Avaliação Diagnóstica. Segundo Ribeiro (1999), a avaliação diagnóstica pretende colocar o aluno em níveis de ensino. Esta avaliação apura o posicionamento do aluno face às novas aprendizagens, tendo em conta tudo o que foi aprendido anteriormente. Por outras palavras, a avaliação diagnóstica permite verificar se o aluno tem adquiridas aprendizagens suficientes para dar continuidade ao processo de ensino-aprendizagem (Noizet & Caverni, 1985, citado por Nobre, 2015).

No decorrer do ano letivo, colocámos em prática vários modos de registo nas diferentes matérias. Através do modo de registo proposto pelo Departamento, com as escalas de muito insuficiente, insuficiente, suficiente, bom e muito bom. Os conteúdos a abordar em cada ano letivo são construídos a nível de Departamento para existir igualdade em todas as turmas. Os exercícios a serem realizados na avaliação diagnóstica no 10ºano também são iguais para todas as turmas e a partir daí são construídos os indicadores a serem observados.

Os documentos de apoio à observação, os documentos de registo, nem sempre foram dotados dos indicadores certos, uma vez que a avaliação diagnóstica tem como finalidade a descoberta das principais dificuldades dos alunos. A partir dos resultados obtidos é construída a extensão e sequência de conteúdos para que a transmissão dos mesmos tenha

um seguimento lógico. Por vezes, a ordem desses conteúdos não era a mais correta, esta situação é originada da fraca informação retirada da avaliação diagnóstica. Neste sentido, antes de se iniciar uma nova matéria deveremos perceber o que realmente é necessário observar, com o intuito de obter informação privilegiada para o seguimento da unidade curricular. Para a realização desta avaliação são gerados testes diagnósticos, cujos objetivos ou temas são ínfimos, com o intuito de criar uma observação circunscrita e não muito abrangente (Ribeiro, 1989, citado por Nobre, 2015). Em anexo (ANEXO 6) está um exemplo de uma tabela de avaliação diagnóstica.

Levando esta lógica, Ribeiro (1999), indica que esta avaliação tem como função verificar as aprendizagens anteriores, de forma a certificar se existe elementos base para iniciar a matéria ou se existe necessidade de rever conteúdos abordados em anos anteriores.

2.3.2 – AVALIAÇÃO FORMATIVA

Já a avaliação formativa permite averiguar o posicionamento do aluno ao longo do processo ensino-aprendizagem, com o intuito de identificar novas dificuldades, para se poderem corrigir. Esta avaliação é realizada as vezes que o professor achar conveniente, no entanto, deveria ser permanente e contínua. Como indica Nobre (2015), este processo de avaliação deveria ser contínuo, não só para refletir acerca do trabalho do aluno, como também do professor.

Esta avaliação existe com o intuito de verificar se o aluno já adquiriu de forma consolidada os conteúdos abordados até então. Devido à exigência de registo torna-se complicado transmitir *feedback* aos alunos, ao longo das aulas destinadas a essa avaliação. Esta foi uma das maiores dificuldades nos momentos de avaliação, com isto, podemos concluir que só com mais anos de experiência em campo, é que este será um processo mais fácil, onde já não exige tanto tempo de observação para realizar um único registo. Segundo Allal (1986), citado por Nobre (2015), existem três etapas para a avaliação formativa: recolher informação sobre as aprendizagens e dificuldades dos alunos; interpretar essas informações, tentando diagnosticar as dificuldades inerentes às aprendizagens observadas dos alunos; adaptar as aprendizagens tendo em conta a informação recolhida.

As estratégias da avaliação formativa passam por avaliar somente as aprendizagens, de forma a perceber se os alunos responderam satisfatoriamente aos desafios colocados. Não será possível avaliar todos os objetivos, mas sim, aqueles que entendemos como

fundamentais, dado que existem problemas, como por exemplo, demasiados objetivos, um elevado número de alunos e tempo diminuto para dar resposta a todas as necessidades. Após a recolha das dificuldades detetadas, devemos perceber quais as razões que levaram os alunos a não atingir os objetivos esperados, com o intuito de adaptar as atividades da aprendizagem. (Carvalho, 2017)

Ao longo do ano letivo, a avaliação formativa em todas as unidades didáticas foi realizada aquando o término de transmissão de conteúdos. Esta não é a forma mais correta, uma vez que são avaliados todos os conteúdos em simultâneo. Neste sentido, poderão existir dois momentos formais de observação, havendo, em cada um deles, menos objetivos e maior facilidade de registo. Para Abrecht (1994), citado por Nobre (2015), a avaliação formativa permite ao aluno uma aprendizagem contínua. Em anexo (ANEXO 7) está um exemplo de uma tabela de avaliação formativa.

A dificuldade presente na observação, deve-se ao facto de existirem muitos parâmetros, pelo que a avaliação formativa poderá ser dividida. Neste seguimento, estão estipulados determinados objetivos para a turma e após lecionar e consolidar os primeiros conteúdos, realizar-se-ia avaliação somente a esses objetivos, mesmo antes de serem abordados todos os conteúdos. Desta forma, facilita a observação e a informação retirada irá esclarecer, se podemos avançar para os próximos objetivos ou se seria melhor consolidar os observados, durante mais tempo.

2.3.3 – AVALIAÇÃO SUMATIVA

No que se refere à avaliação sumativa, esta pretende fazer juízos de valor, isto é, depois de todo o processo de ensino-aprendizagem estar terminado, realiza-se um juízo de todo o progresso do aluno, no final de cada matéria lecionada. Por outras palavras, esta avaliação é um balanço final de todo o percurso. Nobre (2015), refere que esta avaliação pretende organizar os alunos entre si, classificando-os e, neste sentido, pode afirmar-se que é diferenciadora.

Esta avaliação faz sentido no final de cada ciclo de aprendizagem, com o intuito de completar as avaliações formativas obtendo indicadores para aperfeiçoar o processo de aprendizagem (Ribeiro, 1999).

Posto isto, a avaliação sumativa existe, para que o aluno seja categorizado com uma avaliação numérica, no entanto, esta avaliação não traduz quais as dificuldades existentes

nem o que o aluno deve melhorar. Esta avaliação é uma avaliação da aprendizagem (Earl, 2003) e tem o intuito de observar as aprendizagens e o cumprimento dos objetivos intermédios e finais (Alves, 2002, citado por Nobre, 2015).

No Núcleo de Estágio foram produzidos instrumentos de avaliação, sendo que foram criados indicadores de conteúdos técnicos e técnico-táticos conforme os objetivos definidos da unidade didática. Após a atribuição de um valor de 0 a 20 a cada conteúdo, obtínhamos uma média, sendo a classificação final do teste prático. Em anexo (ANEXO 8) está um exemplo de uma tabela de avaliação sumativa.

Com o objetivo de a avaliação ter qualidade, as notas dos alunos eram discutidas em Núcleo de Estágio, porque todos os estagiários lecionavam o mesmo ano letivo e as mesmas matérias em simultâneo. Isto acontece, porque os estagiários e o professor cooperante observaram todas as aulas.

2.3.4 – AUTOAVALIAÇÃO

A autoavaliação é importante para perceber até que ponto o aluno tem consciência das suas capacidades psicomotoras, cognitivas e socio afetivas. No entanto, esta só é realizada no final de cada período. Este tipo de avaliação serve para o aluno refletir sobre as suas competências e conhecimentos, fazendo juízos de valor sobre si mesmo. Como refere Nobre (2015), a autoavaliação assume um papel educativo a duplicar, ou seja, permite ao próprio aluno regular o seu processo de aprendizagem e o de se avaliar no decorrer do processo e a partir de parâmetros conhecidos por ele, o que contempla a formação como indivíduo e cidadão.

Durante este ano letivo, os alunos preencheram uma ficha de autoavaliação (ANEXO 9), por período, de forma qualitativa, em que avaliam as atitudes e o desempenho ao longo da matéria. No 1º período letivo verificou-se alguma discrepância entre as notas finais e a autoavaliação criada pelos alunos. De seguida já existiu uma maior coerência, mostrando que inicialmente os alunos não tinham noção da avaliação, uma vez que eram do 10º ano, mas rapidamente tomaram consciência de como funciona todo o processo avaliativo, mostrando que sabem autoavaliar-se, tendo em conta as suas dificuldades e virtudes.

Ao longo da autoavaliação, os alunos desenvolvem uma interação crítica com o objetivo de alcançar o sucesso, em que Perrenoud (1999), entende que são um conjunto de

operações metacognitivas e as suas interações com o meio modificando o seu processo de aprendizagem.

Para a execução da autoavaliação, o aluno necessita de saber os critérios em que é avaliado, de forma a poder criar algum juízo de valor, só dessa forma, os alunos saberão conduzir o seu próprio trabalho (Nobre, 2015).

3 – ATITUDE ÉTICO-PROFISSIONAL

A ética profissional, segundo Estrela e Silva (2010), é uma reflexão sobre a conduta humana que fundamentam princípios orientadores, em que estes são transpostos pela ética para as situações profissionais. Por outras palavras, a ética é um conjunto de normas e regras com o intuito de regular as relações dos indivíduos numa comunidade social (Vázquez, 1987).

No decorrer do ano letivo, sempre tratámos a comunidade escolar com respeito e cordialidade, havendo sempre bom ambiente e respeito mútuo.

Relativamente à turma que lecionámos, estivemos presentes em todas as aulas, mostrando sempre, pontualidade e assiduidade. No decorrer das aulas fomos responsáveis e dedicados tendo sempre como objetivo as aprendizagens dos alunos, para este fim o trabalho em equipa também foi fundamental.

Para além disto, mostrámos profissionalismo, pois fomos rigorosos, justos e responsáveis, dando os mesmos castigos aos alunos por situações idênticas. Em relação a este parâmetro só existiu um acontecimento que mereceu a nossa intervenção mais rigorosa. No início do ano letivo, quando estávamos a lecionar corfebol, num exercício de jogo formal, um dos alunos sentou-se no chão, cruzando os braços e gesticulando que não realizava mais aula prática. Após primeira tentativa de pedir ao aluno que se levantasse e continuasse a jogar, ao qual obtivemos uma resposta negativa, imediatamente foi dada ordem de expulsão da aula. A partir desta ameaça, o aluno levantou-se, prontamente, referindo que não era necessário ser expulso e que continuava a jogar. Sendo a primeira vez que esta situação acontecia deixámos que o aluno continuasse em sala de aula, no entanto, na reflexão final repreendemo-lo em conjunto com toda a turma. Tendo em conta a personalidade do aluno e, uma vez que era o delegado, fez sentido confrontá-lo perante toda a turma, porque é quem deve dar o exemplo. Aqui foi referido que não queríamos mais atitudes idênticas, explicando

que as próximas iriam ter repercussões muito maiores. A partir deste dia, os alunos foram exemplares, nunca tendo outra atitude semelhante.

Em forma de conclusão, julgamos que esta vertente ficou concretizada e o facto de refletirmos sobre este tema, faz com que nos sintamos satisfeitos com o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo.

4 – APRENDIZAGENS DOS ALUNOS

No decorrer deste relatório centrámo-nos somente nas dificuldades e evolução do professor estagiário e não abordámos a evolução presente nos alunos no decorrer das unidades didáticas. Apesar de, neste momento, verificarmos que algumas estratégias não atingiram a finalidade desejada, teremos de verificar a evolução dos alunos, que são eles o agente de ensino.

De seguida, iremos apresentar uma tabela onde mostra o nível dos alunos na avaliação diagnóstica e na avaliação sumativa, nas diferentes matérias abordadas até então.

Tabela 4 - Comparação dos níveis na avaliação diagnóstica e sumativa

Unidade Didática	Avaliação	Não Introdutório	Parte Introdutório	Introdutório	Elementar	Avançado
Corfebol	Diagnóstica	3	8	12	3	0
	Sumativa	0	1	13	13	0
Basquetebol	Diagnóstica	0	4	14	6	1
	Sumativa	0	0	14	14	2
Ginástica	Diagnóstica	2	8	17	3	0
	Sumativa	0	0	16	11	2
Atletismo	Diagnóstica	0	11	12	7	0
	Sumativa	0	0	14	13	1
Voleibol	Diagnóstica	2	11	10	4	0
	Sumativa	0	0	16	11	2

Observando a evolução dos alunos, com o auxílio da tabela 4, podemos concluir que a turma teve um bom nível de evolução, uma vez que somente numa matéria é que existiu um aluno que não atingiu o nível introdutório. Apesar de os alunos não atingirem o que é expectável no PNEF, verificamos que existiu evolução terminando alguns deles no nível avançado. Através da observação da tabela 4, verificamos que os alunos se esforçaram ao longo de todo o ano letivo, desenvolvendo os exercícios propostos com afínco e empenho, originando numa notória evolução.

No decorrer do ano letivo foram criadas diversas estratégias pedagógicas, para que os alunos conseguissem atingir os objetivos delineados e, conseqüentemente, o sucesso escolar. Dependendo da unidade didática que a turma estava a lecionar eram criados grupos heterogéneos ou homogéneos dependendo do objetivo e da forma como as aulas seriam guiadas.

No caso do corfebol e voleibol, a turma foi dividida em grupos mistos e heterogéneos com o intuito de se realizarem jogos homogéneos, ou seja, jogos entre equipas com o mesmo nível. No caso do basquetebol, a turma trabalhou também em grupos heterogéneos, mas por géneros, uma vez que existia uma grande discrepância de níveis entre os alunos do sexo masculino e as alunas do sexo feminino. Na matéria de ginástica os alunos também estavam divididos por grupos de trabalho heterogéneos, sendo que o objetivo era um pouco diferente, isto é, os alunos mais dotados tinham o propósito de ajudarem os colegas com mais dificuldades.

Na unidade didática de atletismo, os alunos foram divididos em grupos homogéneos, porque os alunos do mesmo nível realizam o mesmo tipo de exercícios, por exemplo, devido à largura da passada. Nesta situação, os alunos, através da experimentação, escolhiam qual o grupo que se identificavam, tendo em contas as suas competências. Por fim, no decorrer das aulas de badminton, a turma realizava torneios divididos por quatro níveis e em todas as aulas, os primeiros classificados subiam para o nível seguinte (ao longo das aulas dávamos o nome de divisões) e os últimos classificados desciam de nível. Esta estratégia foi muito bem aceite pelos alunos, mostrando sempre interesse e empenho no cumprimento da tarefa.

Com todas estas preocupações, mostrámos que aplicámos diferentes tipos de estratégias para que os alunos se sentissem sempre motivados nas aulas de Educação Física. Mostrámos sempre responsabilidade na transmissão de *feedback*, uma vez que só desta forma, os alunos podem corrigir os seus erros e melhorarem. Por vezes, alguns alunos não

atingiram o nível acima do diagnosticado, mas em todas as unidades didáticas, observou-se uma tremenda evolução em todos os alunos. A maior preocupação do professor não deve ser apenas na obtenção do nível seguinte por parte dos alunos, mas que exista um progresso a nível motor, cognitivo e de valores, sendo este o caminho para o crescimento de cada um.

5 – APROFUNDAMENTO DO TEMA PROBLEMA

De seguida será apresentado o estudo desenvolvido ao longo do ano letivo 2017/2018, organizado em seis partes: Introdução, Problemas e Objetivos, Enquadramento Teórico, Metodologia e Apresentação e Discussão de Resultados.

5.1 – INTRODUÇÃO

Este projeto surgiu na dificuldade em motivar os alunos a realizarem exercícios de AF. Para além do desagrado em realizarem tais exercícios não entendiam a importância inerente aos mesmos.

As questões de partida para o desenvolvimento deste estudo foram as seguintes:

1. Qual é a motivação dos alunos para as aulas de EF?
2. Qual a importância que os alunos atribuem à AF?
3. Os alunos estão consciencializados sobre a relação da AF com a saúde?

Para a realização deste trabalho, ao longo das aulas lecionadas no decorrer do 1º Período, colocámos três estratégias para aplicação de exercícios de AF. As estratégias utilizadas para os alunos realizarem exercícios de AF consistiam em: todos juntos no final da aula, em paralelo com as atividades das aulas ou para se superarem a eles próprios onde realizavam registos do número de repetições. A partir daqui surgiu a investigação apresentada neste estudo.

Ao longo do trabalho iremos apresentar alguma análise estatística referente à motivação, à perceção dos alunos em relação à AF, bem como a perceção dos alunos na relação da AF com a saúde.

Secchi, García e Arcuri (2016), referem que as componentes de AF quando avaliadas, refletem o estado funcional dos diferentes órgãos, sistemas e estruturas que estão envolvidas na atividade física e no exercício.

Secchi et al (2016), indicam, ainda, que a avaliação da AF na escola é importante, porque pode motivar os alunos para a prática de atividade física e desportiva, promovendo assim a EF e a saúde.

5.2 – PROBLEMA E OBJETIVOS

Neste capítulo são apresentados o problema do estudo, bem como os seus objetivos.

5.2.1 – PROBLEMA

Para o desenvolvimento deste estudo, partimos das seguintes questões:

- 1- Qual é a motivação dos alunos para as aulas de EF?
- 2- Qual a importância que os alunos atribuem à AF?
- 3- Os alunos estão consciencializados sobre a relação da AF com a saúde?

5.2.2 - OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Para dar resposta a estas questões definimos os seguintes objetivos:

- 1- Compreender a motivação que a turma tem para a disciplina de EF;
- 2- Perceber qual a componente de AF em que a turma se sente mais apta;
- 3- Verificar o nível de atividade física da turma;
- 4- Quantificar os alunos que se encontram na “zona saudável” e “precisa melhorar” dos testes de aptidão física e a sua evolução;
- 5- Determinar a qualidade da saúde da turma, tendo em conta o parâmetro do funcionamento físico;
- 6- Determinar a qualidade da saúde da turma, tendo em conta o parâmetro das limitações funcionais devido à saúde física;
- 7- Determinar a qualidade da saúde da turma, tendo em conta o parâmetro da energia / fadiga;
- 8- Verificar o conhecimento da turma em relação aos objetivos e vantagens para a saúde dos testes do FITescola;
- 9- Corresponder os alunos que estão na “zona saudável” e “precisa melhorar” dos testes do FITescola, com a classificação do nível de atividade física.
- 10- Determinar se existe relação estatisticamente significativa entre o sentimento que os alunos têm do seu próprio corpo e a importância do treino da aptidão física;
- 11- Determinar se existe relação estatisticamente significativa entre a motivação para a Educação Física e a perceção do aluno sobre a aptidão física;

5.3 – ENQUADRAMENTO TEÓRICO

Neste subcapítulo é apresentado um enquadramento teórico sobre Atividade Física, Aptidão Física e Motivação e Saúde em EF.

5.3.1 – ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física diária na vida de um cidadão continua a ser uma luta constante. Ao longo dos últimos anos, a sociedade tem vindo a ser consciencializada relativamente à importância da prática de atividade física. No entanto, são criados pretextos para que essa atividade não seja adotada, apesar de começar a existir um crescimento significativo de indivíduos a praticarem atividade física.

A atividade física são todos os movimentos involuntários ou voluntários que o homem faz, com o propósito de realizar determinado movimento com gasto de energia (Hoffman & Harris, 2002).

Segundo Haskell et al (2007) e Hallal et al (2012), para que existam benefícios na saúde das pessoas, estas devem praticar atividade física com intensidade moderada, pelo menos 150 minutos semanais ou 75 minutos semanais com intensidade vigorosa.

Como indica Nahas (2010), citado por Barbosa (2012), a sociedade não valoriza nem tem interesse em adicionar a atividade física às suas vidas, ainda assim, têm consciência da elevada importância que essa atividade acarreta para a sua saúde. Segundo Hallal et al (2012), 31% da população adulta mundial não realiza as recomendações mínimas.

Martins et al (2015), anunciam que a um bom desenvolvimento das habilidades motoras estão associados elevados níveis de atividade física, um bom desempenho nos testes de AF e um decréscimo da massa gorda.

5.3.2 – APTIDÃO FÍSICA

Exercícios de AF estão a ser, cada vez mais, inseridos nas aulas de EF. Segundo Guedes e Guedes (2001), a aptidão física pode ser dividida de duas formas: aptidão física relacionada com a saúde e AF relacionada com o desempenho motor. Estes autores dizem ainda que, referente à AF relacionada com a saúde, estão incluídas as seguintes capacidades físicas: força/resistência muscular, resistência cardiorrespiratória e flexibilidade. Já referente

à AF relacionada com o desempenho motor estão incluídas as seguintes habilidades: velocidade, agilidade, potência, coordenação e equilíbrio. Ao longo deste trabalho a AF será relacionada com a saúde, uma vez que esta está relacionada com as capacidades de força, de resistência e de flexibilidade.

5.3.3 – MOTIVAÇÃO

Segundo Arends (2008), a motivação é muito difícil de definir, uma vez que é interior à pessoa e é impossível de se observar.

O professor tem um papel fundamental para o bom entendimento da importância da EF nas escolas. Nunes et al (2014), reforçam a ideia referida anteriormente, isto é, estes autores apoiam a ideia de que o professor tem um papel bastante importante nos primeiros anos de educação do aluno, uma vez que estimula a prática de atividade física e porque influencia de forma positiva o físico dos alunos.

Segundo Cássia Nunes et al (2014), a EF deve ser um estímulo, desde os primeiros anos escolares, para as crianças, futuramente, se tornarem em adultos ativos. O impacto inicial, torna-se, desta maneira, muito importante para os cidadãos serem ao longo de toda a vida, pessoas ativas.

Um dos grandes problemas, bastante antigo, vivido nas aulas de EF, é conseguir motivar todos os alunos na prática de atividade física ao longo das aulas. Guimarães e Boruchovitch (2004) salientam que um estudante motivado tem as seguintes características: é interessado durante o processo ensino-aprendizagem e envolve-se de forma persistente em tarefas desafiadoras. Estes autores ainda referem que a escola é um dos principais espaços educacionais, neste sentido, para os alunos atingirem os seus objetivos devem compreender a importância da aprendizagem e estarem motivados para a acompanhar.

Carvalho (2015), indica que motivar os alunos para a prática desportiva, não é tarefa fácil. Explica esta afirmação dizendo que o professor deve ter em atenção as diferenças dos alunos, uma vez que nem todos gostam de atividade física ou de todas as tarefas que são propostas. Por esta razão, é que os alunos começam a demonstrar desinteresse nas aulas, consequência da sua desmotivação.

5.3.4 – SAÚDE EM EDUCAÇÃO FÍSICA

A obesidade infantil é um problema dos dias que correm e na escola será o início da criação de hábitos de vida saudável para as crianças e os adolescentes. Como a Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT, 2017) indica, “A atividade física e aptidão física são determinantes para a aprendizagem de hábitos saudáveis ao longo da vida”:

A melhoria da AF traz benefícios à saúde. A relação entre a aptidão aeróbia e doenças cardiometabólicas, obesidade, diabetes e outros problemas de saúde é inversamente proporcional, ou seja, quanto mais elevada é a aptidão aeróbia menor é o risco de contrair doenças (FCT, 2017). No que se refere ao IMC, este está diretamente proporcional ao risco cardiovascular, bem como a problemas metabólicos osteoarticulares, ou seja, quanto maior o IMC maior será o risco em contrair as doenças referidas (FCT, 2017). Relativamente à execução de abdominais, estes melhoram a aptidão muscular na transição da infância para a adolescência, uma vez que estão associados a alterações positivas na densidade mineral óssea (FCT, 2017). Para além disso, o fortalecimento da zona abdominal reduz as dores na região lombar fazendo com que a cintura pélvica tenha um alinhamento eficaz (FCT, 2017). Já no que respeita à impulsão horizontal esta melhora a força explosiva, tal como os abdominais, na transição da infância para a adolescência porque está associado, também, a alterações positivas na densidade mineral óssea, generalizando, a aptidão muscular está inversamente relacionada com fatores de risco de doenças cardiometabólicas (FCT, 2017).

Pereira e Moreira (2013) afirmam que adquirir hábitos positivos de prática de atividade física traz benefícios na promoção da saúde e prevenção de doenças, melhorando a qualidade de vida. Para além disto, estes autores indicam que devem ser delineadas metas para a prática de atividade física durante a infância, uma vez que se torna mais fácil manter essa atividade na vida adulta.

5.4 – METODOLOGIA

De seguida serão apresentados a Caracterização dos Participantes, a Descrição das Medidas e Instrumentos, a Descrição dos Procedimentos da Recolha de Dados do Estudo e o Tratamento de Dados e Análise Estatística.

5.4.1 – CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES

O grupo em estudo é composto por 28 alunos com média de idades de 15,39 anos. No total existem 14 alunos do género masculino e 14 alunos do género feminino. Todos eles estão integrados no 10º ano de escolaridade do curso de Ciências e Tecnologias.

5.4.2 – INSTRUMENTOS UTILIZADOS

Para a realização deste estudo ocorreram cinco momentos de recolha de dados. Que envolveram a aplicação de dois questionários distintos e três momentos de aplicação dos testes do FITescola.

Questionário 1

O primeiro questionário foi aplicado no 1º período onde constavam respostas de uma escala do tipo “*Likert*” com sete pontos que variavam entre 1 – “Discordo totalmente” e 7 – “Concordo totalmente”.

Este inquérito (ANEXO 10) divide-se em três grupos, correspondendo, cada um deles, a questões de investigação. Grupos de identificação, da motivação do aluno para a EF (B) e da perceção que o aluno tem sobre a AF (C). Na tabela seguinte são apresentados os subgrupos do questionário.

Tabela 5 - Subgrupos do primeiro questionário aplicado à turma

A motivação do aluno para a EF (B)	(B1) A importância que a EF tem para o aluno.
	(B2) A motivação que o aluno tem na disciplina de EF tendo em conta as aulas.
	(B3) A motivação que o aluno tem na disciplina de EF tendo em conta a prática de atividade física e desportiva.
	(B4) A motivação que o aluno tem na disciplina de EF tendo em conta as matérias.
	(B5) A motivação que o aluno tem na disciplina de EF tendo em conta as matérias coletivas.
	(B6) A motivação que o aluno tem na disciplina de EF tendo em conta as matérias individuais.

Percepção que o aluno tem sobre a AF (C)	(C1) Como o aluno se sente em relação ao próprio corpo.
	(C2) Qual a componente de AF que se sentem mais aptos.
	(C3) Qual a componente de AF que executam melhor.
	(C4) Quais as estratégias dos exercícios de AF, utilizadas nas aulas de EF, que mais gostam.
	(C5) Se consideram os testes diagnósticos da AF importantes.
	(C6) Se consideram o treino da AF importante.

Questionário 2

O segundo questionário foi aplicado no 3º período com os seguintes objetivos:

1. Classificar os alunos no nível de atividade física (adaptado do Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ – Versão curta, desenvolvido pela Organização Mundial de Saúde em 1998);
2. Classificar os alunos tendo em conta o estado de saúde (adaptado do Questionário de Estado de Saúde – SF-36 – desenvolvido pela Research and Development Corporation – RAND Corporation – em 1992);
3. Verificar o conhecimento da turma em relação ao objetivo e vantagens para a saúde dos diferentes testes do FITescola.

As escalas utilizadas neste questionário foram de resposta aberta, dicotômica, numérica, do tipo “*Likert*” e de correspondência (ANEXO 11).

Testes FITescola

Os testes do FITescola foram realizados em períodos distintos, em que se diferenciavam nas áreas de aptidão aeróbia e muscular e de composição corporal.

Na área de aptidão aeróbia realizou o teste do vaivém; para a aptidão muscular realizou-se o teste dos abdominais e da impulsão horizontal; e para a composição corporal foram medidos o peso e a altura para determinar o IMC.

Na recolha dos testes do FITescola só podem participar os alunos que realizaram os testes nos três momentos de avaliação, neste sentido, se algum aluno falhou um único teste, fica de fora da contagem dos participantes.

5.4.3 – DESCRIÇÃO DOS PROCEDIMENTOS DA RECOLHA DE DADOS DO ESTUDO

Os questionários foram entregues a um total de 28 alunos que foram abordados pela professora estagiária do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Seguidamente à explicação da finalidade dos inquéritos os alunos realizaram o seu preenchimento.

Para além dos questionários, os alunos realizaram os testes do FITescola delineados no início do ano letivo, pelo Departamento de Educação Física e do Desporto Escolar, sendo eles o IMC, o vaivém, os abdominais e a impulsão horizontal, divididos por três recolhas, nos diferentes períodos escolares. No dia de cada recolha destes dados, os alunos juntavam-se dois a dois nos testes do vaivém e dos abdominais contabilizando as repetições do parceiro. Já no teste da impulsão horizontal o aluno tinha a possibilidade de realizar duas vezes, contabilizando a melhor marca. Para o cálculo do IMC os alunos efetuaram a medição do peso e da altura.

5.4.4 – TRATAMENTO DE DADOS E ANÁLISE ESTATÍSTICA

Para tratamentos dos dados, estes foram colocados por indivíduo no Excel. No primeiro questionário aplicado, as respostas das questões negativas foram associadas aos valores opostos, como mostra a tabela seguinte:

Tabela 6 - Associação das respostas negativas do primeiro questionário aplicado

Respostas no questionário	Valor do questionário	Transcrição para o Excel	Correspondência
“Discordo totalmente”	1	7	“Concordo totalmente”

“Discordo em grande parte”	2	6	“Concordo em grande parte”
“Discordo parcialmente”	3	5	“Concordo em grande parte”
“Nem concordo nem discordo”	4	4	“Nem concordo nem discordo”
“Concordo em grande parte”	5	3	“Discordo parcialmente”
“Concordo em grande parte”	6	2	“Discordo em grande parte”
“Concordo totalmente”	7	1	“Discordo totalmente”

Posteriormente, para cada indivíduo foi realizada a média de todas as respostas dadas no grupo da Motivação, formando assim uma variável para o estudo.

No grupo da percepção também se realizou a soma, para cada indivíduo, de todas as respostas dadas, à exceção do subgrupo C4, sobre as estratégias. Para além disto, foi feita a soma das respostas para cada subgrupo, do grupo da percepção da AF.

Apesar deste questionário ser de escala ordinal, após o tratamento dos dados e consequente soma dos mesmos, ao longo do estudo foram tratadas como variáveis quantitativas, uma vez que foram realizadas as médias das respostas.

As médias e os desvios-padrão de algumas variáveis foram calculados.

No segundo questionário, as respostas ao grupo B foram tratadas de acordo com o tratamento delineado pela Organização Mundial de Saúde (1998) originando uma classificação do nível de atividade física, podendo introduzir-se nas seguintes escalas: Muito ativo; Ativo; Irregularmente ativo A; Irregularmente ativo B; Sedentário. Já no que se refere ao grupo C, segundo o Research and Development Corporation (1992), este está dividido em oito parâmetros: Funcionamento físico; Limitações funcionais devido à saúde física; Limitações funcionais devido a problemas emocionais; Energia / fadiga; Bem-estar emocional; Funcionamento social; Dor; Saúde geral; Mudança de saúde. As questões neste

grupo, ao longo do questionário, correspondem a um determinado parâmetro. A cada resposta dada existirá uma pontuação de 0 a 100, onde o 100 significa um estado de saúde mais benéfico. No entanto, neste estudo serão desenvolvidos apenas os parâmetros do funcionamento físico, das limitações funcionais devido à saúde física e a energia / fadiga. Por fim, no grupo D, existia uma tabela de correspondência entre os testes do FITescola, os seus objetivos e as vantagens que podem trazer para a saúde de cada um.

Entre as correlações estatisticamente significativas, utilizou-se o teste do Spearman, em testes não paramétricos.

No tratamento estatístico de dados foi utilizado o IBM SPSS Statistics versão 25 e o Excel 2017.

5.5 – APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS

Neste subcapítulo serão apresentados os resultados obtidos, com auxílio de tabelas e gráficos para um melhor visionamento.

1. Compreender a motivação que a turma tem para a disciplina de EF;

Tabela 7 - Motivação dos alunos

Variável	Geral (N=28)	
	M	DP
B – Motivação do aluno para as aulas de Educação Física	4,97	0,860

Como podemos verificar na Tabela 8, no que diz respeito à motivação dos alunos, esta apresenta $M=4,97$ e $DP=0,860$; afirmação sustentada por 85,7% dos inquiridos.

Vejamos, de seguida, qual é o papel atribuído à aptidão física por estes alunos.

2. Perceber qual a componente de AF em que a turma se sente mais apta:

Tabela 8 - Componente de AF em que os alunos se sentem mais aptos

Variável	Geral (N=28)	
	M	DP
Membros inferiores	4,86	1,938
Membros superiores	3,89	1,950
Tronco	3,89	1,707
Abdómen	4,25	1,956
Aptidão aeróbia	3,68	2,109
Flexibilidade	3,75	2,222

Como podemos verificar na Tabela 9, os alunos consideram que a componente que se sentem mais aptos refere-se aos membros inferiores ($M=4,86$; $DP=1,938$), afirmação que é suportada por 71,4% dos inquiridos. A seguir, os alunos sentem-se mais aptos em relação ao abdómen ($M=4,25$; $DP=1,956$), sendo esta informação sustentada por 57,2% dos inquiridos. De seguida, o tronco e os membros superiores foram as componentes que os alunos se sentem mais aptos ($M=3,89$; $DP=1,707$) e ($M=3,89$; $DP=1,950$), respetivamente. Esta afirmação é sustentada por 39,2% e por 35,8%, representando o tronco e os membros superiores, respetivamente. A seguir, os alunos sentem-se mais aptos em relação à flexibilidade ($M=3,75$; $DP=2,222$), sendo esta informação sustentada por 39,3% dos inquiridos. A variável que os alunos se sentem menos aptos é a aptidão aeróbia ($M=3,68$; $DP=2,109$), afirmação sustentada por 50,0% dos inquiridos.

3. Verificar o nível de atividade física da turma:

Tabela 9 - Classificação do nível de atividade física

Variável	Geral (N=28)	
	Frequência	Percentagem (%)
Muito ativo	9	32,1
Ativo	14	50,0
Irregularmente ativo A	4	14,3
Irregularmente ativo B	1	3,6
Sedentário	0	0

Como podemos verificar na Tabela 10, 14 alunos (50,0%) são considerados ativos; 9 alunos (32,1%) são considerados muito ativos; 4 alunos (14,3%) são considerados irregularmente ativo A (o indivíduo que não realiza atividade física suficiente para ser classificado com ativo, porque não cumpre as recomendações quanto à frequência e duração); 1 aluno (3,6%) é considerado irregularmente ativo B (o indivíduo que não realiza atividade física suficiente, porque não cumpre com nenhum critério das recomendações quanto à frequência e duração, no entanto, realiza pelo menos 10 minutos contínuos de atividade física durante a semana); e nenhum aluno é considerado sedentário (ANEXO 12).

4. Quantificar os alunos que se encontram na “zona saudável” e “precisa melhorar” dos testes de aptidão física e a sua evolução:

Tabela 10 - “Zona saudável” e “precisa melhorar” dos testes do FITescola

1º momento		2º momento		3º momento	
“Zona Saudável”	“Precisa melhorar”	“Zona Saudável”	“Precisa melhorar”	“Zona Saudável”	“Precisa melhorar”
IMC					
16 (69,6%)	7 (30,4%)	16 (69,6%)	7 (30,4%)	17 (73,9%)	6 (26,1%)
VO₂máx					
16 (69,6%)	7 (30,4%)	13 (56,5%)	10 (43,5%)	18 (78,3%)	5 (21,7%)
Impulsão Horizontal					
21 (91,3%)	2 (8,7%)	17 (73,9%)	6 (26,1%)	23 (100%)	0
Abdominais					
23 (100%)	0	23 (100%)	0	23 (100%)	0

Como verificamos na Tabela 11, nos testes da impulsão horizontal e dos abdominais, a turma terminou o ano letivo com todos os alunos na “zona saudável”, começando o ano letivo com 2 (8,7%) alunos e 0 alunos a “precisarem de melhorar”, respetivamente. Já no IMC e no VO₂máx (determinado através do teste do vaivém, sendo a capacidade que o corpo de um individuo tem, em transportar oxigénio durante a atividade física), terminaram o ano letivo com 6 (26,1%) alunos e 5 (21,7%) alunos a “precisarem de melhorar”, respetivamente, começando o ano letivo em ambas as situações com 7 (30,4%) alunos a “precisarem de melhorar”.

Observando o gráfico 1 conseguimos perceber a evolução existente ao longo dos três momentos.

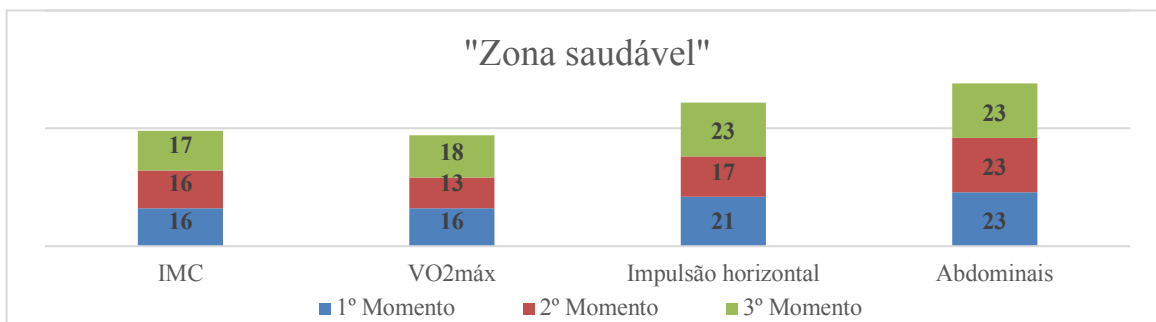


Gráfico 1 - "Zona saudável" nos diferentes momentos de recolha dos dados nos diferentes testes FITescola

Observando o gráfico acima, conseguimos verificar um decréscimo geral dos resultados do teste do FITescola, do primeiro para o segundo momento, observando um crescimento do segundo para o terceiro momento, fazendo um balanço bastante positivo da evolução presente nos alunos.

Verificando o que foi abordado em relação à aptidão física, estes alunos consideram que a componente da AF que se sentem mais aptos é nos membros inferiores, por outro lado, a componente considerada menos apta, por eles, é a aptidão aeróbia. No que se refere ao nível de atividade física, a turma não tem nenhum aluno sedentário, sendo um dos aspetos mais importantes a serem referidos. De uma forma geral, os alunos ainda têm um longo caminho a percorrer, no que se refere, à “zona saudável” dos testes do FITescola. Com isto, a componente que os alunos devem ter mais em conta é a aptidão aeróbia, tal como eles se autoavaliaram, apesar de apresentarem uma evolução tremenda. Apesar dessa evolução notória, os alunos devem continuar o bom trajeto que estão a traçar. Vejamos como será a classificação dos alunos em termos da sua saúde.

5. Determinar a qualidade da saúde da turma, tendo em conta o parâmetro do funcionamento físico;

Tabela 11 - Funcionamento físico

Variável	Mínimo	Máximo	Geral (N=28)	
			M	DP
Funcionamento físico	70	100	91,96	8,855

Analisando a Tabela 12, podemos verificar que a média da turma está nos 91,96, admitindo, assim, que, de uma forma geral, apresentam um estado de saúde favorável. De salientar que apresentou um mínimo de 70 e um máximo de 100, sendo este o milite da escala.

6. Determinar a qualidade da saúde da turma, tendo em conta o parâmetro das limitações funcionais devido à saúde física;

Tabela 12 - Limitações funcionais devido à saúde física

Variável	Geral (N=28)			
	Mínimo	Máximo	M	DP
Limitações funcionais devido à saúde física	31	100	73,36	19,301

Analisando a Tabela 13, podemos verificar que a média da turma está nos 73,36 (quando mais próximo do valor máximo – 100 – tem um estado de saúde mais benéfico), admitindo, assim, que, de uma forma geral, ficam muito aquém daquilo que era espectável, não tendo assim a qualidade de vida ambicionada. De salientar que apresentou um mínimo de 31 e um máximo de 100, sendo este o milite da escala e mostrando uma enorme discrepância na turma.

7. Determinar a qualidade da saúde da turma, tendo em conta o parâmetro da energia / fadiga;

Tabela 13 - Energia / fadiga

Variável	Geral (N=28)			
	Mínimo	Máximo	M	DP
Energia / fadiga	31	80	57,50	14,128

Analisando a Tabela 14, podemos verificar que a média da turma está nos 57,50, admitindo, assim, que, de uma forma geral, ficam muito longe daquilo que é considerado estado de saúde favorável. De salientar que apresentou um mínimo de 31 e um máximo de 88, mostrando, ainda, uma enorme discrepância na turma.

Verificamos que em relação à saúde, estes alunos poderiam ter uma qualidade de vida mais saudável. No que se refere ao funcionamento físico, este encontra-se bem classificado, perto do extremo máximo, demonstrando qualidade de vida nesse parâmetro. No entanto, no parâmetro das limitações e da energia/fadiga, mostra que a qualidade de vida da turma não é a desejada. Neste sentido deveremos promover ainda mais atividade física a estes alunos.

Veremos, de seguida, qual é o papel que os testes do FITescola poderão conceber com estes alunos.

8. Verificar o conhecimento da turma em relação aos objetivos e vantagens para a saúde dos testes do FITescola;

Tabela 14 - Objetivos e vantagens para a saúde dos testes do FITescola

	Objetivos				Vantagens			
	IMC	Vaivém	Impulsão Horizontal	Abdominais	IMC	Vaivém	Impulsão Horizontal	Abdominais
Certo	27	21	25	24	1	4	11	11
	96,4%	75%	89,3%	85,7%	3,6%	14,3%	39,3%	39,3%
Errado	1	7	3	4	27	24	17	17
	3,6%	25%	10,7%	14,3%	96,4%	85,7%	60,7%	60,7%

Analisando a Tabela 15, podemos verificar que, de uma forma geral, os alunos sabem quais são os objetivos dos testes, no entanto, não sabem quais são as suas vantagens. Mais de 60% dos alunos errou as vantagens dos testes que realizam, mas, por outro lado, mais de 75% acertou nos objetivos de cada teste.

Para um melhor visionamento, podemos observar o gráfico 2 e 3.

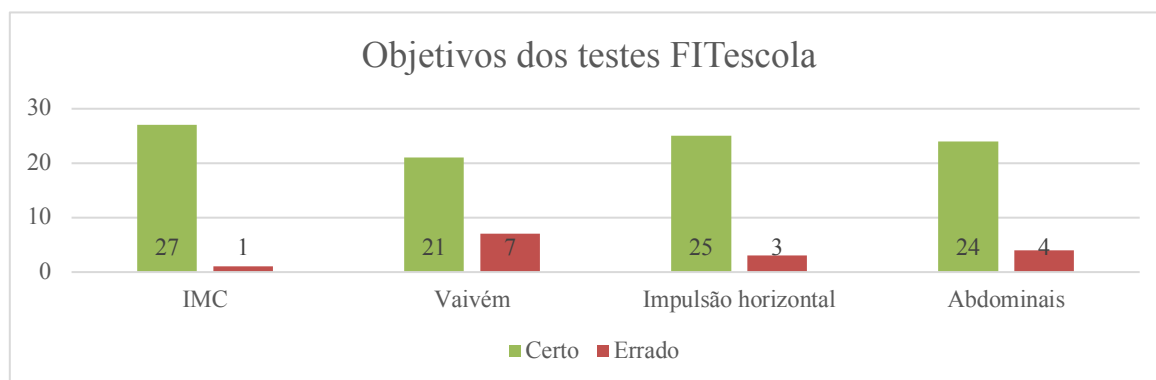


Gráfico 2 - Respostas certas e erradas dos objetivos dos testes FITescola

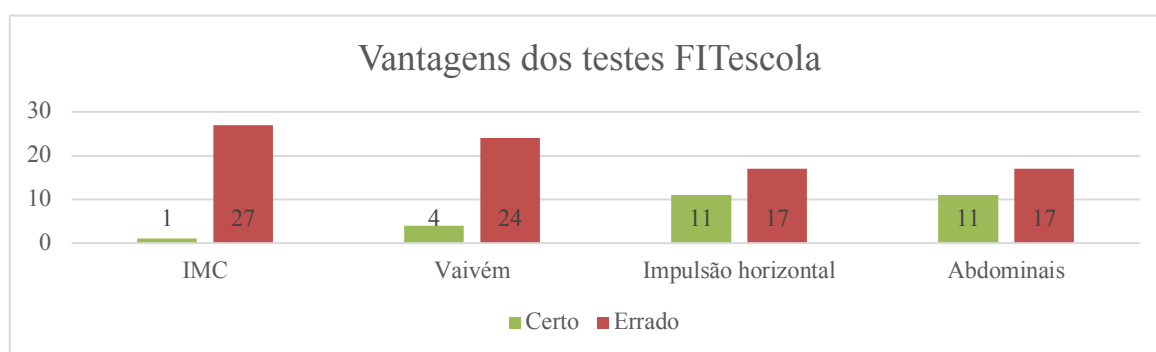


Gráfico 3 - Respostas certas e erradas das vantagens para a saúde dos testes FITescola

Após visualizarmos os gráficos, podemos concluir que a aprendizagem dos objetivos dos testes do FITescola foi atingida, no entanto, isso não se observa nas vantagens para a saúde inerentes a estes testes. No gráfico 2, podemos verificar que em todos os testes, as respostas são majoritariamente certas, observando o contrário no gráfico 3, correspondente às vantagens. Nos objetivos dos testes obtivemos 97 respostas certas e 15 respostas erradas. Por outro lado, nas vantagens dos testes obtivemos 27 respostas certas e 85 respostas erradas.

9. Correspondência dos alunos que estão na “zona saudável” e “precisa melhorar” dos testes do FITescola, com a classificação do nível de atividade física.

Tabela 15 - “Zona saudável” e “precisar melhorar” do VO₂máx tendo em conta o nível de atividade física

		“Precisa melhorar”	“Zona saudável”
		VO₂máx	
Nível de atividade física	Muito ativo	0	7
	Ativo	7	5
	Irregularmente ativo A	3	0
	Irregularmente ativo B	0	1
	Total	10	13

Observando a Tabela 16, verificamos que no 2º momento de execução dos testes, relativamente ao VO₂máx, 10 alunos “precisam melhorar” e 13 alunos encontram-se na “zona saudável”. Os alunos muito ativos correspondem a 53,8% dos alunos na “zona saudável” no VO₂máx (ver ANEXO 13).

Tabela 16 - “Zona saudável” e “precisar melhorar” do IMC tendo em conta o nível de atividade física

		“Precisa melhorar”	“Zona saudável”
IMC			
Nível de atividade física	Muito ativo	1	6
	Ativo	3	9
	Irregularmente ativo A	2	1
	Irregularmente ativo B	1	0
	Total	7	16

Observando a Tabela 17, verificamos que no 2º momento de execução dos testes, relativamente ao IMC, 7 alunos “precisam melhorar” e 16 alunos encontram-se na “zona saudável”. Os alunos ativos correspondem a 56,3% dos alunos na “zona saudável” no IMC (ver ANEXO 14).

Tabela 17 - “Zona saudável” e “precisar melhorar” dos abdominais tendo em conta o nível de atividade física

		“Precisa melhorar”	“Zona saudável”
Abdominais			
Nível de atividade física	Muito ativo	0	7
	Ativo	0	12
	Irregularmente ativo A	0	3
	Irregularmente ativo B	0	1
	Total	0	23

Observando a Tabela 18, verificamos que no 2º momento de execução dos testes, relativamente aos abdominais, nenhum aluno “precisa melhorar” e 23 alunos encontram-se na “zona saudável”. Os alunos ativos correspondem a 52,2% dos alunos na “zona saudável” nos abdominais (ver ANEXO 15).

Tabela 18 - “Zona saudável” e “precisar melhorar” da impulsão horizontal tendo em conta o nível de atividade física

		“Precisa melhorar”	“Zona saudável”
Impulsão horizontal			
Nível de atividade física	Muito ativo	1	6
	Ativo	2	10
	Irregularmente ativo A	2	1
	Irregularmente ativo B	1	0
	Total	6	17

Observando a Tabela 19, verificamos que no 2º momento de execução dos testes, relativamente à impulsão horizontal, 6 alunos “precisam melhorar” e 17 alunos encontram-se na “zona saudável”. Os alunos ativos correspondem a 58,8% dos alunos na “zona saudável” na impulsão horizontal (ver ANEXO 16).

Em síntese, podemos verificar que dos alunos que são considerados muito ativo, apenas dois, precisam de melhorar algumas componentes da aptidão física. Os alunos que precisam de melhorar alguma componente foram classificados como ativos ou como irregularmente ativos.

10. Determinar se existe relação estatisticamente significativa entre o sentimento que os alunos têm do seu próprio corpo e a importância do treino da aptidão física;

Tabela 19 - Correlação entre o sentimento que os alunos têm do seu próprio corpo e a importância da AF

Correlações			
Variáveis			Sig
O sentimento que os alunos têm do seu próprio corpo	Com	A importância do treino da AF	0,020

Como podemos observar na Tabela 20 (ver também ANEXO 17), o sig obtido (0,020) é menor que sig (0,05), então aceito H_1 , ou seja, há relação estatisticamente significativa entre o sentimento que os alunos têm do seu próprio corpo e a importância do treino da AF.

11. Determinar se existe relação estatisticamente significativa entre a motivação para a Educação Física e a percepção do aluno sobre a aptidão física;

Tabela 20 - Correlação entre a motivação que os alunos têm na disciplina de EF e a importância que dão à AF

Variáveis			Sig
A motivação que os alunos têm na disciplina de EF	Com	A importância que dão à AF	0,005

Como podemos observar na Tabela 21 (ver também ANEXO 18), o sig obtido (0,005) é menor que sig (0,05), então aceito H_1 , ou seja, há relação estatisticamente significativa entre a motivação que os alunos têm na disciplina de EF e a importância que dão à AF.

Verificamos assim, que os alunos atribuem importância do treino de AF, tal como no sentimento transmitido do próprio corpo e, também, à motivação que os alunos têm para a prática de Educação Física.

5.6 – DISCUSSÃO DE RESULTADOS

Este estudo teve como objetivo perceber a motivação que os alunos têm nas aulas de EF, a sua percepção em relação à AF e a consciencialização sobre a relação da AF com a saúde. As variáveis foram divididas tendo em conta os objetivos e, no que diz respeito à motivação, existe uma única variável.

Em relação à aptidão física temos as seguintes variáveis: Percepção do aluno sobre a importância da AF; Sentimento do aluno em relação ao seu corpo; Componente de AF em que os alunos se sentem mais aptos; Importância do treino da AF, para os alunos.

Já no que se refere à relação da AF com a saúde, as variáveis utilizadas foram as seguintes: classificação do nível de atividade física; resultados dos diferentes testes do FITescola; funcionamento físico; limitações funcionais devido à saúde física; energia / fadiga; percepção dos objetivos e das vantagens para a saúde dos testes do FITescola. Os resultados referentes aos testes do FITescola são compostos por 23 alunos, devido à seleção exigida.

Todas as variáveis foram estudadas de uma forma geral, para além disso, foram verificadas correlações entre as variáveis: sentimento do aluno em relação ao seu corpo com importância do treino da AF; e a motivação que os alunos têm nas aulas de EF com a percepção do aluno sobre a importância da AF.

No que diz respeito à variável da motivação, os alunos “Concordam parcialmente” que se sentem motivados para a disciplina de EF. Poderão existir várias razões para que a motivação dos alunos seja tão baixa, não tendo sido um dos objetivos do estudo.

Como indica Carraça (2017), num estudo que realizou, a motivação nas aulas de EF, passa pelo cumprimento de três necessidades psicológicas básicas, ou seja, a autonomia (escolher os comportamentos adotados), competência (cumprir a tarefa eficazmente) e relacionamento positivo (aceitação pelos outros).

Verificando as médias, os alunos consideram que se sentem mais aptos nos membros inferiores. Por outro lado, os alunos consideram que se sentem menos aptos na aptidão aeróbia.

Observando os resultados dos testes do FITescola, podemos concluir que os alunos têm consciência das suas capacidades. O único teste em que os alunos se encontram na sua totalidade na “zona saudável” é o da impulsão horizontal onde avalia a força dos membros

inferiores (verificando os resultados de todos os alunos, mesmo não tendo efetuado todas as avaliações). Por outro lado, sem contar com o IMC, o teste que apresenta mais alunos na zona “precisa melhorar” é o teste do vaivém que avalia a aptidão aeróbia.

No que se refere ao nível de atividade física, a turma não tem nenhum aluno sedentário, sendo um dos aspetos mais importantes a serem referidos. Para além disso, apresenta uma boa classificação do nível de atividade física, uma vez que somente 5 alunos se encontram abaixo do nível ativo. Isto deve-se ao facto de a maior parte da turma ter alunos federados em diversos desportos, por isso, têm treinos semanalmente. No entanto, observando os níveis de IMC da turma, verificamos que 6 alunos se encontram na zona “precisa melhorar” (verificando os resultados de todos os alunos, mesmo não tendo efetuado todas as avaliações). Assim, podemos concluir que a atividade que executam poderá não ser suficiente para terem níveis de vida saudáveis. De uma forma geral, os alunos ainda têm um longo caminho a percorrer, no que se refere, à “zona saudável” dos testes do FITescola. Com isto, as componentes que os alunos devem ter mais em conta é na aptidão aeróbia, tal como eles se autoavaliaram, apesar de apresentarem uma evolução tremenda. Não obstante dessa evolução notória, os alunos devem continuar o bom trajeto que estão a traçar. Como Haskell et al (2007) e Hallal et al (2012) referem, para que existam benefícios na saúde das pessoas, estas devem praticar atividade física com intensidade moderada, pelo menos 150 minutos semanais ou 75 minutos semanais com intensidade vigorosa. Estes valores encaminham rapidamente o aluno para a classificação de ativo.

Observando a evolução existente nos diversos parâmetros, concluímos que nem todos os alunos atingiram a zona esperada (“zona saudável”). Num 1º momento de recolha, verificamos que tanto no IMC, como no $VO_{2máx}$ existiam 7 alunos a “precisarem de melhorar” e na impulsão horizontal 2 alunos. Do 1º para o 2º momento existiu um decréscimo na prestação geral da turma em que no IMC continuou a existir 7 alunos a “precisarem de melhorar”, no $VO_{2máx}$ aumentou para 10 alunos e na impulsão horizontal aumentou para 6 alunos. Para terminar o ano letivo existiram bastantes melhorias, em que no IMC baixou para 6 alunos, no $VO_{2máx}$ baixou para 5 alunos e na impulsão horizontal e nos abdominais todos os alunos ficaram na “zona saudável”. Estes resultados podem ser explicados pelo facto de entre a 1ª e 2ª recolha terem existido quatro meses de distância e entre a 2ª e 3ª recolha somente três meses. Para além disso, a importância do treino da aptidão física ao longo das aulas poderá ter existido em maior quantidade no final do ano letivo. Sendo o último momento de execução dos testes, mostrou a consequência do trabalho ao

longo de todo o ano. Pereira e Moreira (2013) afirmam que adquirir hábitos positivos de prática de atividade física traz benefícios na promoção da saúde e prevenção de doenças, melhorando a qualidade de vida, estando, assim, a turma num bom caminho para a vida saudável.

Verificamos que em relação à saúde, estes alunos poderiam ter uma qualidade de vida mais saudável. No que se refere ao funcionamento físico, este encontra-se bem classificado, perto do extremo máximo (91,96 / 100), demonstrando qualidade de vida nesse parâmetro. No entanto, no parâmetro das limitações e da energia/fadiga, mostra que a qualidade de vida da turma não é a desejada. Neste sentido deveremos promover ainda mais atividade física a estes alunos.

Analisando os dados base do estudo desenvolvido pela *Research and Development Corporation* (1992), verificamos que existe uma concordância nos valores. Segundo esse estudo, os valores base para o funcionamento físico, para as limitações devido à saúde física e para a energia/fadiga são: $70,61 \pm 27,42$; $52,97 \pm 40,78$; $52,15 \pm 22,39$; respectivamente. Somente o valor da energia/fadiga está idêntico, no entanto, conseguimos observar uma diferença entre o funcionamento físico e as restantes. Apesar de não existir tanta diferença entre as limitações devido à saúde física e a energia/fadiga, concluímos que os valores estão a par dos de referência.

Ao analisar os dados obtidos, verificamos que os alunos não conhecem as vantagens que os exercícios de AF trazem. De uma forma geral sabem qual é o objetivo do exercício, mas não conhecem que benefícios pode trazer para a saúde de cada um. Neste sentido, consideramos importante reforçar essa ideia, podendo ser uma estratégia de motivação para os alunos. Assim, lançamos o desafio aos docentes da disciplina de Educação Física para transmitirem aos seus alunos, os objetivos e vantagens que cada teste tem, devido à importância inerente que acarreta para a aprendizagem e saúde dos alunos.

Tendo em conta o nível de atividade física dos alunos, no que respeita ao $VO_{2máx}$, quem é ativo deveria ter uma aptidão aeróbia melhor e verificamos que 7 alunos que são ativos não atingiram a “zona saudável” nessa área. Em relação ao IMC, já se nota um maior equilíbrio, no entanto, alunos que sejam muito ativos e ativos não deveriam ter excesso de peso. Nos abdominais todos os alunos se encontram na “zona saudável”, o que é uma situação bastante positiva, cumprindo com a classificação. Por fim, a impulsão horizontal

corresponde à mesma situação que o IMC, apesar de ser uma minoria de alunos a “precisarem de melhorar”, sendo ativos, deveriam estar na “zona saudável”.

No que diz respeito ao sentimento do próprio corpo e a importância do treino da aptidão física, concluímos que nem todos os alunos que se sentem bem com o próprio corpo, consideram que o treino de AF é importante. Todos os alunos deveriam dar a importância que a aptidão física merece, quer possuam um sentimento positivo em relação ao seu próprio corpo, ou não. Apesar do que foi dito anteriormente, os alunos têm consciência que o treino pode melhorar a sua condição física. De certa forma, os alunos consideram a AF importante para as suas vidas. Luguetti et al (2010), referem que os benefícios provenientes de níveis satisfatórios da AF durante a infância e adolescência refletem benefícios por toda a vida do indivíduo. Neste sentido, é importante que os alunos absorvam a extrema importância inerente à aptidão física, uma vez que um dos principais riscos para surgirem doenças é a baixa AF inerente à inatividade física (Glaner, 2003).

No que se refere à relação entre a motivação e a importância da aptidão física, podemos concluir que os alunos se preocupam com a capacidade física e sentem que esta é importante para a sua vida, estando motivados para a sua prática. Como podemos verificar num estudo realizado por Silva e Machado (2009), um dos motivos que os alunos apontam como motivadores nas aulas de Educação Física refere-se ao facto de se encontrarem em boa forma física, mostrando preocupação com a sua capacidade física e saúde.

5.7 – CONCLUSÃO DO ESTUDO

Os objetivos deste estudo passavam por perceber a motivação dos alunos para as aulas de EF, a importância que os alunos atribuem à AF e a consciencialização sobre a relação da AF com a saúde.

Podemos concluir que os alunos não se sentem muito motivados para as aulas de EF. Num estudo futuro, seria interessante perceber quais as razões inerentes a esta falta de motivação. No entanto, nesta turma nenhum aluno é considerado sedentário, segundo as normas de classificação elaboradas pela Organização Mundial de Saúde (1998), sendo um aspeto bastante positivo e sendo o ponto de partida para os alunos conquistarem o gosto pela atividade física. A motivação está inerente à importância que os alunos implicam à aptidão física, uma vez que estando motivados para a prática das aulas, têm a consciência que a AF é bastante importante.

Respondendo ao último problema do estudo, os alunos não têm consciência da finalidade e das vantagens inerentes aos testes do FITescola. Neste sentido, será importante que os professores transmitam essas informações, para que os alunos não realizem os exercícios de AF sem quaisquer objetivos e sem qualquer tipo de motivação.

Com a realização deste estudo, podemos concluir que devemos ter em conta as estratégias de motivação utilizadas nas aulas e perceber se os alunos se identificam com as aulas. Cada professor tem a sua identidade, mas deve adaptar as aulas às características da turma que dispõe, uma vez que o objetivo é o de aprendizagem dos alunos. Para além disso, deve ser transmitida a importância inerente ao trabalho de AF, ligando-o à saúde e explicando doenças possíveis de serem prevenidas, o qual poderá dar um entusiasmo extra ao aluno. Aqui será feito um trabalho duplo, uma vez que os alunos saberão quais as vantagens dos exercícios que executam, percebendo a importância subjacente.

Para além disso, o professor poderá selecionar determinadas estratégias e questionar os alunos, com quais se identificam mais. Isto mostra interesse em que o agente de ensino se sinta concretizado e motivado durante as aulas, porque fazem exercícios que gostam, sentindo-se realizados. Em todas as turmas existem alunos diferentes, naturalmente terão que existir estratégias diferentes, até poderão ser realizados os mesmos exercícios, mas possivelmente a forma de apresentação deverá ser diferente, tentando sempre cativá-los, de forma a estarem envolvidos nas tarefas.

CONCLUSÃO

O Estágio Pedagógico na Escola Secundária de Francisco Rodrigues Lobo, em Leiria, foi realizado durante um ano letivo e proporcionou muitas aprendizagens. Aprendizagens essas culminadas de bastantes reflexões, justificações, planeamentos, ajustamentos, mas que no final deram muitos frutos. Após quatro anos de formação, pudemos colocar em prática todas as aprendizagens adquiridas, ao qual concluímos que não foram suficientes. Ao longo deste ano, não fomos só professores estagiários, fomos também constantes investigadores, sempre à procura de mais informação e de mais conhecimento.

Todas as vertentes que o Estágio Pedagógico nos possibilitou enfrentar, foram fundamentais para o desenvolvimento ao longo deste ano, para a evolução que existiu como professores. Tanto as próprias vivências, como as observações dos colegas de estágio, bem como de outros professores e até mesmo de outro núcleo de estágio, permitiram-nos observar realidades completamente distintas e concluir que a forma como lecionamos as aulas da nossa turma não poderiam ser iguais com outras turmas, porque os alunos são diferentes, os contextos são diferentes e, portanto, a forma de guiar a aula também deverá ser diferente. Através das observações, podemos concluir que tanto uma aula de um professor estagiário como uma aula de um professor com longa carreira, podem ser aulas de qualidade, basta o estagiário aplicar-se, investigar e conseguirá abordar o processo de ensino-aprendizagem da melhor forma, sempre com o objetivo do sucesso escolar por parte dos alunos.

Em relação às expectativas iniciais julgamos que conseguimos atingir as etapas delineadas. Não podemos concluir que os alunos passaram a gostar ou a gostar mais das aulas de EF, mas podemos concluir que observámos uma grande evolução na maneira de estar deles no decorrer das aulas. Julgamos que a Disciplina foi entendida por eles e que perceberam qual seria o ponto de partida para existir mais descontração durante as aulas, não esquecendo de atingir os objetivos delineados. Assim, concluímos que o ambiente de trabalho era bastante harmonioso e foi um gosto trabalhar ao lado destes alunos que também tiveram muitas coisas a partilhar e a ensinar. No que se refere à organização de eventos, julgamos que atingimos com excelência os objetivos. Tivemos a capacidade de organizar uma atividade com todos os processos ao nosso cargo e com a dimensão que apresentou, com algumas situações a melhorar, mas julgamos que ultrapassámos o desafio com distinção.

Pegando nos pontos fracos apontados inicialmente, julgamos que ao longo do ano letivo, a segurança em nós mesmos foi-se mostrando cada vez mais visível, transparecendo confiança, mas cientes que há sempre coisas a melhorar. Neste seguimento, concluímos que rapidamente o medo se transformou em confiança e nos deu forças para evoluir ao longo deste estágio. Por outro lado, os pontos fortes considerados inicialmente foram as aprendizagens adquiridas ao longo dos anos de formação pedagógica, estas aprendizagens ajudaram muito no processo de ensino-aprendizagem, uma vez que foi tido sempre em conta as aprendizagens adquiridas ao longo da licenciatura e do primeiro ano de mestrado. Para além disso, a experiência internacional ajudou na convivência social, a nossa personalidade de líderes, transpareceu-se vivamente ao longo das aulas, sentindo que os alunos estavam cientes de quem guiava todo o processo. O facto de sermos responsáveis e empenhados, fez com que nunca faltássemos a uma aula e estivéssemos sempre presentes, mostrando toda a ética profissional imanente. Como não sabíamos lidar com o fracasso, este poderia ter sido um entrave neste estágio, no entanto, sempre conseguimos ouvir as críticas construtivas, vendo-as com o objetivo de evoluirmos e não de fracassarmos. O facto de sentirmos que dia após dia estávamos a evoluir e a corrigir notoriamente os nossos erros, também auxiliou nesse processo.

Apesar de o estágio ter tido um início bastante conturbado, só retiramos aprendizagens positivas e que nos fizeram crescer. Este foi um ano muito extenuante, mas tudo valeu a pena e as aprendizagens retiradas são imensas.

Para terminar, de referir que os objetivos foram atingidos e que sonharemos com um futuro próspero, após terminar esta longa caminhada, afirmamos que escolhemos o caminho certo.

6 – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amado, J. (s.d.). A Indisciplina e a Formação do Professor Competente. Consultado a 21/02/2007; <http://www.educ.fc.ul.pt/recentes/mpfip/pdfs/joaoamado.pdf>
- Arends, R. I. (2008). *Aprender a Ensinar*. Mc Graw-Hill.
- Barbosa, R. (2012), Resenha do livro “Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo”. *Revista Brasileira Ciências Esporte*, 34(2), 513-518.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte.
- Carla Nascimento, L., Alessandro H. Nicolai, R., & Maria Tereza Silveira, B. (2010). Indicadores de aptidão física de escolares da região centro-oeste da cidade de São Paulo / Indicators of physical fitness in school children from the midwest region of São Paulo city. *Revista Brasileira De Cineantropometria & Desempenho Humano*, (5), 331. doi:10.5007/1980-0037.2010V12N5P331
- Carraça, E. V. (2017). Um modelo motivacional do envolvimento dos jovens nas aulas de educação física. / Un modelo de motivación de la participación de los jóvenes en las clases de educación física. *Retos: Nuevas Perspectivas De Educación Física, Deporte Y Recreación*, 31282-291.
- Carvalho, L. (2017). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 0(10-11), 135-151. Acesso em de <https://boletim.spef.pt/index.php/spef/article/view/163/150>
- Carvalho, L. V. (2015). Fatores para a motivação ou desmotivação à participação nas aulas de educação física. / Factors for motivation or demotivation for participating in physical education classes. *Revista Brasileira De Futsal E Futebol*, 7548-553.
- Cássia Nunes, L., Neves, D., de Freitas Teodósio, G., Floriano, P. M., & Lara, S. (2014). Perfil de estudantes dos anos iniciais com baixo rendimento escolar: importância da educação física na escola. / Profile of students in the early years with low school performance: the importance of physical education at school. *Revista Brasileira De Ciência E Movimento: RBCM*, 22(2), 36-46.

- EFDeportes.com. (2009). Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - N° 134.
<http://www.efdeportes.com/>
- Erica Pires, C. (2016). O PEDAGÓGICO NA EVOLUÇÃO HISTÓRICA LEGAL DO ESTÁGIO SUPERVISIONADO. Revista Espaço Do Currículo, Vol 9, Iss 2 (2016), (2), doi:10.15687/rec.v9i2.25666
- Estrela, Maria Teresa; SILVA, Maria de Lurdes. Ética Profissional e deontologia. In: Caetano, Ana Paula Viana; Estrela, Maria Teresa. (Org.). Ética Profissional Docente: do pensamento dos professores à sua formação. Lisboa: Educa, 2010.
- Fundação para a Ciência e a Tecnologia. (2017). FITescola: O Programa dos Alunos Ativos. Retirado de: <http://fitescola.dge.mec.pt/>
- Glaner, M. (2003). The importance of health-related physical fitness. *Revista Brasileira De Cineantropometria E Desempenho Humano*, 5(2), 75-85.
- Guedes, D.P.; Guedes, J.E.R.P. Esforços físicos nos programas de Educação Física Escolar. *Revs. Paul. Educ. Física*. Vol. 15. Num. 1. 2001. p. 33-44.
- Guimarães SER, Boruchovitch E. O estilo motivacional do professor e a motivação intrínseca dos estudantes: uma perspectiva da teoria da autodeterminação. *Psicologia* 2004;17:143---50.
- Hallal, P. C.; Andersen, L. B.; Bull, F. C.; Guthold, R.; Haskell, W.; Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet*. 380(9838):247-57.
- Haskell, W. L.; Lee, I. M.; Pate, R. R.; Powell, K. E.; Blair, S. N.; Franklin, B. A. (2007). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc*. 39(8):1423-34.
- Hoffman, S. J.; Harris, J. C. (2002). *Cinesiologia: o estudo da atividade física*. Porto Alegre. Artmed.
- Isabel, B., Isabelly Anastacio, H., & Marcos Vinicius, F. (2013). O processo de construção histórica da motivação nas aulas de Educação Física. *Colloquium Humanarum*, Vol 10, Iss 2, Pp 79-89 (2013), (2), 79. doi:10.5747/ch.2013.v10.n2.h144.

- Jeremías David, S., Gastón César, G., & Carlos Rodolfo, A. (2016). *¿Evaluar la condición física en la escuela?: Conceptos y discusiones planteadas en el ámbito de la educación física y la ciencia / Assess the physical fitness in school setting?: Concepts and discussions exhibited in the field of Physical Education and Science / Avaliar a condição física na escola?: Conceitos e argumentos levantados no campo da educação física e as ciencias*. *Enfoques*, (1), 67.
- Júlio, M., Carlos, R., Samuel, H., & João, C. (2015). A influência dos níveis de aptidão física, IMC e obesidade em alunos. *E-Balonmano.Com: Revista De Ciencias Del Deporte*, Vol 11, Iss 4, Pp 53-54 (2015), (4), 53.
- Mourão, I. A., de C. Amorim, M. L., Trapp Abbes, P., Lopes, K. T., de Araújo Soares, A., & dos Anjos de Miranda, A. (2014). O papel da Educação Física na escola segundo a atual Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (9.394/96). / The role of physical education in school according to the current national education bases and guidelines law. *Revista Portuguesa De Ciências Do Desporto*, (S1A/S1R), 152-166.
- Nobre, P. (2015). Avaliação das Aprendizagens no Ensino Secundário: concepções, práticas e usos. Tese de doutoramento em Ciências do Desporto e Educação Física na especialidade de Ciências da Educação Física. Universidade de Coimbra. <http://hdl.handle.net/10316/29191>
- Nobre, P. (2017). Estilos de ensino. In R. A. Martins, G. Dias & P. C. Mendes (Eds.), *Ténis: Estratégia, Perceção e Ação* (pp. 145-155). Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra. DOI: https://doi.org/10.14195/978-989-26-1286-7_5
- Perrenoud, P. (1999). *Avaliação: da excelência à regulação das aprendizagens: entre duas lógicas*. Porto Alegre: Artmed.
- Piéron, M. (1996). *Formação de Professores. Aquisição de Técnicas de Ensino e Supervisão Pedagógicas*. Faculdade de Motricidade Humana. Universidade Técnica de Lisboa. Lisboa.
- Ribeiro, L. (1999). *Avaliação da aprendizagem*. Lisboa: Texto Editora.
- Sarmento, P. (1992). A demonstração como processo de auto-observação. In Pedro Sarmento et al, *Pedagogia do Desporto: Estudos 1* (pp.18-26). Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana.

Siedentop, D. (1991). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. Third Edition. Mayfield Publishing Company.

Siedentop, D. (1998). *Aprender a ensinar la educación física*. Barcelona: INDE.

Sousa Pereira, E., & Moreira, O. C. (2013). IMPORTÂNCIA DA APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE E APTIDÃO MOTORA EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES. *Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício*, 7(39), 309-316.

Timperley, J. (2007). The power of feedback. *Review of Educational Research* (77, 1, pp. 81-112). University of Auckland. DOI: 10.3102/003465430298487.

Vázquez, A. S. (1987). *Ética*. 10a. ed., Rio de Janeiro: Civilização brasileira.

7 – ANEXOS

Anexo 1 – Diploma de participação nas IV Jornadas (Solidárias) Científico-Pedagógicas


UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

IV Jornadas (Solidárias) Científico-Pedagógicas
Componente de investigação do Relatório de Estágio

CERTIFICADO SOLIDÁRIO

Certifica-se que Jessica Heina Pedeiros participou nas IV Jornadas (Solidárias) Científico-Pedagógicas de encerramento do Estágio Pedagógico em Educação Física.

Coimbra, 16 de março de 2018
A Coordenadora do MEEFEBS

(Prof. Doutora Elsa Ribeiro da Silva)

Anexo 2 – Diploma de participação na Ação de Formação – Programa FITescola

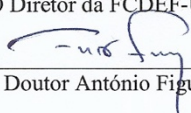


CERTIFICADO

Ação de formação - Programa FITescola


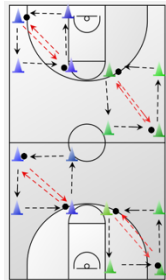
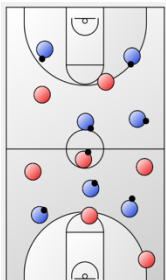
Para os devidos efeitos se declara que **Jéssica Meira Pedreiras** participou na **Ação de Formação – Programa FITescola**, organizada pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, que teve lugar no dia 15 de setembro de 2017. A formação teve a duração de cinco horas.

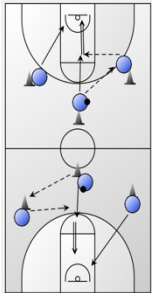
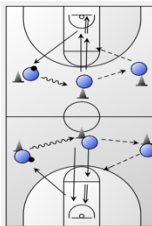
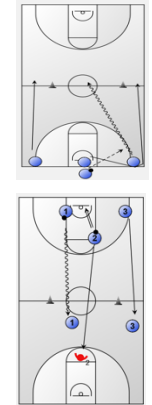
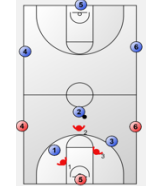
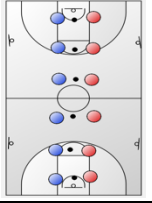
O Diretor da FCDEF-UC



(Prof. Doutor António Figueiredo)

Anexo 3 – Exemplo de Plano de Aula da Unidade Didática de Basquetebol

Plano Aula					
Professor(a): Jessica Pedreiras		Data: 12/12/2017	Hora: 10:30		
Ano/Turma: 10ºB	Período: 1º Período	Local/Espaço: Polidesportivo coberto			
Nº da aula: 38 E 39	U.D.: Basquetebol	Nº de aula/U.D.: 11 e 12	Duração da aula: 100'		
Nº de alunos previstos: 27		Nº de alunos dispensados: 1 (def.cog.) + 1AM			
Função didática: Exercitação e introdução.					
Recursos materiais: Coletes 2 cores (14verde, 14azul), bolas, 12 cones altos (6verdes, 6azul); 20 cones baixos (8verde, 8azul, 4branco).					
Objetivos da aula:					
<ul style="list-style-type: none"> • Exercitar o passe e drible; • Introduzir as desmarcações: corte e aclaramento; • Introduzir a ocupação racional do espaço; • Desenvolver as capacidades de força e resistência; 					
Tempo		Descrição da tarefa / Organização	Esquema das tarefas	Objetivos específicos / Componentes Críticas / Critérios de Êxito	Palavras-chave
T	P				
Parte Inicial da Aula					
5' 10:35	5'	- Tempo de tolerância para a chegada dos alunos;			
10' 10:40	5'	Rotina aquecimento – Anexo 1			
12' 10:42	2'	Preleção inicial - Introdução e contextualização da aula. - Informar: objetivos da aula.		- Espera-se que os alunos estejam atentos e que entendam toda a informação que lhes é transmitida.	
Parte Fundamental da Aula					
20' 11:50	8'	<p>Quadrado de Auckland -4 quadrados (divididos por equipas); - Linhas pretas – passes de peito e picado; - Linhas vermelhas – passe de ombro; - 1' de exercitação + 1' de máximo de passes possíveis. - passe de ombro 2' exercitação + 1' máximo de passes. - 2 pistas para as 2 equipas que fizerem menos passes, por cada tipo de passe.</p>		<p>O.E. – o aluno exercita o passe. C.C - Rotação do pulso para fora; - Avançar o MI do mesmo lado; - Bola à altura do ombro, segura com as duas mãos C.E. - Ser a equipa que fez mais passes.</p>	<p>“roda as mãos” “Avança uma perna” “Coloca a bola à altura do ombro e não deixes o cotovelo muito baixo”</p>
30' 11:00	10'	<p>Jogo da apanhada (5' cada grupo) Rapazes separados das raparigas; - Duas equipas; - Equipa que foge, todos com uma bola sempre em drible; - Equipa que apanha, tem uma bola, realiza passes entre si e só quem tem bola é que pode apanhar, a tocar com a bola no adversário. - Quem está fora: - um grupo: manipulação de bola: - 8's com drible; - 2 a 2: um dribla no mesmo sítio e outro tem uma bola mais pequena; vai lançando para quem está a driblar, agarrar; de duas em duas bolas, trocam quem está a driblar. - outro grupo: jogo do elimina: - uma fila e duas bolas; - o 1º lança e logo a seguir o 2º; - no fim de encestar passa a bola ao próximo da fila;</p>		<p>O.E. - o aluno exercita o drible e passe; C.C. - Driblar a bola com o olhar dirigido em frente. - Rotação dos pulsos para fora. - Desmarcar-se para receber a bola.</p>	<p>“dribla com a cabeça levantada” “vês um colega ao pé do adversário, passe” “procura um adversário e pede a bola”</p>

		- caso o 2º enceste primeiro que o 1º aluno, este sai do jogo.			
40' 11:10	10'	Exercício corte – 3x0 - quem está no meio tem bola e decide passar para um dos lados; - corta em direção ao cesto e volta a receber a bola; - faz lançamento parado ou na passada; - a ala que não recebeu a bola vai ao ressalto. Quem está fora: Um grupo: -15x agachamento com salto; -10x flexões -20x abdominais FitEscola -1 volta ao polidesportivo Outro grupo: - Jogo do elimina A meio: 5 minhocas atléticas;		O.E. - o aluno realiza Passe e corte. C.C. - Existe uma mudança de ritmo e direção após passe. - Olhar sempre para a bola.	“mostra as mãos e olha para a bola” “corta para o cesto” “pam pam pum splash” “alto e magro”
50' 11:20	10'	Exercício aclaramento e corte – 3x0 - a bola inicia numa lateral. - quem tem bola dribla para o meio; - quem está no meio aclara e corta em direção ao cesto, como não recebe ocupa o corredor vazio; - quem dribla faz passe para quem está no corredor oposto de onde iniciou, corta para o cesto e volta a receber a bola; - faz lançamento parado ou na passada; - a ala que não realizou passe vai ao ressalto. Quem está fora realiza o mesmo do exercício anterior. A meio: 5 minhocas atléticas; 1º Hidratar		O.E. - o aluno realiza aclaramento. C.C. - Se um colega está a driblar no espaço que estou a ocupar, deixo esse espaço vazio para a sua progressão e crio linhas de passe.	“está a driblar na tua direção? Corte/cria outra linha de passe” “mostra as mãos e olha para a bola”
60' 11:30	10'	Exercício de ocupação dos corredores (ocupação racional do espaço) + situação de 2x1. - filas de 3 elementos nas linhas de fundo; - bola colocada pelos elementos que se encontram atrás para uma das alas; - quem fica mais perto da bola vai busca-la e dribla pelo corredor central; - os outros dois elementos correm pelos corredores laterais; - finalizam a jogada; - quem lança defende para o outro lado, os outros dois elementos atacam (2x1); - de seguida sai outro grupo.		O.E. O aluno realiza drible de progressão pelo corredor central e o aluno ocupa todos os corredores. O aluno reage à perda de bola, 2x1. C.C. - Quem tem bola, dribla pelo corredor central; - Quem não tem bola, progride pelos corredores laterais; - Quando existe lançamento há ressalto; - Tomar a melhor opção consoante as decisões da defesa.	“Tens via verde, vais pela autoestrada” “Não tens via verde, vais pelas nacionais” Menos importante: “há lançamento, tem que haver ressalto” “toma a melhor opção” (passa, dribla ou lança)
80' 11:50	20'	- Jogo sucessivo 3x3 (dois campos). De 8' em 8' troca. - Azuis atacam; - Vermelhos defendem, cortam a bola, é cesto ou a bola sai, ligam aos colegas que estão de fora. - E, assim, sucessivamente.		OE - o aluno exercita, em situação de jogo, o corte e aclaramento. - o aluno realiza a ocupação racional do espaço.	“estás a ser marcado? Corte para o cesto” “está a driblar na tua direção? Corte/cria outra linha de passe” “esperas uns segundos, não recebes a bola, ocupa o corredor livre”
Parte Final da Aula					
85' 11:55	5'	Exercício velocidade de reação - 2 a 2 com uma bola no meio campo dos campos de mini basquetebol; - vou dizendo várias palavras mas só quando eu disser “bola” é que eles podem apanhar a bola; - quem apanhar a bola tem a oportunidade de lançar no cesto à sua frente, vão contando os pontos; - quem perder faz 4 pistas.		O.E. - o aluno reage a um estímulo.	“bola” “reagiste primeiro, dribla e lança”
90' 12:00	5'	Rotina alongamentos – Anexo 2 Informações sobre o corta mato e torneio 3x3 de basquetebol.			
100' 12:10	10'	- Tempo para os alunos voltarem aos balneários e tratarem da sua higiene.			

Anexo 4 – Tabela de Observação de Aula

DIMENSÃO	INDICADOR	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO	<i>Aval. Qualitativa (<u>M</u>elhorar, <u>B</u>om, <u>C</u>onsistente)</i>	<i>Observações (Comentários, evidências, sugestões, erros)</i>
INSTRUÇÃO	INFORMAÇÃO INICIAL	Informa os objetivos da aula claramente sem perda de tempo;		
		Explica e clarifica as tarefas e relaciona-as com as outras aulas		
	CONDUÇÃO DA AULA	Revela capacidade de organização da atividade (posicionamento; circulação; controlo; risco)		
		Explica clara e oportunamente a matéria Fornece informação ao aluno quando necessário (no início, durante e após a tarefa)		
		Recorre aos alunos para apoiar, corrigir ou demonstrar		
		Mostra eficácia e economia de tempo na utilização de auxiliares de ensino		
	QUALIDADE DOS FEEDBACK	Utiliza sistematicamente FB positivos, descritivos, prescritivos, interrogativos e avaliativos		
		Utiliza os FB de forma correta, compreensível, lógica e eficaz		
		Faz uma distribuição equitativa dos FB		
		Verifica os efeitos dos FB Utiliza o FB para promover a aprendizagem		
	CONCLUSÃO DA AULA	Conclui a aula de acordo com os princípios metodológicos e pedagógicos definidos		
		Conclui a aula de modo tranquilo, com um balanço correto das atividades		
Controla a aquisição de conhecimentos				
Estabelece uma extensão dos conteúdos motivando para a aula seguinte				
GESTÃO	GESTÃO DO TEMPO	Revela capacidade de gestão do tempo, dos materiais e na constituição dos grupos		
		A aula decorre de acordo com o plano (tempo)		
	ORGANIZAÇÃO E TRANSIÇÃO	Revela capacidade e cuidado na organização da aula e nas transições entre tarefas		
		Completa a informação, sublinhando as regras e cuidados a tomar em conta		
		A aula tem uma estrutura coordenada, contínua e sem quebras, revelando controlo		
A intensidade e a duração das tarefas está de acordo com os princípios metodológicos, com objectivos e alunos				
CLIMA DISCIPLINA	CONTROLO	Revela capacidade de controlo dos alunos		
		Intervêm sistematicamente na promoção do sucesso dos alunos, corrigindo, estimulando, estruturando, reforçando		

	COMUNI- CAÇÃO	Utiliza uma linguagem clara e adequada à compreensão dos alunos		
DECISÕES DE AJUSTAMENTO		Revela capacidade de adaptação a situações não previstas, ajustando-se às condições de ensino		
		Toma decisões de ensino pedagógica e didaticamente corretas		
CONSIDERAÇÕES À DINÂMICA DA AULA (Metodologias, Direção do exercício, Feedbacks, Gestão do Tempo, Comunicação...)				
Parte Inicial da Aula				
Parte Principal da Aula				
Parte Final da Aula				
Outras Considerações				

Anexo 5 – Critérios de avaliação

ENSINO REGULAR (10º/11º/12º Anos)		
A - ÁREAS DE AVALIAÇÃO	Conhecimentos Atitudes e Capacidades	<p>1. Atividades Físicas Desportivas (Materias nucleares e Outras Matérias)</p> <p>Em respeito com objetivos neste domínio, preconizados pelos programas nacionais da disciplina, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nos Jogos Desportivos Coletivos, conhece com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme o seu posicionamento em campo, de acordo com os objetivos de cada fase do jogo e aplicando as regras do mesmo; • Compõe e realiza esquemas individuais e/ou grupo da Ginástica (Solo, Aparelhos, Acrobática), aplicando com correção os princípios de execução técnica, expressão e combinação de destrezas nos elementos gímnicos abordados; • Realiza as disciplinas técnicas do Atletismo (saltos, corridas e lançamentos), cumprindo com correção os princípios de execução das técnicas inerentes; • Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas dos Jogos de Raquetas (Badminton) aplicando as regras da modalidade; • Colabora na composição e realização de elementos técnicos de Dança em coreografias individuais e/ou de grupo, conhecendo os critérios de expressividade; • Colabora na realização atividades de exploração da Natureza, conhecendo e/ou aplicando adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e preservação do ambiente; • Revela conhecimentos relativos aos processos de desenvolvimento da condição física e contextos onde se realizam as atividades físicas.
	2. Desempenho ao longo da Unidade Didática (AC)	<p>2.1 - Desempenho Psicomotor (DP)</p> <p>Desempenho psicomotor, ao longo das aulas de cada uma das atividades físicas desportivas referidas no ponto 1 e de acordo com as especificidades das mesmas.</p> <p>2.2 - Atitudes (A)</p> <p style="text-align: center;">2.2.1 Responsabilidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apresenta-se devidamente equipado; • Realiza aquecimento individual; • Respeita decisões do Professor; • Respeita regras gerais e específicas das atividades propostas; • Cumpre as regras de segurança; • Cumpre as tarefas atribuídas; • Cumpre tarefas relativas ao material da aula;

			<ul style="list-style-type: none"> • É pontual.
			<p align="center">2.2.2 - Cooperação:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colabora com companheiros de equipa/grupo no cumprimento das tarefas; • Aceita decisões do grupo; • Respeita as opiniões; • Auxilia os companheiros. <p align="center">2.2.3 - Participação:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tem hábitos de trabalho individual e em grupo; • É perseverante; • É determinado; • É empenhado; • Toma decisões.
		3. Aptidão Física (AF)	<ul style="list-style-type: none"> • Eleva o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de média duração, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação e de deslocamento e da destreza geral e específica; • Atinge um nível saudável de Aptidão Física.
B – INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	Jogos Desportivos Coletivos / Raquetas		
	Basquetebol; Futsal; Voleibol; Andebol; Corfebol / Badminton		
	Instrumentos de avaliação		%
	Teste prático em situação de jogo (TJ)		50
	Observação e registo escrito do desempenho ao longo da Unidade Didática (AC)		<u>50</u> 25 + 25
	<ul style="list-style-type: none"> • Desempenho Psicomotor (DP) + Atitudes (A) 		
	Desportos Individuais		
	Ginástica; Atletismo		
	Instrumentos de avaliação		%
	Observação e registo do desempenho no Teste prático em situação de exercício critério (TC)		50
Observação e registo escrito do desempenho ao longo da Unidade Didática (AC)		<u>50</u> 25 + 25	
<ul style="list-style-type: none"> • Desempenho Psicomotor (DP) + Atitudes (A) 			
Outras matérias previstas nos programas nacionais de Educação Física			
Corfebol; Rúgubi (Bitoque); Softbol; Orientação; Dança;			
Instrumentos de avaliação		%	
Observação e registo escrito do desempenho ao longo da Unidade Didática (AC)		<u>100</u> 75+25	
<ul style="list-style-type: none"> • Desempenho Psicomotor (DP) + Atitudes (A) 			
Aptidão Física			
Instrumentos de avaliação		%	
Aplicação da bateria de testes de aptidão física		100	

C – FÓRMULAS DE CÁLCULO DA CLASSIFICAÇÃO FINAL	Fórmula de cálculo da classificação de cada Matéria (M)	JDC /Desportos Raquetas	$(TJ * 0,50) + (DP * 0,25) + (A * 0,25)$
		Ginástica / Atletismo	$(TC * 0,50) + (DP * 0,25) + (A * 0,25)$
		Outras Matérias	$(DP * 0,75) + (A * 0,25)$
		Aptidão Física	
		AF0 = avaliação diagnóstico AF 1 = avaliação durante o 2º período AF 2 = avaliação no final do 3º período (menor classificação entre AF1 e AF2 * 0,25) + (maior classificação entre AF1 e AF2 * 0,75) Nota: a classificação da Aptidão Física entrará para efeitos do cálculo da classificação final (3º período).	
	Fórmula de cálculo da class. final do 1º e do 2º período letivo	A classificação de cada período letivo resulta da aplicação da fórmula abaixo descrita, isto é, a <u>média aritmética das classificações obtidas em cada matéria</u> (matérias abordadas até cada momento de avaliação (M); nº total de matérias (n)).	
		$(M1+M2+...Mn)/n$	
	Fórmula de cálculo da classificação final		
		10º	$((M1+M2+...Mn)/n) * 0,90 + AF (0,10)$
		11º	$((M1+M2+...Mn)/n) * 0,85 + AF (0,15)$
		12º	$((M1+M2+...Mn)/n) * 0,80 + AF (0,20)$

Anexo 6 – Tabela de Avaliação Diagnóstica da Unidade Didática de Voleibol

Unidade Didática - Voleibol										
Nº	Nome	Serviço por baixo			Passe alto de frente				Nível	
		Pé contrário à mão de batimento	Batimento: mão aberta, dedos unidos	Extensão do MS e MI	MI e MS fletidos	Corpo de baixo da bola contacto a cima da cabeça	Formação de triângulo com as mãos	Extensão MI e MS	D	P
		B	S	S	B	B	B	B	I	E
		B	B	B	B	B	B	B	E	A
		S	S	S	I	I	I	I	PI	I
		S	I	I	S	S	I	S	PI	I
		S	S	S	S	S	I	I	PI	I
		S	S	S	S	I	I	S	PI	I
		S	S	S	S	S	S	S	I	E
		B	B	B	B	B	B	B	E	A
		S	S	S	S	I	I	S	PI	I
		S	I	S	B	B	B	B	I	E
		B	S	B	B	B	B	B	E	A
		S	I	I	I	I	I	I	NI	I
		S	I	I	S	S	S	S	PI	I
		S	S	S	S	S	S	S	I	E
		B	B	B	S	S	S	S	I	E
		I	S	S	S	I	S	S	PI	I
		S	S	S	S	I	I	S	PI	I
		-	-	-	-	-	-	-	-	-
		B	B	B	B	B	B	B	E	A
		S	S	S	S	S	S	S	I	E
		I	I	I	I	I	I	S	NI	I
		S	S	S	S	I	I	S	PI	I
		-	-	-	-	-	-	-	-	I
		S	S	I	S	S	I	S	PI	I
		S	S	S	S	S	S	S	I	E
		-	-	-	-	-	-	-	-	I
		S	S	S	S	S	S	S	I	E
		S	S	S	S	S	S	S	I	E
		S	S	S	S	S	S	S	I	E

Anexo 7 – Tabela de Avaliação Formativa da Unidade Didática de Corfebol

Unidade didática - Corfebol		Nível	Critérios					Observações	Nível		
			Desempenho Psicomotor				Desempenho Cognitivo				
			Ofensivo		Defensivo						
			Nº	Nome	Enquadra-se, assumindo uma atitude ofensiva (dupla ameaça), optando pela melhor ação técnico-tática;	Procura desmarcar-se oferecendo linhas de passe ofensivas e/ou cortar para o cesto	Participa no ressalto		Enquadra-se, assumindo uma atitude defensiva, com uma posição base e mantendo o contacto visual com a bola e adversário direto	Participa no ressalto	O aluno cumpre as regras do jogo.
		E	16	16	17	16	17	16		16	
		I	15	15	13	14	13	17		15	
		NI	12	12	12	14	12	12		12	
		I	13	13	12	13	12	16		13	
		PI	13	12	12	13	12	13		13	
		PI	12	12	11	13	13	14		13	
		E	16	15	13	15	13	15		15	
		PI	12	12	11	12	11	14		12	
		PI	14	14	13	13	13	16		14	
		E	17	15	16	15	16	14		16	
		I	17	17	16	17	16	17		17	
		NI	12	12	11	13	11	13		12	
		I	16	16	15	16	15	15		16	
		I	14	14	13	14	13	14		14	
		I	14	15	12	15	12	14		14	
		PI	12	13	12	14	12	14		13	
		PI	12	12	12	13	12	13		12	
		PI	13	13	13	14	13	14		13	
		I	17	17	16	17	16	17		17	
		I	17	17	17	17	17	17		17	
		I	14	14	13	15	13	15		14	
		PI	12	12	11	12	11	14		12	
		I	13	13	12	15	12	13		13	
		NI	10	11	10	12	10	13		11	
		I	15	15	13	16	13	16		15	
			11	10	9	11	9	11		10	
		I	16	15	14	16	14	15		15	

Anexo 8 – Tabela de Avaliação Sumativa da Unidade Didática de Ginástica

Nome	Rolamento À Frente			Rolamento À Retaguarda			Apoio Facial Invertido			Equilíbrio			Flexibilidade			TOTAL			Nota
	Nota	Ponderação	%	Nota	Ponderação	%	Nota	Ponderação	%	Nota	Ponderação	%	Nota	Ponderação	%	Estética	Fluidez	Correção	
	13	3	0,2	11	1	0,1	11	4	0,25	13	2	0,15	12	2	0,15	13	13	6,12	11,32
			0			0			0			0			0			0	0
	12	1	0,1	10	1	0,1	11	2	0,15	15	2	0,15	13	2	0,15	9	10	4,83	8,63
	14	2	0,15	11	1	0,1	12	2	0,15	13	2	0,15	16	2	0,15	13	14	5,61	11,01
	14	1	0,1	12	1	0,1	13	4	0,25	14	3	0,2	14	2	0,15	12	10	6,45	10,85
	13	3	0,2	13	1	0,1	14	2	0,15	13	2	0,15	11	1	0,1	13	13	5,43	10,63
	16	3	0,2	19	2	0,15	16	2	0,15	19	3	0,2	20	2	0,15	18	18	9,15	16,35
	17	2	0,15	17	2	0,15	16	4	0,25	19	2	0,15	17	2	0,15	16	17	8,7	15,3
	13	1	0,1	12	1	0,1	12	2	0,15	13	2	0,15	12	1	0,1	12	13	4,47	9,47
	11	1	0,1	10	1	0,1	11	2	0,15	10	2	0,15	9	2	0,15	9	12	3,96	8,16
			0			0			0			0			0			0	0
	17	3	0,2	17	2	0,15	13	2	0,15	13	2	0,15	12	2	0,15	14	14	6,99	12,59
	12	1	0,1	9	1	0,1	9	2	0,15	11	2	0,15	10	1	0,1	9	10	3,66	7,46
	15	3	0,2	17	2	0,15	17	5	0,3	17	2	0,15	17	2	0,15	17	16	9,45	16,05
	13	3	0,2	11	2	0,15	13	4	0,25	14	2	0,15	11	2	0,15	11	12	6,75	11,35
	14	3	0,2	13	1	0,1	14	2	0,15	16	2	0,15	14	2	0,15	13	12	6,42	11,42
	14	3	0,2	13	2	0,15	13	2	0,15	11	2	0,15	14	2	0,15	11	13	6,27	11,07
	14	3	0,2	13	2	0,15	12	2	0,15	11	2	0,15	15	2	0,15	12	12	6,27	11,07
			0			0			0			0			0			0	0
	15	3	0,2	12	1	0,1	12	2	0,15	14	2	0,15	19	1	0,1	13	12	6	11
	15	3	0,2	13	1	0,1	15	2	0,15	14	2	0,15	13	2	0,15	11	12	6,36	10,96
	14	1	0,1	10	1	0,1	13	2	0,15	12	2	0,15	13	2	0,15	11	11	4,86	9,26
	14	1	0,1	12	2	0,15	12	2	0,15	14	2	0,15	14	2	0,15	11	12	5,52	10,12
	20	3	0,2	20	2	0,15	18	5	0,3	20	2	0,15	20	2	0,15	20	20	11,04	19,04
	13	3	0,2	11	1	0,1	10	2	0,15	13	2	0,15	11	2	0,15	10	11	5,28	9,48
	14	1	0,1	13	2	0,15	12	2	0,15	13	2	0,15	20	2	0,15	12	14	6,06	11,26
	12	1	0,1	11	1	0,1	11	2	0,15	11	2	0,15	12	2	0,15	8	12	4,44	8,44
	13	1	0,1	12	1	0,1	11	2	0,15	11	2	0,15	15	2	0,15	11	12	4,83	9,43
	13	3	0,2	13	2	0,15	12	5	0,3	16	3	0,2	18	2	0,15	11	10	8,43	12,63
	16	3	0,2	15	1	0,1	14	4	0,25	0	2	0,15	14	2	0,15	13	20	6,18	12,78

Anexo 9 – Ficha de Autoavaliação

Nome: _____ n° _____ Turma _____ Ano Letivo ____ / ____

1° Período 2° Período 3° Período

Conhecimentos e Capacidades

Adquiri e demonstre competências técnico-táticas nas matérias abordadas.			
Adquiri e demonstrei competências técnicas nas matérias abordadas.			
Elevei a minha Aptidão Física, adquirindo hábitos de trabalho para esse fim.			
Ao longo das aulas revelei progressos no meu desempenho nas tarefas de aprendizagem.			

Atitudes

1° Período 2° Período 3° Período

Ao longo das aulas fui assíduo e pontual.			
Ao longo das aulas participei de forma empenhada nas tarefas de aprendizagem que me foram propostas.			
Assumi nas aulas uma postura de cooperação com os meus colegas e professor contribuindo para os objetivos das tarefas propostas.			
Ao longo das aulas cumpri as regras de funcionamento da disciplina.			

Apreciação Global

1° Período 2° Período 3° Período

Quantifica de 1 a 20 valores o trabalho desenvolvido.			
---	--	--	--

Legenda: I – Insuficiente; S – Suficiente; B – Bom; MB – Muito Bom

Assinatura do Aluno (1° Per.): _____

Assinatura do Aluno (2° Per.): _____

Assinatura do Aluno (3° Per.): _____

Anexo 10 – Primeiro questionário

Questionário Sobre a Percepção da Condição Física – Alunos.

Este questionário visa caracterizar a opinião dos alunos sobre a percepção da condição física, a forma como realizar os exercícios e a importância que estes acarretam. Os dados recolhidos serão tratados de forma anónima, sendo utilizados apenas para fins académicos. Não existem respostas corretas ou incorretas, pelo que pedimos a tua colaboração na resposta ao conjunto das perguntas seguintes:

A - Dados Pessoais

Nas perguntas seguintes pretendemos conhecer algumas das tuas características. Para cada uma das questões, assinala com X aquela que estiver mais de acordo.

- A1- Género Masculino Feminino
- A2- Idade 14 15 16 17 18
- A3- Ano de escolaridade 10º Ano 11º Ano 12º Ano
- A4- Curso Frequentado Ensino Tecnológico Ensino Profissional
- A5- Qual? _____
- A6- Já reprovaste alguma vez? Sim Não
- A7- Se sim, quantas vezes? _____

B - Motivação para a Educação Física

Nas perguntas seguintes pretendemos conhecer o teu grau de motivação para as aulas de Educação Física, as razões que te motivam ou não nessas aulas e quais as matérias que preferes. Para cada uma das questões, assinala com X o teu grau de concordância, entre 1 e 7, sendo 1 – Discordo totalmente e 7 Concordo totalmente.

Questões	Itens	1	2	3	4	5	6	7
B1 – Qual é a importância que a Educação Física tem para ti?	B1.1. é importante como as outras disciplinas.							
	B1.2. é importante porque traz benefícios para a saúde.							
	B1.3. é importante porque desenvolve habilidades, competências e capacidades.							
	B1.4. é importante porque é uma prática regular de atividade física e desportiva.							
	B1.5. é importante porque desenvolve a cooperação e a socialização da turma.							
	B1.6. é importante porque é divertida.							
	B1.7. é importante porque considero que as tarefas que realizo têm grande significado e relevância.							
	B1.8. é pouco importante porque não traz benefícios para a minha saúde.							
	B1.9. é pouco importante porque não tem interesse para o que pretendo estudar.							
	B1.10. não é importante porque não tem interesse para o meu futuro profissional.							
B2- Qual é a tua motivação na disciplina de Educação Física tendo em conta as aulas?	B2.1. sinto-me motivado(a) porque gosto de aprender novas habilidades.							
	B2.2. não me sinto motivado(a) porque acho que a Educação Física não contribui para o meu sucesso escolar.							
	B2.3. sinto-me motivado(a) porque gosto das aulas.							
	B2.4. sinto-me motivado(a) porque consigo realizar todas as tarefas.							
	B2.5. não me sinto motivado (a) porque acho que a Educação Física não é importante.							

	B2.6. sinto-me motivado(a) porque me sinto feliz quando estou em prática.								
	B2.7. sinto-me motivado(a) porque é uma disciplina obrigatória.								
	B2.8. não me sinto motivado(a) porque é uma disciplina obrigatória.								
	B2.9. sinto-me motivado(a) porque simpatizo com o(a) professor(a).								
	B2.10. sinto-me motivado(a) porque estou com os meus amigos.								
	B2.11. sinto-me motivado(a) porque quero tirar boas notas.								
	B2.12. sinto-me motivado(a) porque me sinto integrado na turma.								
	B2.13. sinto-me motivado(a) porque sou melhor que os meus colegas								
	B2.14. não me sinto motivado(a) porque não sou melhor que os meus colegas								
	B2.15. sinto-me motivado(a) porque me consigo esquecer dos problemas.								
	B2.16. sinto-me motivado(a) porque as aulas de Educação Física são entusiasmantes.								
	B2.17. sinto-me motivado(a) porque me sinto mal se não realizar as aulas.								
	B2.18. sinto-me motivado(a) porque são aulas competitivas.								
B3- Qual é a tua motivação na disciplina de Educação Física tendo em conta a prática de atividade física e desportiva?	B3.1. sinto-me motivado(a) porque gosto de praticar atividade física.								
	B3.2. não me sinto motivado porque não gosto de praticar atividade física.								
	B3.3. sinto-me motivado(a) porque gosto de praticar desporto.								
	B3.4. não me sinto motivado porque não gosto de praticar desporto.								
	B3.5. sinto-me motivado(a) porque me sinto saudável com as aulas.								
	B3.6. sinto-me motivado(a) porque compreendo os benefícios que a atividade física apresenta.								
	B3.7. não me sinto motivado(a) porque acho que a Educação Física não contribui positivamente para a minha saúde.								
	B3.8. sinto-me motivado(a) porque quero aprender mais sobre os benefícios da atividade física.								
	B3.9. sinto-me motivado(a) porque quero ser um adulto ativo.								
B4- Qual é a tua motivação na disciplina de Educação Física tendo em conta as matérias?	B4.1. sinto-me motivado(a) porque gosto das matérias.								
	B4.2. não me sinto motivado(a) porque não gosto das matérias.								
	B4.3. sinto-me motivado(a) porque não gosto de depender dos meus colegas para ter sucesso.								
	B4.4. não me sinto motivado(a) porque necessito dos meus colegas para ter sucesso.								

	B4.5. não me sinto motivado(a) porque preferia outras matérias.								
B5- Qual é a tua motivação na disciplina de Educação Física tendo em conta as matérias coletivas?	B5.1. sinto-me motivado(a) porque gosto mais das matérias coletivas.								
	B5.2. não me sinto motivado(a) porque não gosto de matérias coletivas.								
	B5.3. sinto-me motivado(a) porque dentro das matérias coletivas, gosto mais de Corfebol.								
	B5.4. sinto-me motivado(a) porque dentro das matérias coletivas, gosto mais de Basquetebol								
	B5.5. sinto-me motivado(a) porque dentro das matérias coletivas, gosto mais de Voleibol.								
	B5.6. sinto-me motivado(a) porque trabalho melhor em equipa.								
	B5.7. não me sinto motivado(a) porque não trabalho bem em equipa.								
B6- Qual é a tua motivação na disciplina de Educação Física tendo em conta as matérias individuais?	B6.1. sinto-me motivado(a) porque gosto mais das matérias individuais.								
	B6.2. não me sinto motivado(a) porque não gosto de matérias individuais.								
	B6.3. sinto-me motivado(a) porque dentro das matérias individuais, gosto mais de Atletismo.								
	B6.4. sinto-me motivado(a) porque dentro das matérias individuais, gosto mais de Ginástica.								
	B6.5. sinto-me motivado(a) porque dentro das matérias individuais, gosto mais de Badminton.								
	B6.6. sinto-me motivado(a) porque trabalho melhor sozinho(a).								
	B6.7. não me sinto motivado(a) porque não trabalho bem sozinho(a).								

C – Perceção do aluno sobre a aptidão física

Nas perguntas seguintes pretendemos conhecer o teu grau de satisfação com o próprio corpo e com as estratégias utilizadas em aula e a perceção em relação à tua aptidão física. Para cada uma das questões, assinala com X o teu grau de concordância, entre 1 e 7, sendo 1 – Discordo totalmente e 7 Concordo totalmente.

Questões	Itens	1	2	3	4	5	6	7
C1 - Como te sentes em relação ao teu corpo?	C1.1. quando o comparo com o dos/as meus/minhas colegas, sinto-me insatisfeito/a com o meu corpo.							
	C1.2. tenho tendência em escondê-lo (por exemplo: vestindo roupa larga).							
	C1.3. quando me olho ao espelho sinto-me satisfeito(a).							
	C1.4. sinto inveja de outros(as) devido à sua aparência física.							
	C1.5. se pudesse, mudava-o.							
	C1.6. de um modo geral, estou satisfeito.							
C2 - Qual a componente de	C2.1. a de aptidão muscular dos membros inferiores.							

aptidão física, que te sentes mais apto?	C2.2. a de aptidão muscular dos membros superiores.								
	C2.3. a de aptidão muscular do tronco.								
	C2.4. a de aptidão muscular do abdômen.								
	C2.5. a de aptidão aeróbia (resistência).								
	C2.6. a de flexibilidade.								
C3 - Quais os exercícios de aptidão física, que executas melhor?	C3.1. os de aptidão muscular dos membros inferiores.								
	C3.2. os de aptidão muscular dos membros superiores.								
	C3.3. os de aptidão muscular do tronco.								
	C3.4. os de aptidão muscular do abdômen.								
	C3.5. os de aptidão aeróbia (resistência).								
	C3.6. os de flexibilidade.								
C4 - Quais são as estratégias dos exercícios de aptidão física, utilizadas na tua aula de Educação Física, que mais gostas?	C4.1. quando fazemos todos juntos no final da aula.								
	C4.2. quando fazemos em paralelo (simultâneo) com os exercícios, ao longo da aula.								
	C4.3. quando é para me superar a mim mesmo (num determinado tempo, realizar o máximo de repetições possível).								
C5 – Consideras que os testes diagnósticos da aptidão física são importantes?	C5.1. é importante para perceber como está o meu corpo.								
	C5.2. é importante para a imagem que tenho do meu corpo.								
	C5.3. é importante para me motivar para as aulas de Educação Física.								
	C5.4. é importante para criar objetivos em relação ao meu corpo.								
	C5.5. não é importante porque não dou valor à aparência do meu corpo.								
	C5.6. não é importante porque não dou valor à minha saúde.								
C6 - Consideras que o treino da aptidão física é importante?	C6.1. é importante para perceber a evolução que o meu corpo pode ter.								
	C6.2. é importante para manter a imagem do meu corpo.								
	C6.3. é importante para estar motivado(a) para as aulas de Educação Física.								
	C6.4. é importante para criar novos objetivos, mais ambiciosos.								
	C6.5. não é importante porque gosto do meu corpo como é naturalmente.								
	C6.6. não é importante porque não considero que traga benefícios para mim.								

Anexo 11 – Segundo questionário

Questionário sobre a percepção da relação da aptidão física com a saúde - Alunos

Este questionário visa caracterizar o nível de atividade física, a qualidade de vida e a relação da aptidão física com a saúde dos alunos.

Os dados recolhidos serão tratados de forma anónima, sendo utilizados apenas para fins académicos. O estudo em causa, é relacionado com o tema problema no âmbito do curso de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Às perguntas B e C não existem respostas corretas ou incorretas, pelo que pedimos a tua colaboração na resposta ao conjunto das perguntas seguintes:

A – Dados Pessoais

Preencha as seguintes questões com os teus dados pessoais.

A1. Nome: _____ A2. Género: F M A3. Idade: _____

B – Questionário Internacional de atividade física (IPAQ) – Versão curta (Organização Mundial de Saúde (OMS), 1998)

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas incluem no seu dia a dia. As vossas respostas irão ajudar-nos a perceber o quão ativos são. As perguntas que se seguem estão relacionadas com o tempo que gastaste a fazer atividade física na ÚLTIMA semana. As perguntas incluem as atividades que fazes no trabalho (escola), para te deslocares de um lugar para outro, por lazer, por desporto, por exercício ou como parte das tuas atividades em casa ou no jardim. As tuas respostas são MUITO importantes. Por favor, responde a cada questão mesmo que consideres que não sejas muito ativo. Não existem respostas certas nem erradas. Obrigado pela tua participação!

Para responder às questões que se seguem, lembra-te que:

- **Atividades físicas VIGOROSAS são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar MUITO mais forte que o normal;**

- **Atividades físicas MODERADAS são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar UM POUCO mais forte que o normal;**

Para responderes às perguntas pensa somente nas atividades que realizas **por pelo menos 10 minutos contínuos**, de cada vez.

B1. Em quantos dias da última semana CAMINHASTE por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou na escola, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

dias _____ por SEMANA () Nenhum

B1.1. Nos dias em que caminhaste por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total gastaste a caminhar por dia?

horas: _____ Minutos: _____

B2. Em quantos dias da última semana, realizaste atividades MODERADAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo, pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar voleibol recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar moderadamente a tua respiração ou batimentos do coração (POR FAVOR NÃO INCLUAS CAMINHADA)

dias _____ por SEMANA () Nenhum

B2.1. Nos dias em que fizeste essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total gastaste a fazer essas atividades por dia?

horas: _____ Minutos: _____

B3. Em quantos dias da última semana, realizaste atividades VIGOROSAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquetebol, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou fazer buracos no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar MUITO a tua respiração ou batimentos do coração.

dias _____ por SEMANA () Nenhum

B3.1. Nos dias em que fizeste essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total gastaste a fazer essas atividades por dia?

horas: _____ Minutos: _____

Estas últimas questões são sobre o tempo que permaneceste sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante o teu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado a estudar, sentado enquanto descansas, a fazer os trabalhos de casa, a visitar um amigo, a ler, sentado ou deitado a assistir TV. Não incluas o tempo gasto sentado durante o transporte em autocarros, comboios, metro ou carro.

B4.1. Quanto tempo no total gastas sentado durante um dia de semana?

_____ horas _____ minutos

B4.2. Quanto tempo no total gastas sentado durante um dia de final de semana?

_____ horas _____ minutos

C – Questionário de Estado de Saúde – SF-36 (Research and Development Corporation (RAND Corporation), 1992)

INSTRUÇÕES: As questões que se seguem pedem a tua opinião sobre a tua saúde, a forma como te sentes e sobre a tua capacidade de desempenhar as atividades habituais.

Pedimos que leias com atenção cada pergunta e respondas o mais honestamente possível. Se não tiveres a certeza sobre a resposta a dar, dá-nos a que achares mais apropriada e, se quiseres, escreve um comentário a seguir à pergunta.

Para as perguntas 1 e 2, por favor coloca um círculo ou uma cruz no número que melhor descreve a tua saúde.

C1. Em geral, dirias que a tua saúde é:

Fraca 1	Razoável 2	Boa 3	Muito boa 4	Ótima 5
------------	---------------	----------	----------------	------------

C2. Comparando com o que te acontecia há um ano, como descreves o teu estado geral atual:

Muito pior 1	Um pouco pior 2	Aproximadamente igual 3	Com algumas melhoras 4	Muito melhor 5
-----------------	--------------------	----------------------------	---------------------------	-------------------

C3. As perguntas que se seguem são sobre atividades que executas no teu dia a dia. Será que a tua saúde te limita nestas atividades? Se sim, quanto? (*Assinala com um círculo ou com X um n° em cada linha*)

	Sim, muito limitado/a	Sim, um pouco limitado/a	Não, nada limitado/a
C3.1. Atividades violentas , tais como correr, levantar pesos, participar em desportos extenuantes.	1	2	3
C3.2. Atividades moderadas , tais como deslocar uma mesa ou aspirar a casa	1	2	3
C3.3. Levantar ou pegar nas compras da mercearia ..	1	2	3
C3.4. Subir vários lanços de escadas	1	2	3
C3.5. Subir um lanço de escadas	1	2	3
C3.6. Inclinar-se, ajoelhar-se ou baixar-se	1	2	3
C3.7. Andar mais de 1 Km	1	2	3
C3.8. Andar várias centenas de metros	1	2	3
C3.9. Andar uma centena de metros	1	2	3
C3.10. Tomar banho ou vestir-se sozinho/a	1	2	3

C4. Durante as últimas 4 semanas tiveste, no teu trabalho ou atividades diárias, algum dos problemas apresentados a seguir como consequência do teu estado de saúde físico?

Quanto tempo, nas últimas quatro semanas ...	Nunca	Pouco tempo	Algum tempo	Grande parte do tempo	Quase sempre
C4.1. Diminuíste o tempo gasto a trabalhar ou noutras atividades.	1	2	3	4	5
C4.2. Fizeste menos do que querias?	1	2	3	4	5
C4.3. Sentiste-te limitado/a no tipo de trabalho ou outras atividades.	1	2	3	4	5
C4.4. Tiveste dificuldade em executar o teu trabalho ou outras atividades (por exemplo, foi preciso mais esforço).	1	2	3	4	5

C5. Durante as últimas 4 semanas, tiveste com o teu trabalho ou com as tuas atividades diárias, algum dos problemas apresentados a seguir devido a quaisquer problemas emocionais (tal como sentires-te deprimido/a ou ansioso/a)?

Quanto tempo, nas últimas quatro semanas ...	Nunca	Pouco tempo	Algum tempo	Grande parte do tempo	Quase sempre
C5.1. Diminuíste o tempo gasto a trabalhar ou noutras atividades.	1	2	3	4	5
C5.2. Fizeste menos do que querias?	1	2	3	4	5
C5.3. Executaste o teu trabalho ou outras atividades menos cuidadosamente do que era costume.	1	2	3	4	5

Para cada uma das perguntas 6, 7 e 8, por favor põe um círculo ou uma cruz no número que melhor descreve a tua saúde.

C6. Durante as últimas 4 semanas, em que medida é que a tua saúde física ou problemas emocionais interferiram no teu relacionamento social normal com a família, amigos, vizinhos ou outras pessoas?

Absolutamente nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Imenso
1	2	3	4	5

C7. Durante as últimas 4 semanas, de que forma é que a dor interferiu com o teu trabalho normal (tanto o trabalho fora de casa, como o trabalho doméstico)?

Absolutamente nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Imenso
1	2	3	4	5

C8. Durante as últimas 4 semanas tiveste dores?

Nenhumas	Muito fracas	Ligeiras	Moderadas	Fortes	Muito fortes
1	2	3	4	5	6

C9. As perguntas que se seguem pretendem avaliar a forma como te sentiste e como te correram as coisas nas últimas quatro semanas. Para cada pergunta, coloca, por favor, um círculo à volta do número ou uma cruz, que melhor descreve a forma como te sentiste. Certifica-te que colocas um círculo ou uma cruz em cada linha.

Quanto tempo, nas últimas quatro semanas ...	Nunca	Pouco tempo	Algum tempo	A maior parte do tempo	Sempre
C9.1. Te sentiste cheio/a de vitalidade?	1	2	3	4	5
C9.2. Te sentiste muito nervoso/a?	1	2	3	4	5
C9.3. Te sentiste tão deprimido/a que nada te animava?	1	2	3	4	5
C9.4. Te sentiste calmo/a e tranquilo/a?	1	2	3	4	5
C9.5. Te sentiste com muita energia?	1	2	3	4	5
C9.6. Te sentiste deprimido/a?	1	2	3	4	5
C9.7. Te sentiste estafado/a?	1	2	3	4	5
C9.8. Te sentiste feliz?	1	2	3	4	5
C9.9. Te sentiste cansado/a?	1	2	3	4	5

C10. Durante as últimas quatro semanas, até que ponto é que a tua saúde física ou problemas emocionais limitaram a tua atividade social (tal como visitar amigos ou familiares próximos)?

Nunca	Pouco tempo	Algum tempo	A maior parte do tempo	Sempre
1	2	3	4	5

C11. Por favor, diz em que medida são verdadeiras ou falsas as seguintes afirmações. Põe um círculo para cada linha.

	Discordo totalmente	Discordo	Não sei	Concordo	Concordo totalmente
C11.1. Parece que adoço mais facilmente do que os outros .	1	2	3	4	5
C11.2. Sou tão saudável como qualquer outra pessoa	1	2	3	4	5
C11.3. Estou convencido/a que a minha saúde vai piorar.....	1	2	3	4	5
C11.4. A minha saúde é ótima	1	2	3	4	5

D. A coluna A são os testes que realizas ao longo do ano letivo nas tuas aulas de Educação Física. A coluna B corresponde ao objetivo do teste. A coluna C corresponde às vantagens que poderás ter na tua saúde, caso tenhas os valores da coluna A na zona saudável.

Coluna A	Coluna B	Coluna C
Índice de Massa Corporal	1.Avaliar a força explosiva dos membros inferiores.	A. Alterações positivas na densidade mineral óssea; Menor risco de doenças cardiometabólicas; Promove uma postura correta e um alinhamento eficaz da cintura pélvica; Reduz dores na região lombar.
Impulsão horizontal	2.Avaliar a aptidão aeróbia.	B. Menor risco cardiovascular, assim como redução de problemas metabólicos e osteoarticulares.
Abdominais	3.Determinar se o peso está adequado à estatura.	C. Menor risco de doenças cardiometabólicas, obesidade, diabetes e outros problemas de saúde.
Vaivém	4.Avaliar a força de resistência dos músculos da região abdominal.	D. Alterações positivas na densidade mineral óssea; Menor risco de doenças cardiometabólicas;

D1. Os elementos das colunas B e C não estão alinhados (não correspondem diretamente) com os elementos da coluna A. Preenche os espaços da tabela a baixo, de forma a associar o objetivo do teste e as vantagens que poderás ter ao nível da tua saúde. Coloca o número da coluna B e a letra da coluna C, que, no teu ponto de vista, são correspondentes a cada teste. Somente uma letra e um número correspondem a um teste.

Coluna A	Coluna B	Coluna C
D1.1. Índice de Massa Corporal		
D1.2. Impulsão horizontal		
D1.3. Abdominais		
D1.4. Vaivém		

Anexo 12 – Classificação do Nível de Atividade Física (IPAQ, OMS, 1998)

<p>Muito Ativo: aquele que cumpriu as recomendações de:</p>	a) VIGOROSA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão
	b) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão + MODERADA e/ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão
<p>Ativo: aquele que cumpriu as recomendações de:</p>	a) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão; OU
	b) MODERADA e/ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão; OU
	c) Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 150 minutos por sessão (CAMINHADA + MODERADA + VIGOROSA).
<p>Irregularmente Ativo: aquele que realiza atividade física, porém insuficiente para ser classificado como ativo pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada + vigorosa). Este grupo foi dividido em dois subgrupos de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação:</p>	<p>Irregularmente Ativo A: aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade:</p> <p>a) Frequência: 5 dias/ semana OU</p> <p>b) Duração: 150 min/semana</p>
	<p>Irregularmente Ativo B: aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.</p>
<p>Sedentário: aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.</p>	

Anexo 13 – Outputs Correspondência Classificação Nível de Atividade Física com o resultado do VO₂máx

		VO ₂ máx (2º teste)		Total	
		Precisa melhorar	Saudável		
Class. Nível ativ. Física IPAQ	Muito ativo	Contagem	0	7	7
		% em Class. Nível ativ. Física IPAQ	0,0%	100,0%	100,0%
		% em VO ₂ máx (2º teste)	0,0%	53,8%	30,4%
		% do total	0,0%	30,4%	30,4%
	Ativo	Contagem	7	5	12
		% em Class. Nível ativ. Física IPAQ	58,3%	41,7%	100,0%
		% em VO ₂ máx (2º teste)	70,0%	38,5%	52,2%
		% do total	30,4%	21,7%	52,2%
	Irregularmente ativo A	Contagem	3	0	3
		% em Class. Nível ativ. Física IPAQ	100,0%	0,0%	100,0%
		% em VO ₂ máx (2º teste)	30,0%	0,0%	13,0%
		% do total	13,0%	0,0%	13,0%
	Irregularmente ativo B	Contagem	0	1	1
		% em Class. Nível ativ. Física IPAQ	0,0%	100,0%	100,0%
		% em VO ₂ máx (2º teste)	0,0%	7,7%	4,3%
		% do total	0,0%	4,3%	4,3%
Total	Contagem	10	13	23	
	% em Class. Nível ativ. Física IPAQ	43,5%	56,5%	100,0%	
	% em VO ₂ máx (2º teste)	100,0%	100,0%	100,0%	
	% do total	43,5%	56,5%	100,0%	

Anexo 14 – Outputs Correspondência Classificação Nível de Atividade Física com o resultado do IMC

		IMC (2º teste)		Total	
		Precisa melhorar	Saudável		
Class. Nível ativ. Física IPAQ	Muito ativo	Contagem	1	6	7
		% em Class. Nível ativ. Física IPAQ	14,3%	85,7%	100,0%
		% em IMC (2º teste)	14,3%	37,5%	30,4%
		% do total	4,3%	26,1%	30,4%
	Ativo	Contagem	3	9	12
		% em Class. Nível ativ. Física IPAQ	25,0%	75,0%	100,0%
		% em IMC (2º teste)	42,9%	56,3%	52,2%
		% do total	13,0%	39,1%	52,2%
	Contagem		2	2	3

Irregularmente ativo A	% em Class. Nível ativ. Física IPAQ	66,7%	33,3%	100,0%
	% em IMC (2º teste)	28,6%	6,3%	13,0%
	% do total	8,7%	4,3%	13,0%
Irregularmente ativo B	Contagem	1	0	1
	% em Class. Nível ativ. Física IPAQ	100,0%	0,0%	100,0%
	% em IMC (2º teste)	14,3%	0,0%	4,3%
	% do total	0,0%	0,0%	4,3%
Total	Contagem	7	16	23
	% em Class. Nível ativ. Física IPAQ	30,4%	69,6%	100,0%
	% em IMC (2º teste)	100,0%	100,0%	100,0%
	% do total	30,4%	69,6%	100,0%

Anexo 15 – Outputs Correspondência Classificação Nível de Atividade Física com o resultado dos Abdominais

Class. Nível ativ. Física IPAQ	Muito ativo		Abdominais (2º teste)		Total
			Precisa melhorar	Saudável	
		Contagem	0	7	7
		% em Class. Nível ativ. Física IPAQ	0,0%	100,0%	100,0%
		% em Abdominais (2º teste)	0,0%	30,4%	30,4%
		% do total	0,0%	30,4%	30,4%
Ativo		Contagem	0	12	12
		% em Class. Nível ativ. Física IPAQ	0,0%	100,0%	100,0%
		% em Abdominais (2º teste)	0,0%	52,2%	52,2%
		% do total	0,0%	52,2%	52,2%
Irregularmente ativo A		Contagem	0	3	3
		% em Class. Nível ativ. Física IPAQ	0,0%	100,0%	100,0%
		% em Abdominais (2º teste)	0,0%	13,0%	13,0%
		% do total	0,0%	13,0%	13,0%
Irregularmente ativo B		Contagem	0	1	1
		% em Class. Nível ativ. Física IPAQ	0,0%	100,0%	100,0%

	% em Abdominais (2° teste)	0,0%	4,3%	4,3%
	% do total	0,0%	4,3%	4,3%
Total	Contagem	0	23	23
	% em Class. Nível ativ. Física IPAQ	0,0%	100,0%	100,0%
	% em Abdominais (2° teste)	0,0%	100,0%	100,0%
	% do total	0,0%	100,0%	100,0%

Anexo 16 – Outputs Correspondência Classificação Nível de Atividade Física com o resultado da Impulsão Horizontal

		Impulsão horizontal (2° teste)		Total	
		Precisa melhorar	Saudável		
Class. Nível ativ. Física IPAQ	Muito ativo	Contagem	1	6	7
		% em Class. Nível ativ. Física IPAQ	14,3%	85,7%	100,0%
		% em Impulsão horizontal (2° teste)	16,7%	35,3%	30,4%
		% do total	4,3%	26,1%	30,4%
		Contagem	2	10	12
Ativo		% em Class. Nível ativ. Física IPAQ	16,7%	83,3%	100,0%
		% em Impulsão horizontal (2° teste)	33,3%	58,8%	52,2%
		% do total	8,7%	43,5%	52,2%
		Contagem	2	1	3
		% em Class. Nível ativ. Física IPAQ	66,7%	33,3%	100,0%
Irregularmente ativo A		% em Impulsão horizontal (2° teste)	33,3%	5,9%	13,0%
		% do total	8,7%	4,3%	13,0%
		Contagem	1	0	1

Irregularmente ativo B	% em Class. Nível ativ. Física IPAQ	100,0%	0,0%	100,0%
	% em Impulsão horizontal (2º teste)	16,7%	0,0%	4,3%
	% do total	4,3%	0,0%	4,3%
Total	Contagem	6	17	23
	% em Class. Nível ativ. Física IPAQ	26,1%	73,9%	100,0%
	% em Impulsão horizontal (2º teste)	100,0%	100,0%	100,0%
	% do total	26,1%	73,9%	100,0%

Anexo 17 – Outputs correlação entre as variáveis como o aluno se sente em relação ao seu corpo e a importância do treino de aptidão física

			Como te sentes em relação ao teu corpo	Importância do treino de aptidão física
rô de Spearman	Como te sentes em relação ao teu corpo	Coefficiente de Correlação	1,000	,437*
		Sig. (2 extremidades)	.	,020
		N	28	28
	Importância do treino de aptidão física	Coefficiente de Correlação	,437*	1,000
		Sig. (2 extremidades)	,020	.
		N	28	28

*. A correlação é significativa no nível 0,05 (2 extremidades).

Anexo 18 – Outputs correlação entre a motivação dos alunos na disciplina de Educação Física e a importância que atribuem à relação à aptidão física

			Motivação geral	Aptidão geral
rô de Spearman	Motivação geral	Coefficiente de Correlação	1,000	,515**
		Sig. (2 extremidades)	.	,005
		N	28	28
	Aptidão geral	Coefficiente de Correlação	,515**	1,000
		Sig. (2 extremidades)	,005	.
		N	28	28

** . A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades).