



Gabriel José Chavez Ramos

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA QUINTA DAS FLORES JUNTO DA TURMA 12^ºC NO ANO LETIVO 2017/2018

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

Junho de 2018



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

GABRIEL JOSÉ CHAVEZ RAMOS

Nº 2013149335

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA QUINTA DAS FLORES JUNTO
DA TURMA 12ºC NO ANO LETIVO 2017/2018**

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

Orientador: Mestre Antero Abreu

Coimbra

2018

Esta obra deve ser citada como:

Ramos, G. (2018). *Relatório de Estágio Pedagógico, desenvolvido na escola Básica e Secundária Quinta das Flores, junto da turma do 12ºC no ano letivo de 2017/2018*. Relatório de estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Gabriel José Chavez Ramos, aluno N°2013149335, aluno do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, vem declarar por sua honra que este relatório final de estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, disposto no artigo 28º, da secção V, do Regulamento Pedagógico da Universidade de Coimbra de 23 de agosto de 2013.

Coimbra, 14 de Junho de 2018

(Gabriel José Chavez Ramos)

**“O professor não é aquele que ensina, mas o que
desperta no aluno a vontade de aprender”**

Jean Piaget

AGRADECIMENTOS

Ao alcançar esta etapa do meu percurso académico, cabe-me agradecer a todas as pessoas que me ajudaram a crescer e contribuíram para que este momento fosse possível.

Aos meus pais, por me terem apoiado em todo o meu percurso escolar, transmitindo-me sempre valores sem os quais hoje não estaria onde estou. Por me ensinarem a não desistir e darem-me forças e motivação sempre que necessário e por todo o investimento que fizeram para eu poder seguir estudos.

À Carolina Santos, por toda a paciência e persistência demonstrada durante todo o meu percurso académico, apoiando-me sempre nos bons e nos maus momentos.

A todos os docentes da FCDEF-UC por todos os conhecimentos transmitidos desde a Licenciatura até ao Mestrado. Em especial aos meus orientadores, Mestre Antero Abreu e Professor Paulo Furtado pela dedicação e acompanhamento prestado durante este último ano letivo.

Aos Alegres por todo o companheirismo, camaradagem e experiências vividas que me fizeram crescer ao longo dos últimos anos.

À Daniela Costa, pela disponibilidade e dedicação demonstrada nesta última fase deste ciclo de estudos.

Ao corpo docente da Escola Básica e Secundária Quinta das Flores, em especial à Professora Rosa Duarte e ao Grupo de Educação Física pelos conhecimentos transmitidos ao longo deste ano letivo.

Aos meus colegas de estágio, pelo companheirismo, amizade e motivação transmitida no decorrer do estágio pedagógico.

À turma do 12ºC que me acompanharam ao longo deste ano letivo, por toda a dedicação e simpatia demonstrada.

Por fim, às amigadas que marcaram a minha vida académica.

A todos estes, um sincero obrigado!

RESUMO

Este documento surge no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (UC). O Estágio Pedagógico (EP) trata-se assim de uma experiência, em contexto real, onde são aplicados todos os conhecimentos adquiridos ao longo dos anos de formação, desde o início da Licenciatura em Ciências do Desporto até ao MEEFEBS. Este Relatório encontra-se dividido em 5 capítulos. O primeiro capítulo será composto pela introdução do presente documento. No segundo capítulo será realizada uma contextualização da prática pedagógica onde estarão presentes as expectativas iniciais, a caracterização do meio escolar, do Grupo de Educação Física e caracterização da turma na qual foram lecionadas as aulas durante o EP. No terceiro consta uma análise reflexiva sobre a prática pedagógica, neste capítulo serão refletidos vários pontos como o planeamento, a curto, médio e longo prazo, a realização do processo de ensino-aprendizagem, refletindo sobre as várias dimensões de intervenção pedagógica e a avaliação, refletindo sobre os vários momentos de avaliação. No quarto capítulo será feita a abordagem do tema-problema, tentando perceber a influência da aula de Educação Física (EF) e de um treino de Condição Física na Aptidão Física dos alunos, analisando os dados e comparando com os valores de referência de cada teste. O quinto e último capítulo será a conclusão onde será feita uma reflexão final sobre o EP e as maiores dificuldades sentidas ao longo do percurso.

Palavras-chave: Educação Física. Estágio Pedagógico. Aptidão Física. Reflexão.

ABSTRACT

This document emerges within a Master's Degree in the Teaching of Physical Education at Basic and Secondary High School by the Faculty of Sports Sciences and Physical Education in the University of Coimbra. The Teacher Training is an experience, in real context, where all the knowledge acquired throughout the academic education since the graduation in Sports Sciences until the Master's Degree in Teaching, is applied. This report is divided in 5 chapters. In the first chapter will be the introduction of the present document. In the second chapter will be presented the contextualization of the pedagogical practice that englobes the initial expectations of the internship, the characterization of the school environment, the characterization of the Physical Education Group and the characterization of the class in which the classes were taught during the Teacher Training. In the third chapter is made a reflexive analysis about the pedagogical practice, in this chapter will be treated different points such as the planning in its short, middle, and long terms, the conceiving of the planning thinking over the different dimensions of the pedagogical intervention and the evaluation and its different moments. In the fourth chapter a deeping topic approach will be made to understand the influence of the Physical Education class and of a Physical Condition Training have in the Physical Aptitude of the students, analyzing the data and comparing with the reference values of each test. The fifth and last chapter will be the conclusion where a reflection will be made about the Teacher Training and the greater difficulties experienced through this year.

Keywords: *Physical Education, Teacher Training, Physical Aptitude, Reflection*

SUMÁRIO

RESUMO.....	VIII
<i>ABSTRACT</i>	IX
CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO	16
CAPÍTULO II – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA PEDAGÓGICA	18
1. EXPECTATIVAS INICIAIS.....	18
2. CARACTERIZAÇÃO DO MEIO ESCOLAR	19
3. CARACTERIZAÇÃO DO GRUPO	20
4. CARACTERIZAÇÃO DA TURMA	20
CAPÍTULO III – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA	24
1. ATIVIDADES DE ENSINO-APRENDIZAGEM.....	24
1.1. PLANEAMENTO	24
1.1.1. PLANO ANUAL.....	25
1.1.2. UNIDADES DIDÁTICAS	26
1.1.3. PLANOS DE AULA.....	27
1.2. REALIZAÇÃO	29
1.2.1. INSTRUÇÃO	29
1.2.2. GESTÃO.....	32
1.2.3. CLIMA/DISCIPLINA.....	32
1.2.4. DECISÕES DE AJUSTAMENTO.....	33
1.3. AVALIAÇÃO.....	34
1.3.1. AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA.....	34
1.3.2. AVALIAÇÃO FORMATIVA	35
1.3.3. AVALIAÇÃO SUMATIVA	36
1.3.4. AUTO-AVALIAÇÃO	37
1.3.5. PARÂMETROS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO.....	37
1.4. ATITUDE ÉTICO-PROFISSIONAL	39
1.5. JUSTIFICAÇÃO DAS OPÇÕES TOMADAS	41
1.6. QUESTÕES DILEMÁTICAS	43
2. ATIVIDADES DE ORGANIZAÇÃO E GESTÃO ESCOLAR.....	44
3. PROJETOS E PARCERIAS EDUCATIVAS	46
3.1. MOVE-IT	46

3.2. PEDDY PAPER Q.F.	47
3.3. OUTRAS ATIVIDADES	48
CAPÍTULO IV – APROFUNDAMENTO DO TEMA PROBLEMA	50
1. INTRODUÇÃO	50
2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	50
3. OBJETIVOS	52
3.1. OBJETIVO GERAL.....	52
3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	53
4. METODOLOGIA	53
4.1. AMOSTRA.....	53
4.2. INSTRUMENTOS.....	54
4.3. PROCEDIMENTOS	55
5. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	56
6. CONCLUSÕES	60
CAPÍTULO V – CONCLUSÃO	62
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	64
ANEXOS	68

INDÍCE DE ANEXOS

Anexo 1 - Questionário Biográfico do Aluno	69
Anexo 2 - Estrutura de Plano de Aula	73
Anexo 3 - Grelha de Avaliação Diagnóstica	74
Anexo 4 - Grelha de Síntese Descritiva	74
Anexo 5 - Grelha de avaliação do domínio psico-motor.....	75
Anexo 6 - Ficha de Autoavaliação da Unidade Didática	76
Anexo 7 - Ficha de autoavaliação de final de período	77
Anexo 8 - Cartazes da Atividade Move-IT.....	78
Anexo 9 - Cartaz Atividade Peddy-Paper Q.F.....	79
Anexo 10 - Questionário para caracterização da amostra	80
Anexo 11 - Valores de Referência do IMC (Retirado do site Fitescola, 24 Maio de 2018).....	81
Anexo 12 - Referência de Flexões de Braços e Abdominais	81
Anexo 13 - Referências de Flexibilidade dos Membros Inferiores (Retirado do site <i>Fitescola</i> , 24 de Maio de 2018)	82
Anexo 14 - Referência da Impulsão Horizontal (Retidada do site <i>Fitescola</i> , 24 de Maio de 2018).....	82
Anexo 15 - Referência Vo2máx (Retirado do site <i>Fitescola</i> , 24 de Maio de 2018).....	83
Anexo 16 - Referência Velocidade 40m (Retirado do Site DesportoEscolar - MegaSprinter).....	84
Anexo 17 – Resultados dos Testes Turma A (n=14)	85
Anexo 18 - Resultados dos testes Turma B (n=11)	86
Anexo 19 - Certificado de Participação na VII Oficina de Ideias em Educação Física	87
Anexo 20 - Certificado de Ação de Formação de Juizes de Linha de Badminton.....	88
Anexo 21 - Diploma de Colaboração em atividade de intercâmbio bilateral	89
Anexo 22 - Certificado de participação em Ação de formação - Programa FITescola.....	90
Anexo 23 - Certificado de Participação no encontro de Reflexão "Jovens Professores: que futuro?"	91

INDÍCE DE TABELAS

Tabela 1 - Parâmetros e critérios de avaliação	39
Tabela 2 - Idade cronológica das Turmas A e B (n=25)	53
Tabela 3 - Alunos Federados e Não Federados (n=25)	54
Tabela 4 - Diferenças do M1 para o M2 na turma A (n=14).....	56
Tabela 5 - Diferenças do M1 para o M2 na turma B (n=11).....	57

LISTA DE ABREVIATURAS

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

FCDEF – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

UC – Universidade de Coimbra

EP – Estágio Pedagógico

EF – Educação Física

UD – Unidade Didática

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

FB – *Feedback*

IMC – Índice de Massa Corporal

SPSS – *Statistical Package for Social Sciences*

CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO

Este documento está inserido no plano curricular do 2º ano do Mestrado de Ensino em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário e surge como documento final do Estágio Pedagógico. O estágio referido decorreu no ano letivo 2017/2018 na Escola Básica e Secundária Quinta das Flores na turma do 12º C do Curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias e foi supervisionado pelo professor orientador da escola, Professor Paulo Furtado, e pelo orientador da faculdade, Mestre Antero Abreu.

O EP é a experiência prática e real em contexto escolar, onde devem ser aplicados todos os conhecimentos adquiridos ao longo dos anos de formação, desde a Licenciatura em Ciências do Desporto ao MEEFEBS. A experiência de estágio é fundamental para consolidar a formação de professores uma vez que esta prática pedagógica fornece um leque de ferramentas que só podem ser obtidas através da prática em contexto real.

Este documento é constituído por cinco capítulos: I – Introdução; II – Contextualização da Prática Pedagógica; III – Análise Reflexiva da Prática Pedagógica; IV – Aprofundamento do Tema-Problema; V – Conclusão.

No segundo capítulo são abordadas as expectativas iniciais do Estágio Pedagógico, a caracterização do meio escolar, do grupo disciplinar e da turma. No terceiro capítulo são abordados os tópicos relativos à prática pedagógica e às atividades de ensino-aprendizagem. No quarto capítulo encontra-se o aprofundamento do tema-problema onde é feita uma análise da Aptidão Física dos Alunos e a influência que as aulas de Educação Física têm nestes valores.

CAPÍTULO II – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA PEDAGÓGICA

1. EXPECTATIVAS INICIAIS

O Estágio Pedagógico é a última etapa na formação de professores de Educação Física onde somos inseridos num contexto real de prática pedagógica e temos de desempenhar a função de professor durante um ano letivo. Este é o objetivo final do nosso percurso académico, no qual temos de aplicar todo o conhecimento e as ferramentas obtidas nos últimos anos, adaptando a situações específicas e às necessidades da turma naquilo que é a nossa primeira experiência enquanto professores numa escola.

Este desafio é encarado com algum nervosismo, mas com grande entusiasmo pois um professor é uma peça fundamental na formação das crianças e jovens. No papel de Professor Estagiário de Educação Física cabe-nos não só a transmissão de conhecimentos nas diversas áreas desportivas e promover nos alunos o gosto pela prática desportiva e hábitos de vida saudáveis procurando criar um ambiente inclusivo para todos os alunos, como também dar o exemplo de bons cidadãos e fomentar o espírito de equipa e entreatajuda, o respeito pelo próximo, pelo meio envolvente e pelo material utilizado formando jovens competentes e bons cidadãos.

Incluído no EP encontra-se a função de assessoria na qual teremos de desempenhar uma função de gestão intermedia nas escolas, tal como a direção de turma, coordenação de departamento, grupos disciplinares ou desporto escolar, tarefa que naturalmente nos fornecerá uma grande experiência a nível organizacional e de gestão enriquecendo assim o nosso estágio pedagógico, sendo que estas funções são delegadas ao grupo docente, e futuramente poderemos desempenhar uma destas funções.

Esta nova etapa servirá para consolidar toda a formação, juntamente com os professores orientadores seremos capazes de corrigir as nossas grandes dificuldades no que toca à intervenção pedagógica, será possível melhorar as nossas competências ao nível da comunicação, preleção e no *feedback (FB)* fornecido aos alunos durante as aulas, teremos de adaptar os nossos conhecimentos às necessidades específicas dos alunos.

A escolha da EBSQF vem de encontro à necessidade de realizar o estágio numa escola com facilidade de acesso e próxima da zona de residência, e o facto de esta ser uma escola de referência em Coimbra. Considero que a escola está muito bem equipada, com espaços bem cuidados e com bastante material para abordar as diferentes Unidades Didáticas (UD), com apresentação de boas medidas de adaptação às alterações climatéricas relativamente aos espaços utilizados para as aulas de Educação Física.

Em resumo, com o EP pretendemos experienciar o maior número de situações possíveis de modo a enriquecer a nossa aprendizagem de modo conseguirmos enfrentar situações futuras como professores, e juntamente com o núcleo de estágio, discutir e refletir sobre a nossa prática pedagógica sempre com o objetivo de melhorar o nosso e tornarmo-nos em bons professores.

2. CARACTERIZAÇÃO DO MEIO ESCOLAR

A EBSQF é uma escola básica e secundária situada numa das zonas de maior desenvolvimento socioeconómico da Cidade de Coimbra denominado de Vale das Flores pertencente à freguesia de Sto. António dos Olivais.

Atualmente, no ano letivo de 2017/2018 a escola conta com 1189 alunos, sendo que 735 destes pertencem ao Ensino Secundário e 454 frequentam o Ensino Básico.

Relativamente à oferta educativa no ensino secundário a escola oferece vários Cursos Científico-Humanísticos como: Ciências e Tecnologias, Ciências Socioeconómicas, Línguas e Humanidade e Artes Visuais e relativamente aos Cursos Profissionais a escola oferece os Cursos: Técnico de Apoio à Gestão Desportiva, Técnico de Gestão de Equipamentos Informáticos e Técnico de Auxiliar de Saúde.

No ensino básico a escola conta com o Ensino Artístico Especializado de Dança e Música do 5º ao 9º ano, enquanto que o Ensino Regular apenas conta com turmas do 7º ao 9º ano de escolaridade.

A escola é constituída por um bloco central onde se encontram os serviços da escola e a cantina, salas de professores e os departamentos, o bloco

central está conectado a quatro blocos de salas de aulas (Blocos A, B, C e D) por corredores fechados ou espaços cobertos; a nível de espaços desportivos a escola conta com um pavilhão gimnodesportivo, um campo coberto e dois espaços desportivos descobertos. Em toda a zona de recreio é possível encontrar espaços verdes assim como um espaço onde em anos anteriores plantavam alimentos para o uso na cantina da escola.

O grupo de educação física utiliza um calendário de rotação de espaços ao longo do ano letivo para que seja possível oferecer a todas as turmas oportunidades iguais para a prática das diferentes modalidades, considerando regras de divisão de espaços quando as condições climatéricas não permitem que a aula decorra nos espaços descobertos.

3. CARACTERIZAÇÃO DO GRUPO

No presente ano letivo, o grupo disciplinar de EF é constituído por onze professores mais cinco professores estagiários fazendo um total de 16 professores coordenados por um professor. O núcleo de estágio é constituído por cinco elementos orientados por um professor, quatro destes lecionam aulas em turmas do ensino secundário e um elemento leciona aulas no ensino básico a turmas são 12º A, 12º B, 12º C, 12º D, 8º B, respetivamente.

O grupo disciplinar de EF integra o departamento de expressões, juntamente com o grupo de Educação Visual e Tecnológica, Educação Musical, Artes Visuais e Educação Especial. O gabinete do departamento está situado no edifício principal da escola junto à sala de professores e à sala de Diretores de Turma e é coordenado pelo Professor Paulo Furtado.

O Desporto Escolar está representado por várias modalidades como, o badminton, futsal, golfe, ténis de mesa e voleibol, cada modalidade tem um professor responsável específico coordenados por um professor coordenador do Desporto Escolar na escola.

4. CARACTERIZAÇÃO DA TURMA

O EP foi realizado junto da turma do 12º C do curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias, turma constituída por 30 alunos, 9 do sexo masculino e 20 do sexo feminino com idades compreendidas entre os 16 e os 19 anos com média de idades de 17,06 em que apenas 24 alunos realizam a

aula de EF. Durante parte do primeiro período esta turma contou com uma aluna colombiana a frequentar um programa de intercâmbio sendo que os seus dados também foram incluídos na caracterização da turma. Esta aluna foi muito bem-recebida pela turma e teve uma rápida integração com os colegas.

Na aula de apresentação foi aplicado um questionário (anexo 1) que após analisar todos os questionários seria feita a caracterização da turma e apresentada na primeira reunião de conselho de turma. O questionário encontrava-se dividido em seis grupos: o primeiro grupo era para o preenchimento de dados pessoais, o segundo grupo era relacionado com o agregado familiar, o terceiro grupo dizia respeito aos hábitos alimentares e de higiene do aluno, o quarto grupo é composto por questões sobre os hábitos de estudo e de prática de atividade física e das suas preferências no que toca às matérias a abordar na disciplina de EF, o grupo cinco questiona os hábitos de sono dos alunos e se os alunos apresentam alguma dificuldade na prática de desporto ou alguma doença que impossibilite essa mesma prática, no último grupo os alunos são questionados sobre a forma de deslocamento casa-escola e escola-casa e o tempo em média que este trajeto demora.

Em resposta ao questionário constatou-se que a maioria dos alunos vivia com os pais e com os irmãos, e que função de encarregado de educação é exercida predominantemente pela mãe. Nas habilitações literárias dos pais é possível verificar que o grau predominante tanto do pai como da mãe é o 12º Ano, sendo que treze mães e oito pais têm um grau de ensino superior. Relativamente aos hábitos de estudo, a média de tempo de estudo por dia foi de 42 minutos e 83% dos alunos afirmou que estuda diariamente. Foi também possível verificar que 23,33% dos alunos considera não ter um estudo de qualidade apesar de todos os alunos afirmarem que a família se interessa pelo seu estudo, ainda relativo aos hábitos de estudo, mais de metade da turma frequenta algum tipo de apoio extraescolar. Vinte e seis alunos afirmam que tomam sempre o pequeno almoço em casa e dezassete alunos da turma realizam 5 refeições por dia. No questionário foi possível constatar que, em média, cada aluno dorme cerca de 7 horas e 50 minutos.

Nas disciplinas preferidas da turma encontram-se a Biologia, a Psicologia e a Educação-Física, sendo o Português e a Matemática as matérias que os alunos menos gostam.

Na questão “o que gostas de fazer nos tempos livres?” destacam-se as respostas: Ver filmes/séries, ler, passear, estar com os amigos e praticar atividade física/desporto.

Relativamente à EF, quinze alunos declaram que praticam atividade física regularmente e seis alunos participam atualmente em competições desportivas num clube. Nas modalidades que os alunos mais gostariam de desenvolver na aula de Educação Física estão o Badminton e o Futsal, enquanto que as matérias que os alunos menos gostam são a Ginástica e o Atletismo.

Ainda no que diz respeito à EF é importante verificar se os alunos apresentam algum problema de saúde ou situações que dificultem a prática de atividade física, ao qual onze alunos responderam que tinham problemas de visão. Foi verificado alguns casos de asma e alguns alunos com lesões desportivas que podem condicionar a prática desportiva ocasionalmente ao longo do ano letivo.

CAPÍTULO III – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA

1. ATIVIDADES DE ENSINO-APRENDIZAGEM

1.1. PLANEAMENTO

O planeamento é a primeira etapa no processo de ensino aprendizagem, é aqui que o professor realiza uma “seleção de objetivos, conteúdos, metodologias de ensino e estratégias adaptadas à realidade do contexto” (Abreu, et al., 2018, p34).

O planeamento é realizado a três níveis diferentes, a nível macro e a longo prazo encontra-se o plano anual da turma, a nível meso e a médio prazo encontram-se as unidades didáticas e a nível micro e curto prazo cria-se os planos de aula.

Segundo (Bento, 1998) a planificação é desencadeadora de uma reflexão acerca do processo de ensino-aprendizagem desenvolvendo assim competências didáticas e metodológicas. Deste modo o ensino adquire características racionais e humanas tanto pelo facto de ser planeado e analisado com antecedência, mas também porque o professor, acaba por libertar-se de outras preocupações e tem a possibilidade de se focar no que realmente interessa, as necessidades de cada aluno.

“O ensino real tem naturalmente mais facetas do que aquelas que podem ser contempladas no seu planeamento e preparação. No processo real do ensino existe o inesperado, sendo frequentemente necessário uma rápida reação situativa”

(Bento, 1998, p16)

A realização de um planeamento passa pela tomada de decisão e reflexão e ajustamentos sempre orientados para o objetivo e tendo como base os diferentes programas já existentes como o Programa Nacional de Educação Física (PNEF), o projeto da escola e o regulamento interno.

1.1.1. PLANO ANUAL

A preparação do plano anual constitui o primeiro passo do planeamento segundo (Bento, 1998), e é aqui que são definidos os objetivos a alcançar no fim do ano letivo sempre tendo em conta o PNEF e os recursos humanos, espaciais, temporais e materiais. É importante não esquecer que este não deve ser seguido à risca e padecerá de alterações sempre que necessário e conforme o desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem.

Numa primeira fase de elaboração do plano anual, é necessário definir objetivos tendo em conta o PNEF e as indicações referentes ao ano de escolaridade que nos deparamos e ainda considerar o nível da turma, portanto foi feita a caracterização da turma através do questionário aplicado na primeira aula e inserido no trabalho de assessoria de direção de turma, assim como a recolha de informação dos alunos sobre os anos anteriores. Com a realização deste documento foi possível verificar por quantas aulas seria composto cada bloco de matéria tendo também em conta a estratégia de rotação de espaços utilizada na escola que garante uma distribuição racional das áreas desportivas, esta calendarização é feita com cinco espaços diferentes sendo feitas duas rotações por período resultando num total de seis rotações, portanto foram escolhidas seis matérias a lecionar, uma por cada rotação, as matérias escolhidas para a turma do 12ºC foram: Ginástica de Solo e Acrobática, Voleibol, Atletismo, Andebol, Basquetebol, e primeiramente foi escolhida a Dança como última matéria mas após a escola adquirir um número considerável de patins os alunos preferiram abordar Patinagem. A decisão de escolha de matérias também teve em consideração as respostas dadas nos questionários aplicados na aula de apresentação, portanto as matérias dadas na quarta e quinta rotação variaram um pouco entre turmas.

Ainda na fase inicial do planeamento foi feita a caracterização do meio escolar e o inventário de todo o material disponível para as matérias de EF que posteriormente seria utilizado para a planificação a nível meso e micro.

Foi possível constatar que os objetivos definidos pelo PNEF para o ano de escolaridade em questão eram um pouco ambiciosos, pelo que existiu uma necessidade de adaptar estes objetivos indo de encontro às capacidades e competências atuais dos alunos. Foram também definidas as estratégias e estilos

de ensino a adotar nas diferentes matérias ao longo do ano, sempre na consciência que todo este planeamento sofrerá alterações com o desenrolar do ano letivo até porque o planeamento foi feito como um ponto de partida sem qualquer experiência prévia com a turma.

Neste plano anual constam as atividades desenvolvidas no âmbito da disciplina como os torneios, atividades do desporto escolar e as atividades organizadas no âmbito do EP (*Move-IT* e o *Peddy Paper Q.F.*), atividades que também integrarão o plano anual da escola juntamente com todos os eventos desenvolvidos na escola.

A avaliação de cada bloco era dividida em avaliação diagnóstica, avaliação formativa e avaliação sumativa. Sendo que a avaliação diagnóstica servia como primeiro passo para a reformulação do planeamento indo de encontro ao nível inicial dos alunos e a avaliação formativa para registar a evolução de cada aluno.

1.1.2. UNIDADES DIDÁTICAS

As unidades didáticas devem ser um documento do professor, para o professor, que ele possa consultar sempre que necessário e onde possa encontrar tudo o que seja necessário durante a abordagem de uma matéria em específico. Na UD de uma matéria devem constar os conteúdos a abordar, os objetivos a alcançar, as estratégias para alcançar esses mesmos objetivos qual a sequência dos conteúdos e como estes serão avaliados, e por fim, se estes objetivos foram ou não conseguidos.

Para que as UD sejam de fácil consulta, tentamos manter uma estrutura predefinida começando por uma breve história da modalidade e as suas características, descrevendo a modalidade e as suas regras, os objetivos específicos da matéria e os objetivos comuns a várias áreas seguindo as linhas orientadoras do PNEF. É feita uma pequena caracterização da turma especificando também se os alunos já tiveram contacto com a matéria em anos anteriores. Relativamente às habilidades motoras são abordados os conteúdos técnicos específicos de cada matéria, sendo que em específico na Ginástica de Solo e Acrobática estão presentes progressões e principais ajudas, o cuidado com o transporte do material também está presente na UD de Ginástica visto que este material tem formas e cuidados específicos durante o transporte para que

não se danifique. Os vários recursos disponíveis para as matérias também são tidos em conta na criação da UD, neste documento consta o material destinado para cada matéria, assim como o número de aulas dedicadas a esta passando contendo assim a extensão e sequência de conteúdos onde é planeado a nível meso o que vai ser lecionado, desde a avaliação diagnóstica à avaliação sumativa tornando assim mais fácil a programação a nível micro visto que já existe um segmento inicial.

1.1.3. PLANOS DE AULA

Os planos de aula representam o planeamento a curto-prazo e estão diretamente dependes do planeamento a nível *macro* e *meso*. O plano de aula é a preparação prévia de uma aula e desenvolvido em contexto real.

A estrutura de plano de aula utilizada (anexo 2) pelo núcleo de estágio foi o já utilizado durante o primeiro ano de mestrado, sofrendo apenas algumas alterações na sua estrutura base para melhor entendimento tanto por parte dos estagiários como também por parte do orientador. O documento deve ser de simples e fácil consulta e deve abranger vários aspetos fundamentais como o tempo dedicado a cada exercício, o seu objetivo, descrição da tarefa e sua organização que deve ser sucinta e se necessário, deve conter esquemas e ou imagens para o seu melhor entendimento, os critérios de êxito para cada tarefa assim como as componentes críticas para a realização do exercício devem estar presentes no plano de aula para que, durante a aula, o professor seja capaz de focar a sua atenção para aspetos importantes no que toca à realização das tarefas e dos gestos técnicos de cada tarefa. Os estilos e estratégias de ensino de cada exercício também constam no plano de aula para fácil consulta do professor, como já foi referido, a construção dos planos deve ser feita com base nas linhas orientadoras já criadas a nível macro e meso, pelo plano anual e pelas unidades didáticas respetivamente

A estrutura do plano de aula vai de encontro ao que diz (Bento, 1998 p. 152) quanto afirma que “a aula de Educação Física, assim como todas as formas de ensino ou de exercitação em desporto e como qualquer outra sessão de ensino racionalmente organizada, estrutura-se normalmente em três partes “, assim a estrutura divide-se em parte inicial, fundamental e final.

A parte inicial normalmente começa com uma preleção inicial sobre o que vai ser trabalhado na aula descrevendo os objetivos e as regras fundamentais para o bom desenrolar da aula e numa fase de início do ano serve também para realizar a verificação de presenças o que com o tempo se tornou mais fácil contabilizar os alunos e saber quem estaria a faltar. Nesta etapa também deve ser feita uma reflexão sobre as aulas anteriores e relembrar os conteúdos abordados em aulas anteriores. Após a preleção inicial seriam realizados exercícios introdutórios da parte fundamental da aula com o objetivo de preparar os alunos para a prática de atividade física. Durante o primeiro e segundo período foi aplicado um circuito de treino de condição física como aquecimento de modo a realizar um estudo sobre a evolução da aptidão física dos alunos ao longo dos treinos. Sendo que sempre que necessário e para matérias específicas os alunos realizavam um aquecimento específico.

A parte fundamental é onde devem ser trabalhados os objetivos principais definidos para aquela aula em específico, em que uma das principais preocupações para além dos objetivos é o tempo de empenhamento motor, a explicação de cada tarefa deve ser rápida e eficaz para evitar perda de tempo, sempre que necessário deve ser feita a demonstração para que os alunos entendam com mais clareza a dinâmica do exercício. É também nesta fase que deve ocorrer a maior quantidade de transmissão de FB direcionado aos alunos.

A parte final do plano é formada pelo retorno à calma e pelo balanço final, onde os alunos podem ser questionados sobre os assuntos abordados na aula e pode também ser feita uma introdução da aula seguinte.

Ao elaborar os planos de aula é importante manter uma sequência lógica dos exercícios tendo como base a complexidade dos mesmos. Os exercícios mais analíticos e simples como formas jogadas e jogos reduzidos devem ficar no início da aula passando depois para as situações de jogo formal e competição. Para que as transições sejam fluentes, os grupos de trabalho devem manter-se constantes ao longo da aula, e sempre que possível, estes grupos de trabalho devem já estar preparados pelo professor antes da aula começar de modo a rentabilizar o tempo de aula, após algumas aulas em que era perdido demasiado tempo na formação de grupos concluímos que a melhor hipótese seria ter os grupos já formados no início da aula.

No final de cada plano de aula contem um pequeno espaço onde é composta uma pequena fundamentação das decisões tomadas durante a aula.

No final de cada aplicação do plano de aula era realizada uma reflexão final com os colegas do núcleo de estágio e o professor onde eram discutidas as decisões tomadas no planejamento da aula de modo a melhorar e a ajustar o planejamento futuro.,

1.2. REALIZAÇÃO

A realização é a aplicação em contexto real de tudo o que foi programado na fase do planejamento, nesta fase de intervenção pedagógica, é onde desenvolvemos mais a nossa experiência, através da prática, da partilha de informações e opiniões entre os nossos colegas de estágio e orientador. É neste momento que o professor deve ser capaz de por em prática um conjunto de estratégias e dimensões para potencializar ao máximo o tempo útil da aula e aumentar o tempo de empenhamento motor dos alunos, tal como refere (Siedentop D. , 1998), um professor eficaz dirige os seus alunos de forma a diminuir as perturbações e a aumentar o tempo dedicado à aprendizagem, propondo assim uma divisão, nesta fase de realização, em quatro dimensões de intervenção pedagógica que estão presentes em todas as situações de ensino: Instrução, gestão, clima e disciplina, devendo todo o professor aprimorar estas dimensões a fim de se tornar cada vez melhor.

1.2.1. INSTRUÇÃO

A dimensão instrução é a mais importante do processo de ensino-aprendizagem uma vez que grande parte das aprendizagens dos alunos estão relacionadas com a instrução, quer durante a apresentação de uma tarefa quer no decorrer da mesma através do FB.

A instrução consiste em todas as práticas do professor e técnicas de intervenção utilizadas para a transmissão de informação para os alunos (Siedentop D. , 1983) pelo que inseridas nesta dimensão encontram-se diferentes técnicas de intervenção pedagógica, essenciais para uma aprendizagem dos alunos sendo estas a preleção, a demonstração, o FB e o questionamento.

A preleção é utilizada para transmitir informação antes de qualquer tarefa, esclarecendo os objetivos específicos, componentes críticas e critérios de êxito de

do exercício. A preleção inicial, que tem lugar no início de cada aula tem como grande objetivo a transmissão dos conteúdos a abordar na aula e a marcação de presenças dos alunos. Qualquer preleção deve ser breve e concisa e se necessário deve usar-se meios gráficos auxiliares que facilitem o entendimento da tarefa de forma de forma a reservar o tempo para a atividade física. No final de cada aula é realizada uma preleção final onde é feita uma revisão dos conteúdos abordados na aula de modo a consolidar os conhecimentos adquiridos pelos alunos e preparação da aula seguinte dizendo os assuntos que serão abordados.

Para que os alunos entendam melhor a tarefa, “o professor deve suplementar as suas instruções verbais com a demonstração (modelo), vídeo, filme ou fotografia da ação a ser aprendida” (Schmidt, 1991), deste modo proporcionamos um modelo a seguir, para além da instrução verbal fornecida. É muito importante ter em consideração o modelo utilizado pelo que este deve ser o mais próximo possível ao que deve ser uma demonstração correta, sendo que esta pode ser feita por um aluno, pelo professor ou por um suporte de multimédia sendo que à medida que é feita a demonstração o professor dá instrução aos alunos de modo a que os alunos associem o modelo àquilo que deve ser feito e identifiquem os pontos chave da tarefa. A demonstração pode ser dada logo depois da explicação do exercício e antes da tarefa, mas também pode ser feita ao interromper a tarefa para clarificar os objetivos se estes não estiverem a ser cumpridos. Em certos casos é possível realizar uma demonstração no balanço final da aula.

No caso do Voleibol e da Patinagem, a turma continha alunas que praticavam a modalidade fora da escola, portanto nestas duas modalidades eram utilizados modelos adequados sendo que nas outras modalidades foram utilizados como modelos aqueles alunos que melhor executavam os gestos técnicos das diferentes matérias.

O FB é de extrema importância porque é onde o aluno obtém informação sobre a sua prática sendo esta instrução um elemento crucial do processo de ensino-aprendizagem e segundo (Piéron, 1996), no ensino, o FB é mais do que a simples informação sobre o sucesso e o insucesso, o professor deve indicar ao aluno como melhorar a sua prestação. É muito importante acompanhar a prática subsequente à intervenção, de forma a fechar o ciclo do FB e com o intuito de

verificar se este teve o efeito pretendido, caso contrário será necessário uma nova intervenção por parte do professor até que se verifique a correção. O FB positivo deve ser utilizado com frequência visto que este tem implicações com outras dimensões, nomeadamente no clima, na gestão e na disciplina, contribuindo para um ambiente de trabalho positivo em que os alunos demonstrarão mais empenho e menor número de comportamentos inapropriados.

O questionamento deve ser utilizado para reforçar as aprendizagens dos alunos relativamente aos conteúdos abordados, levando-os a refletir sobre a prática da aula. Este tipo de intervenção pedagógica é mais predominante na fase final da aula ao realizar o balanço final obrigando os alunos a pensar sobre a aula e sobre o que deve ser melhorado, nesta fase, ao fazer uma questão, deve ser dado um tempo de reflexão e só depois se deve nomear um aluno para responder, de modo a obrigar todos os alunos a refletir e caso o aluno em questão não souber a resposta a questão não deve ser alterada e redirecionada para outro aluno. Dentro do questionamento existem vários tipos de questões: As questões recordatórias, que requerem níveis de memória, as questões convergentes, que pedem a integração na resposta de conteúdos já aprendidos, as questões divergentes que considera os aspetos exploratórios e criativos de conteúdos não conhecidos pelo aluno e as questões de valor que faz o aluno refletir e dar opinião relativamente aos valores pessoais.

Refletindo sobre a prática pedagógica, a dimensão instrução foi onde notamos uma maior evolução ao longo do EP, a falta de experiência e o elevado nervosismo no início do ano tornava toda a intervenção muito demorada e pouco incisiva, as preleções eram demoradas sendo que fazíamos uma má seleção da informação transmitida, assim como o FB, este acabava por ser pouco pertinente e a tentativa de querer intervir com toda a turma fazia com que não completássemos o ciclo de FB. Uma das grandes dificuldades sentidas era a explicação dos exercícios, esta acabava por ser muito longa e pouco específica no que toca a componentes críticas e critérios de êxito, o que com o avançar do ano letivo foi melhorando.

1.2.2. GESTÃO

A gestão da aula está diretamente relacionada com a aprendizagem dos alunos assim que, o tempo ganho na organização pode ser utilizado na exercitação e conseqüente aprendizagem na matéria (Piéron, 1996). Desta forma, é possível afirmar que para ser um bom professor, é necessário ser um bom gestor, que organiza as aulas de forma a rentabilizar o tempo e maximizar o tempo de aprendizagem dos alunos.

Para que exista um bom decorrer da aula, é necessário definir regras tanto aplicadas a todo o ano letivo como no início de cada aula, a fase inicial da aula é essencial visto que os alunos chegam agitados do intervalo e estão mais propícios a distrações e conversas paralelas por isso esta fase de preleção inicial deve ser rápida e concisa para introduzir logo o aquecimento e os alunos estejam em prática. Para que isto acontecesse, tentamos chegar ao local da aula um pouco mais cedo de modo a organizar e montar o material para que assim que os alunos chegassem à aula, tudo estivesse pronto para iniciar a prática.

Um bom professor deve ser capaz de gerir a aula e modo a tornar as transições mais fluentes e assim potencializar ao máximo o tempo de prática e conseqüentemente a aprendizagem dos alunos visto que uma aula apenas possui 73 minutos de tempo útil de aula, uma vez que os alunos têm 7 minutos de tolerância depois do toque para se equiparem e a aula deve terminar 10 minutos antes do toque para os cuidados de higiene após a aula.

Uma das grandes dificuldades sentidas ao longo do EP era o início de cada tarefa, em que os alunos demoravam demasiado tempo a iniciar qualquer exercício, possivelmente pela má explicação do exercício ou até por falta de vontade dos alunos, problema que foi falado em conselho de turma e que acabou por ser verificado em várias disciplinas em que os alunos aproveitavam os “tempos mortos” para iniciar qualquer conversa interrompendo o decorrer da aula.

1.2.3. CLIMA/DISCIPLINA

A disciplina deve ser a base de qualquer intervenção pedagógica, e não há qualquer dúvida que a dimensão disciplina está intimamente ligada à dimensão clima apesar destas poderem ser analisadas separadamente, desta forma é

necessário promover comportamentos responsáveis e definir compromissos com os alunos apelando aos valores e à conduta de cada um.

Os comportamentos inapropriados estão diretamente ligados com a dimensão da disciplina, dentro dos comportamentos inapropriados é possível verificar os comportamentos fora da tarefa que devem ser ignorados sempre que possível, ao contrário dos comportamentos de desvio que são comportamentos de indisciplina e, por isso, deve implicar uma intervenção imediata do professor, de forma verbal, quando é a primeira vez ou quando a ação não foi grave, ou de forma punitiva em que o professor deve ser pertinente e justo.

A relação professor-aluno contribui diretamente para o bom ambiente da aula. É muito importante que os alunos se sintam à vontade na aula para poder expor as suas dúvidas e levantar questões ao professor. Se nas aulas existir disciplina e um bom clima, a instrução torna-se muito mais fácil, assim como a gestão.

1.2.4. DECISÕES DE AJUSTAMENTO

As decisões de ajustamento estarão sempre presentes na disciplina de EF, sendo que a qualquer momento o planeamento pode ser alterado e cabe ao professor ter a capacidade de refletir sobre o processo de ensino-aprendizagem e atuar de modo a ajustar o plano às circunstâncias.

Ao longo do EP chegamos à conclusão que as aulas contam com um grande nível de imprevisibilidade e que é necessário estar pronto para adaptar os exercícios quer por falta de material que está a ser utilizado por outro professor, por falta de alunos, e até por vezes as aulas por questões climatéricas fazendo com que tenhamos de partilhar o mesmo espaço com outros colegas. Um professor deve ser capaz de identificar que uma tarefa não está a ter o resultado pretendido e facilmente alterar o exercício.

Dado a nossa falta de experiência, é possível que não consigamos identificar que um determinado exercício não tenha atingido os objetivos pretendidos, dado que é importante realizar uma reflexão no final da aula e juntamente com o orientador de modo a ajustar as nossas intervenções em aulas seguintes.

1.3. AVALIAÇÃO

“A avaliação pretende acompanhar o progresso do aluno, ao longo do seu percurso de aprendizagem, identificando o que já foi conseguido e o que está a levantar dificuldades, procurando encontrar as melhores soluções.”

(Ribeiro, 1999)

A avaliação possui um caráter sistemático e contínuo que tem lugar em vários momentos das unidades didáticas e do ano letivo, sendo que este é caracterizado pela sistemática recolha de informação acerca do desempenho dos alunos de forma a auxiliar as decisões de ajustamento e potencializar a aprendizagem dos mesmos.

No âmbito escolar, a avaliação é tradicionalmente associada à classificação sancionadora e à atribuição de um valor/nota à prestação dos alunos, apesar de atualmente ser concebida como uma reflexão crítica sobre as componentes do processo de ensino-aprendizagem, com o objetivo de determinar quais os resultados e assim poder atuar adequadamente. (Blázquez, 1993)

1.3.1. AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA

A avaliação diagnóstica surge no início de cada UD, tendo assim por base a recolha de informações acerca das capacidades iniciais dos alunos de modo a ajustar o planeamento para assim trabalhar para atingir os objetivos pretendidos, segundo (Ribeiro, 1999) a avaliação diagnóstica, “pretende averiguar a posição do aluno face a novas aprendizagens que lhe vão ser propostas e a aprendizagens anteriores que servem de base àquelas”

Assim, ao iniciar uma UD realizamos a avaliação diagnóstica, de modo a registar a situação dos alunos perante aquela matéria. Estas informações eram recolhidas com base numa tabela criada de modo a ter uma grelha base adaptável a cada matéria (anexo 3), nesta tabela era registado o desempenho de cada aluno nos diferentes conteúdos técnicos e táticos de cada matéria, conteúdos estes que foram selecionados de acordo com os objetivos estabelecidos no PNEF, o registo era dividido em três níveis diferentes:

Nível 1 – Não Executa (NE) – O aluno não executa o gesto técnico ou ao executar não respeita nenhuma das componentes críticas.

Nível 2 – Executa (ED) – O aluno executa o gesto técnico com grande dificuldade, apesar de completar algumas componentes críticas.

Nível 3 – Executa Bem (EB) – O aluno realiza bem o gesto técnico respeitando com rigor todas as componentes críticas do gesto em questão.

Após analisar os registos feitos na aula de avaliação diagnóstica é feita uma avaliação final onde é registado o nível do aluno criando assim grupos de nível que facilitarão a criação de grupos de trabalho durante as aulas, os níveis utilizados são: Introdutório, Elementar e Avançado.

É importante relembrar que apesar da primeira aula se tratar de uma avaliação diagnóstica a instrução estava sempre presente, nomeadamente o FB, visto que os alunos devem estar em constante aprendizagem.

1.3.2. AVALIAÇÃO FORMATIVA

A avaliação formativa ocorre ao longo de cada Unidade Didática (UD) e de todo o ano letivo de forma a regular o processo de ensino-aprendizagem através da recolha de dados que reflitam a aprendizagem dos alunos.

Esta avaliação deve ser contínua e sistemática em que a recolha de informação ocorre maioritariamente através da observação. Após refletir sobre esta recolha de dados é possível adaptar o processo de ensino-aprendizagem indo assim de encontro às necessidades dos alunos, tendo sempre em atenção o objetivo final.

O processo de avaliação formativa segundo (Allal, 1986), citando (Bloom, Hastings, & Madaus, 1971) “é utilizado pelo professor para adaptar a sua ação pedagógica em função dos progressos e dos problemas de aprendizagem observados nos alunos.”.

Assim sendo, este processo tem como grande finalidade fornecer informações tanto ao aluno como ao professor sobre o processo de ensino-aprendizagem e identificar possíveis erros e falhas existentes no mesmo e orientar o professor a reajustar as estratégias utilizadas para atingir os objetivos pretendidos.

No nosso caso específico este tipo de registo e recolha de informação tornou-se um pouco difícil pela falta de prática, pelo que optamos pela observação em situações de jogos reduzidos de modo a facilitar o procedimento. Ao longo das

aulas eram feitas questões aos alunos de forma a avaliar o domínio cognitivo dos alunos relativamente aos conteúdos tratados durante as matérias.

Na EBSQF, em cada período era feita uma avaliação intercalar em todas as disciplinas, em que era realizada uma síntese descritiva (anexo 4), descrevendo a situação dos alunos relativamente ao domínio cognitivo, psico-motor e sócia afetivo que posteriormente era inserida no dossier de turma a fim de informar os Encarregados de Educação sobre a situação dos seus educandos.

1.3.3. AVALIAÇÃO SUMATIVA

A avaliação sumativa, segundo (Ribeiro, 1999), corresponde a um balanço final e que só faz sentido efetuar-se quando já foi percorrido um longo caminho e já exista materiais suficientes tornando assim esta apreciação pertinente. Este autor também aponta várias vantagens associadas a este tipo de avaliação, nomeadamente a possibilidade de aferir resultados na aprendizagem, permitindo assim introduzir correções no processo de ensino e o facto do teste sumativo se associar a uma classificação onde é avaliado um produto final sendo que *“os alunos são classificados pelos objetivos que atingiram e não pelo número de perguntas a que responderam corretamente.”*

“A avaliação sumativa traduz a necessidade de, no final de cada estado de período escolar, informar alunos e Encarregados de Educação sobre o estado de desenvolvimento das aprendizagens.”

(Despacho Normativo nº.1-F/2016)

Deste modo, a avaliação sumativa tem a função de informar os Encarregados de Educação e os alunos em si dos resultados obtidos durante as matérias em relação aos objetivos definidos.

O domínio cognitivo era avaliado tanto ao longo das matérias através do questionamento, sendo que no final de cada UD os alunos realizavam uma ficha de avaliação que englobava os conteúdos técnicos, táticos, componentes críticas, regras e um pouco de história de cada modalidade. Estas provas eram feitas pelo núcleo de estágio em que as questões eram formuladas tendo como linha orientadora uma sebenta criada também pelos professores estagiários e fornecida aos alunos para que estes estudassem. Para avaliar o domínio psico-motor de cada aluno era utilizada uma grelha base (anexo 5) comum no núcleo de estágio

que continha os objetivos pretendidos para cada matéria sendo que esta teria de ser preenchida com um valor de 0 a 20.

Numa fase inicial do EP ao realizar a avaliação do domínio psico-motor resultou ser uma tarefa complicada pelo facto de não conseguirmos refletir sobre a capacidade dos alunos e atribuir um valor à sua prestação, dado que ao longo das matérias fomos adotando estratégias de modo a tornar a recolha de informação mais fácil.

Na UD de ginástica a avaliação era feita através da apresentação de uma sequência gímnica em que os alunos transmitiam ao professor com antecedência os elementos e figuras gímnicas que iriam apresentar, o que facilitou a avaliação final.

1.3.4. AUTOAVALIAÇÃO

No final de cada UD os alunos realizam a sua autoavaliação naquela matéria através do preenchimento de uma folha fornecida pelo professor (anexo 6) em que os alunos avaliam o seu desempenho perante os objetivos pretendidos para cada matéria, tanto a nível cognitivo como a nível psico-motor e socio-afetivo, a ficha continha também uma secção para os alunos realizarem a sua autoavaliação perante toda a UD. Foi aplicado também, no final de cada período uma folha de autoavaliação criada pelo Grupo de EF, esta ficha é constante ao longo do ano sendo que cada aluno possui a sua mesma ficha durante todo o ano letivo (anexo 7).

Este tipo de avaliação fornece ao professor ter conhecimento acerca da perceção que os alunos têm perante o seu desempenho e as suas capacidades.

1.3.5. PARÂMETROS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Os parâmetros e critérios de avaliação usados no EP teve em conta um instrumento criado pelo Grupo de Educação Física e aprovado por conselho pedagógico, que por sua vez está dividido em 3 partes: O Aprender a estar (Domínio sócio afetivo), com uma ponderação de 30% avalia a assiduidade, pontualidade dos alunos assim como o comportamento e empenho durante as aulas; Aprender a fazer (Domínio psicomotor) que por sua vez está dividido em duas partes, as atividades físicas e desportivas com ponderação de 50% que

avaliam a capacidade dos alunos em adquirir e desenvolver as habilidades motoras direcionada para cada matéria em específico, e a aptidão física com ponderação de 10% que tem em conta os testes de aptidão física aplicados no final de cada período; por fim o Aprender a Conhecer (Domínio cognitivo) com a ponderação de 10% que avalia os conhecimentos teóricos das diferentes matérias através dos testes de avaliação.

EDUCAÇÃO FÍSICA – ENSINO SECUNDÁRIO - CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

ANO LETIVO 2017-2018

APRENDER A ESTAR (Domínio sócioafetivo)	APRENDER A FAZER (Domínio psicomotor)		APRENDER A CONHECER (Domínio cognitivo)
A Ponderação de 30%	B Atividades Físicas e Desportivas Ponderação de 50%	D Aptidão Física Ponderação de 10%	C Ponderação de 10%
<ul style="list-style-type: none"> • Assiduidade • Pontualidade • Disciplina/Comportamento <ul style="list-style-type: none"> - Cumprir as regras na sala de aula - Respeitar-se a si e aos outros - Evidenciar sentido de justiça e responsabilidade • Empenho <ul style="list-style-type: none"> - Participar com interesse e empenho nas diversas atividades • Cooperação <ul style="list-style-type: none"> - Trabalhar em equipa - Contribuir para a aprendizagem coletiva - Evidenciar disponibilidade e capacidade de ajuda 	<ul style="list-style-type: none"> • Adquirir e desenvolver habilidades motoras: <ul style="list-style-type: none"> - desenvolver as habilidades inerentes a cada modalidade; - desenvolver a organização espaço-temporal, relacionada com a especificidade de cada modalidade; - revelar conhecimentos sobre as atividades desenvolvidas; - fazer "transfer" entre as diferentes matérias de ensino; - progredir para níveis superiores nas várias matérias de ensino. • Aplicar os conhecimentos adquiridos: <ul style="list-style-type: none"> - aplicar conhecimentos a novas situações - aplicar correctamente a terminologia específica de cada matéria. • Identificar as situações propostas. • Demonstrar organização e métodos de trabalho. • Desenvolver a comunicação motora. • Agir de acordo com o espírito crítico – "Tomadas de decisão" 	<ul style="list-style-type: none"> • Adquirir capacidades motoras condicionais e coordenativas atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (Zona Saudável de Aptidão Física): <ol style="list-style-type: none"> 1. Aptidão aeróbia 2. Força média 3. Força superior 4. Força inferior 5. Flexibilidade 6. Velocidade 	<ul style="list-style-type: none"> • Adquirir conhecimentos sobre as diferentes actividades físicas e fenómenos desportivos, em particular, na aplicação do regulamento específico das modalidades. • Conhecer e interpretar os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras: <ul style="list-style-type: none"> - na aplicação da nomenclatura apropriada à disciplina e aos materiais utilizados; - no conhecimento de técnicas e táticas das matérias de ensino. • Relacionar Aptidão Física e Saúde e identificar os factores associados a um estilo de vida saudável. • Compreender a relação entre a intensidade e a duração do esforço, no desenvolvimento ou manutenção das capacidades motoras fundamentais na promoção da saúde. • Demonstrar capacidade de síntese. • Demonstrar capacidade de auto e heteroavaliação. • Saber exprimir-se correctamente em língua portuguesa.
<p>Avaliação dos alunos com Atestado Médico de curta e média duração e/ou incapacidade parcial: - Para estes alunos o docente proporá um programa alternativo, tendo em conta as informações constantes no atestado médico, e critérios de avaliação ajustados à sua situação específica (que deverão ser definidos em conselho de grupo disciplinar).</p> <p>Avaliação dos alunos com Atestado Médico de longa duração e/ou incapacidade total: - A avaliação destes alunos irá centrar-se exclusivamente nos domínios Sócioafetivo e Cognitivo (30% e 70%, respetivamente, da nota final das Unidades Didácticas), pois, estando impedidos de realizar a componente prática das aulas, é impossível avaliar a sua prestação no domínio Psicomotor.</p> <p>Os conteúdos dos programas alternativos são da exclusiva responsabilidade do docente, com a anuência do grupo disciplinar, e serão sempre dados a conhecer, por escrito, aos alunos implicados e respetivos encarregados de educação.</p> <p>NOTA: A classificação final de disciplina em cada um dos períodos corresponde a todas as classificações obtidas ponderadas de acordo com as fórmulas abaixo indicadas:</p> <p align="center"> $1P = A1+B1+C1+D1$ $2P = A2+(B1+B2)/2+(C1+C2)/2+D2$ $3P = A3+(B1+B2+B3)/3+(C1+C2+C3)/3+D3$ </p> <p align="center">(A - aprender a estar; B - aprender a fazer; C - aprender a conhecer; D - condição física)</p> <p align="center">Em B e C a avaliação é contínua; em A e D a avaliação é referente a cada período.</p>			

(Aprovado no Conselho Pedagógico de 11 outubro de 2017)

Tabela 1 - Parâmetros e critérios de avaliação

1.4. ATITUDE ÉTICO-PROFISSIONAL

Para além das suas funções de intervenção pedagógica o professor deve ser caracterizado pela sua ética profissional que, segundo o Guia de Estágio

2017/2018 trata-se de *“uma dimensão paralela à dimensão intervenção pedagógica e tem uma importância fundamental no desenvolvimento do agir profissional do futuro professor.”*

Deste modo, ao longo do EP o grupo de estágio tentou ao máximo integrar-se na comunidade escolar, mostrando assim a disponibilidade para auxiliar na organização das diversas atividades dinamizadas na escola. Desde cedo foi criada uma relação de confiança com os diferentes funcionários da escola, tanto do bar dos professores como os responsáveis pelo pavilhão desportivo.

Para além das atividades dinamizadas pelo grupo no âmbito do EP, também foi notada a nossa presença em diversos eventos que tiveram lugar dentro e fora da escola, nomeadamente o corta-mato escolar que contou com o nosso auxílio na organização e dinamização dos participantes, para o corta-mato distrital também foi proposto aos estagiários que acompanhassem os participantes, este evento teve lugar na figueira da foz contando com a participação de cerca de 15 alunos da EBSQF supervisionados por dois professores do grupo de EF e um estagiário. Também pedido aos estagiários que dinamizassem uma aula de aeróbica durante um evento organizado pelo conservatório, na qual participaram todos os estagiários e em conjunto conseguiram mobilizar mais de 30 estudantes durante um intervalo de 15 minutos, por duas vezes também foi da responsabilidade dos professores estagiários dinamizar uma atividade de jogos tradicionais dedicada a jovens estrangeiros que se encontravam numa visita à escola, das duas vezes foi possível contar com mais 20 alunos de nacionalidade estrangeira que foram divididos em equipas de modo a criar uma espécie de competição formada por vários jogos tradicionais, no final de cada uma das competições foram comunicadas as equipas vencedoras. Também foi possível contar com a ajuda de um dos estagiários que acompanhou sozinho, 5 alunos num torneio de ténis de mesa que teve lugar na Escola Básica Prof. Dr. Ferrer Correia.

Na função de professor estagiário e aluno da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, foi pedido por uma professora a realização de uma apresentação do curso de Ciências do Desporto a uma turma do 11º Ano do Curso Técnico de Apoio à Gestão Desportiva.

Relativamente à turma do 12^oC dois alunos contaram com o professor no horário fora da aula para auxiliar na prática para os pré-requisitos pedidos para entrar no Curso de Ciências do Desporto, nestas sessões os alunos praticaram a sequência gímnica e o salto de cavalo, contando com a ajuda e as dicas do professor. No dia das provas os alunos também contaram com a presença e com o apoio do professor sempre que este teve disponibilidade.

O núcleo de estágio também participou em várias sessões que contribuíram para a sua formação pessoal e profissional sendo elas: uma formação de árbitros de linha de badminton, uma sessão de esclarecimento sobre o concurso público de professores denominada de “Jovens Professores, que futuro?”, a participação nas IV Jornadas Científico Pedagógicas, na Oficina de Ideias organizada pelo Núcleo de Estágio da Escola Avelar Brotero e no V Fórum Internacional das Ciências da Educação Física.

“Tendo a função educativa como fim o desenvolvimento de outros seres humanos, torna-se evidente que ela tem de ser eticamente exercida, o que significa que quem a desempenha tem de orientar a sua ação por princípios éticos de carácter geral e por normas de carácter mais específico ajustadas às situações profissionais. Por outras palavras, o exercício docente requer uma ética profissional e /ou uma deontologia.”

(Estrela, 2010)

O envolvimento nas atividades por parte dos professores estagiários é de extrema importância visto que estas acabam por desenvolver competências tanto a nível pessoal como profissional criando também um bom ambiente dentro do meio escolar entre o grupo educativo e os alunos.

1.5. JUSTIFICAÇÃO DAS OPÇÕES TOMADAS

O grande objetivo do professor de Educação Física é promover a prática desportiva e o gosto pela atividade física tentando sempre oferecer uma grande qualidade de aprendizagem e empenhamento motor em cada aula. Para que os alunos desenvolvam um gosto pela prática e pela aula de EF e para que os alunos tenham o melhor aproveitamento possível, cabe ao professor adotar estratégias, estilos e modelos de ensino que se adequem à realidade da turma e às necessidades de cada aluno.

O Modelo de Ensino “*Teaching Games for Understanding*”, foi utilizado nas modalidades coletivas dadas ao longo do período, nomeadamente, Voleibol, Andebol, Basquetebol e Patinagem. Segundo (Mitchell & Oslin, 2005) este modelo tem uma visão centrada nos alunos acerca do porquê do jogo antes de como fazer as ações técnicas, permitindo que estes explorem estas soluções de forma autónoma e contextualizada.

Ao longo do ano letivo foi adotado também o modelo “*Fitness Education*” com o objetivo de promover um estilo de vida saudável e a prática de atividade física nos alunos, através da aplicação de 10 minutos de treino de condição física por aula, dando hipótese aos alunos de darem sugestões sobre os exercícios a realizar. Este modelo permitiu o aprofundamento do tema-problema que pretendia verificar o impacto das aulas de Educação Física na aptidão física dos alunos. Segundo (McConnell, 2005), “*este modelo direciona a habilidade e vontade do estudante a aceitar a responsabilidade para a sua condição física pessoal. Deste modo, o estudante desenvolve elevados níveis de fitness básico em torno do componentes ligados à saúde como a resistência cardiorespiratória, força e resistência muscular, flexibilidade e composição corporal.*”.

Incluído nos critérios de avaliação encontra-se a componente de condição física onde os alunos são propostos a realizar vários testes de aptidão física.

Dentro das estratégias e dos estilos de ensino adotados realçam-se o ensino por comando, que segundo (Teixeira Gozzi & Ruete, 2006), baseia-se na reprodução em que todas as decisões são tomadas pelo professor, desde a fase do pré-impacto, impacto e pós-impacto. Este estilo era utilizado principalmente durante o aquecimento de algumas aulas, nomeadamente o aquecimento geral. O ensino por tarefa também foi adotado na maioria das aulas em que, ao contrário do ensino por comando, a tomada de decisão é feita por parte do aluno. Na UD de Ginástica o modelo de ensino predominante era a descoberta guiada que indo de acordo com, (Siedentop D. , 2008) que diz que as práticas guiadas se desenvolvem habitualmente em grupo com o objetivo de que o professor possa ver e ser visto por todos os alunos da turma, a turma dividiu-se em grupos de trabalho com o objetivo de formular uma sequência gimnica para apresentar ao professor e à turma. O ensino por comando teve mais predominância na parte fundamental das aulas no início do EP de forma a controlar mais a turma,

fazendo-os entender as regras da disciplina e à medida que o ano letivo avançava o ensino por tarefa começava a ser mais predominante de modo a fomentar a tomada de decisão e a reflexão dos alunos, assim como a responsabilidade.

No início de cada UD principalmente nas matérias de desportos coletivos, optamos por realizar uma diferenciação pedagógica em que os alunos eram separados por grupos de nível de forma a potencializar o seu ensino e a facilitar a instrução do professor sendo que no grupo de nível mais alto o professor exigia mais competências dos alunos sendo que o maior foco era no grupo de nível mais baixo, fornecendo mais FB corretivo de forma a motivar e melhorar as habilidades motoras destes alunos. Na parte final de cada UD os grupos formados já eram mais homogêneos visto que os alunos de nível inferior já desenvolveram os conteúdos específicos da matéria em questão e nesta fase já devem de ser capazes de realizar um jogo mais estruturado e completo.

1.6. QUESTÕES DILEMÁTICAS

Durante o Estágio Pedagógico enfrentamos várias situações que nos põe à prova levando-nos a refletir sobre a nossa prática pedagógica e da nossa função enquanto professores e potencializadores da aprendizagem dos alunos. Mesmo antes de iniciar o ano letivo deparamo-nos com várias problemáticas que causavam alguma preocupação, nomeadamente: A que ano vamos lecionar? Por quantos alunos será composta a turma? Como vamos encarar o papel de professor, será que iremos conseguir controlar a turma?

Estas questões foram sendo resolvidas nas primeiras semanas de estágio ao descobrir as idades dos alunos e ao lecionar as primeiras aulas.

A avaliação diagnóstica dos alunos foi inicialmente um problema a resolver, visto que não tínhamos a experiência e a capacidade de observar e registar naquele mesmo momento, ao mesmo tempo que dávamos instruções aos alunos de como realizar as tarefas, o que inicialmente tornou-se um pouco confuso tanto para nós, professores estagiários, como para os alunos. Esta dificuldade foi superada após refletir junto do professor orientador chegando à conclusão que o registo feito inicialmente deve ser apenas provisório e que depois da aula devemos refletir sobre a aula e sobre a prática de cada aluno atribuindo assim um nível a cada aluno. O mesmo se verificou nas avaliações formativa e

sumativa em que nos preocupávamos demasiado no registo do desempenho dos alunos em vez de nos preocuparmos com fornecer FB sobre a prática de cada aluno.

Após decidir em conjunto com o professor orientador as matérias a abordar, e de realizar o planeamento, enfrentávamos o dilema da criação/escolha de exercícios que se aplicassem às necessidades dos alunos e que fossem de encontro ao objetivo definido para aquele ano de escolaridade, ao mesmo tempo que criávamos grupos de nível, nomeadamente nas disciplinas nas quais não nos sentíamos tão à vontade, nomeadamente a Ginástica e o Atletismo. Nos desportos coletivos estava sempre a dúvida entre criar grupos homogéneos ou heterogéneos sendo que ambas opções promoviam a aprendizagem dos alunos.

Para finalizar, uma das grandes dificuldades sentidas foi a atribuição de valores aos conteúdos técnico-táticos de cada aluno baseado na observação das aulas, a falta de experiência causou muita incerteza na atribuição destas notas.

2. ATIVIDADES DE ORGANIZAÇÃO E GESTÃO ESCOLAR

O Estágio Pedagógico conta com integração do Estagiário numa atividade de organização e gestão escolar que segundo o Guia de Estágio Pedagógico, *“tem por objetivo levar o aluno a promover práticas de trabalho, em colaboração com outros, que proporcionem a compreensão da complexidade das escolas.”*

No caso do núcleo de estágio da EBSQF, os professores estagiários realizaram a sua atividade de assessoria aos diretores de turma das turmas às quais lecionavam as aulas de EF. Este trabalho consistia em auxiliar na realização de todas as tarefas do cargo que segundo o Regulamento Interno da Escola Básica e Secundária Quinta das Flores (SECÇÃO IV – Conselho de Turma):

Artigo 111.º - Diretor de turma

1. O diretor de turma deve ser, sempre que possível, um professor pertencente ao quadro da escola ou um docente profissionalizado, designado pela Diretora de entre os professores da turma, tendo em conta a sua competência pedagógica e capacidade de relacionamento.

2. O diretor de turma deverá ser assessorado pelos Serviços Administrativos no exercício das suas funções, nomeadamente na comunicação com os pais e encarregados de educação.

3. O diretor de turma poderá ser substituído a seu pedido pela Diretora. Poderá ainda ser demitido pela Diretora mediante proposta fundamentada do Conselho de Turma ou do respetivo coordenador de ciclo.

Cabe também ao diretor de turma, segundo o Regulamento Interno da EBSQF, coordenar o Projeto de Turma, sendo particularmente responsável pela adoção de medidas tendentes à melhoria das condições de aprendizagem e à promoção do bom ambiente educativo articulando a intervenção dos professores da turma e dos pais e Encarregados de Educação a colaborar com estes de forma a prevenir e resolver problemas comportamentais ou de aprendizagem.

No caso particular da diretora de turma do 12ºC, esta tem também a função de coordenação de diretores de turma do 12º ano que, segundo o Regulamento Interno da EBSQF deve:

- a) Convocar e presidir às reuniões do Conselho de Diretores de Turma;
- b) Assegurar a coordenação e a integração dos diretores de turma na vida da escola, procurando uniformizar atuações e critérios;
- c) Coordenar o trabalho preparatório das reuniões dos Conselhos de Turma;
- d) Representar os diretores de turma no Conselho Pedagógico;
- e) Planificar, em colaboração com os diretores de turma que coordena, as atividades a desenvolver anualmente e proceder à sua avaliação;
- f) Propor ao Diretor a substituição de diretor de turma, em casos devidamente fundamentados;
- g) Elaborar periodicamente, segundo as normas definidas pelo Conselho Pedagógico, a síntese dos resultados da avaliação dos alunos e da evolução dos Projetos de Turma;
- h) Manter-se informado de toda a legislação referente a problemas de ensino em geral e, em particular, a que contempla a ação dos diretores de turma e a que regulamenta a vida escolar dos alunos;

i) Manter atualizado um arquivo em dossiê ou digital, onde conste toda a documentação referida na alínea anterior;

j) Elaborar e submeter à apreciação do Diretor um relatório anual do exercício do cargo, em modelo aprovado pelo Conselho Pedagógico.

Desta forma, este trabalho de assessoria dá-nos ferramentas e conhecimentos para futuramente, enquanto professores, desempenhar tarefas de gestão intermédia nas escolas.

3. PROJETOS E PARCERIAS EDUCATIVAS

Segundo o Guia de Estágio 2017/18, esta dimensão “*pretende que o professor estagiário desenvolva competências ao nível da conceção, construção, desenvolvimento, planificação e avaliação de projetos educativos e curriculares em diferentes dimensões, assim como a participação na organização escolar*”, neste sentido cada Núcleo de Estágio deve desenvolver, no mínimo, duas atividades inseridas no plano escolar que envolvam uma grande parte da comunidade escolar.

Assim, o Núcleo de Estágio da EBSQF propôs desenvolver duas atividades neste âmbito incluindo-as nas atividades de final de 1º e 2º período denominadas de *Move-IT* e *Peddy Paper Q.F.* respectivamente.

3.1. MOVE-IT

Todos os anos, na EBSQF se realizam atividades desportivas durante a manhã no último dia de aulas do 1º Período no qual o núcleo de estágio propôs a realização de um evento que contava com diversas atividades denominado de *Move It*, destinado a toda a população escolar com os objetivos de promover o gosto pela atividade física em geral, fomentando o espírito de grupo, a alegria e o convívio entre os participantes e sensibilizar para a importância do exercício físico e manutenção de um estilo de vida saudável.

Esta atividade ocorreu no dia 15 de dezembro entre as 8h30 e as 13h30 e era composta por dois torneios e algumas aulas de fitness, nomeadamente *Zumba*, *Body Combat* e *Body Attack*. Sabendo de antemão que iria ser realizado um torneio de futsal para anos de escolaridade compreendidos entre o 7º e o 12º no mesmo dia, realizados pelo Curso Profissional de Saúde, decidimos então

realizar um Torneio de Voleibol para anos de escolaridade compreendidos entre o 7º e o 12º, e um Torneio de Futsal para o 5º e 6º anos de escolaridade.

A divulgação da atividade foi feita através de três formas, através da elaboração de cartazes (anexos 8), divulgação de um documento que passará por todas as turmas da escola para divulgar a atividade e através da divulgação direta com os alunos.

O balanço final foi pouco satisfatório visto que o torneio de Voleibol teve alguns problemas após a fase de grupo devido ao quadro competitivo em que o professor orientador foi obrigado a intervir, o que acabou por causar tensão na organização da atividade, no entanto, o jogo de futsal, apesar de ter iniciado depois do tempo previsto devido às condições climatéricas, teve um bom desenvolvimento sem quaisquer interrupções. Apesar das circunstâncias a atividade desenvolveu um espírito desportivo e de competição entre os alunos da escola.

3.2. PEDDY PAPER Q.F.

Esta atividade proposta pelo Núcleo de Estágio da EBSQF, assim como a que foi realizada no 1º Período, vai de encontro ao dia desportivo organizado ao longo dos anos, sempre no último dia do 2º Período e consistia num Peddy-Paper de Jogos Tradicionais.

A atividade, com o nome de *Peddy-Paper Q.F.* aconteceu no dia 23 de março entre as 9:30 e as 13h30 e teve lugar em todo o espaço exterior da escola (recreio) e foi dedicada a toda a comunidade estudantil.

A divulgação da atividade foi feita através de três formas, através da elaboração de um cartaz (anexo 9), divulgação de um documento que passará por todas as turmas da escola para divulgar a atividade e através da divulgação direta com os alunos.

As inscrições estavam abertas a toda a comunidade estudantil da EBSQF, com a condição de que cada equipa teria o número fixo de 4 elementos por equipa, não sendo necessário os alunos serem da mesma turma nem do mesmo ano de escolaridade.

As equipas partiam do mesmo lugar, sendo que a cada espaço de tempo era lançada uma equipa, cada uma destas possuía um mapa que indicava o local

das diferentes estações. Em cada estação existia um jogo que ao ser completado era atribuído uma pontuação, após realizar a prova os alunos teriam que responder a uma pergunta de cultura geral.

No final da atividade foram contabilizadas as pontuações, juntamente com as respostas e posteriormente foi divulgada a equipa vencedora do Peddy-Paper.

Para a dinamização da atividade contamos com a ajuda de alunos do 1º ano do MEEFEBS que se disponibilizaram para ajudar no evento.

Após as condições climatéricas desfavoráveis, a atividade aconteceu como esperado com a participação de mais de 20 equipas dos diferentes anos de escolaridade.

O balanço final foi bastante satisfatório visto que a atividade teve uma maior adesão que o esperado e os alunos estavam bastante motivados e com um grande espírito desportivo e competitivo.

3.3. OUTRAS ATIVIDADES

Ao longo do ano letivo, o núcleo de estágio também participou em outras atividades letivas, nomeadamente:

- Corta-Mato Escolar
- Corta-Mato Distrital
- Intercâmbio cultural com alunos franceses
- Intercâmbio cultural com alunos turcos
- Acompanhamento de alunos do desporto escolar a um torneio de ténis-de-mesa
- Acompanhamento dos alunos ao *Mega-Sprinter* Distrital

CAPÍTULO IV – APROFUNDAMENTO DO TEMA PROBLEMA

1. INTRODUÇÃO

Este projeto surgiu através do interesse pelo trabalho da condição física e a necessidade de desenvolver esta vertente durante as aulas aliado ao modelo de ensino “*Fitness Education*” (McConnell, 2005), aproveitando assim os dados recolhidos nos testes de aptidão física realizados em duas turmas de 12º ano, no início do primeiro período (outubro) e no final do segundo período (março). Foram depois comparados os resultados obtidos nestes dois momentos tendo como grande objetivo verificar a influência das aulas de Educação Física na aptidão física dos alunos realizando uma comparação entre os resultados dos testes no primeiro momento (outubro) e no segundo momento (março).

Em paralelo é descrita a influência dos hábitos desportivos dos Encarregados de Educação na atividade desportiva dos alunos através da aplicação de um pequeno questionário, assim como a caracterização da prática dos alunos como federado e não federado e ainda uma relação entre os resultados da amostra e os valores de referência específicos para cada um dos testes.

2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

“Um estilo de vida ativo na população adulta está associado à redução da incidência de várias doenças crónico-degenerativas, bem como a uma redução da mortalidade cardiovascular e geral. Nas crianças e adolescentes, um maior nível de atividade física contribui para melhorar o perfil lipídico e metabólico e reduzir a prevalência de obesidade, e é muito provável que uma criança fisicamente ativa, se torne num adulto também ativo.”

(Kawazoe Lazzoli, et al., 1998)

Segundo (Malina, et al., 2005), os adolescentes em idade escolar devem participar em atividades moderadas a vigorosas que sejam apropriadas ao desenvolvimento do mesmo por um período de 60 minutos todos os dias, situação

que foi estudada por (Serrano, Sos, Granado, Ferrer, & González, 2017) que concluiu que em cerca de 250 alunos em fase da adolescência, menos de 30% atingia as recomendações mínimas de prática de atividade física.

O treino em circuito caracteriza-se segundo (Feio, 1978) pela sucessão de vários lugares, ou estações, apetrechados com determinado material ginnodesportivo, dispostos em um ou vários circuitos, cuja combinação permite atingir um determinado objetivo.

Este tipo de treino tanto possui grandes vantagens a diferentes níveis (FIGURA 1) como desvantagens. Se a capacidade física e técnica dos alunos for desconhecida, os exercícios podem não ser adequados e levar ao insucesso e o trabalho será nulo ou até prejudicial e o treino pode acabar com um grupo de alunos completamente desmotivados e com pouca vontade de voltar a realizar (Feio, 1978). Por isso, segundo (Malina, et al., 2005), adolescentes sedentários devem realizar um trabalho progressivo e gradual, em direção ao objetivo.

Estudos experimentais comprovam que o treino de resistência 2 a 3 vezes por semana (com um dia de descanso entre as sessões de treino) resulta em melhorias a nível da força muscular e da resistência durante infância e adolescência. (Malina, et al., 2005).

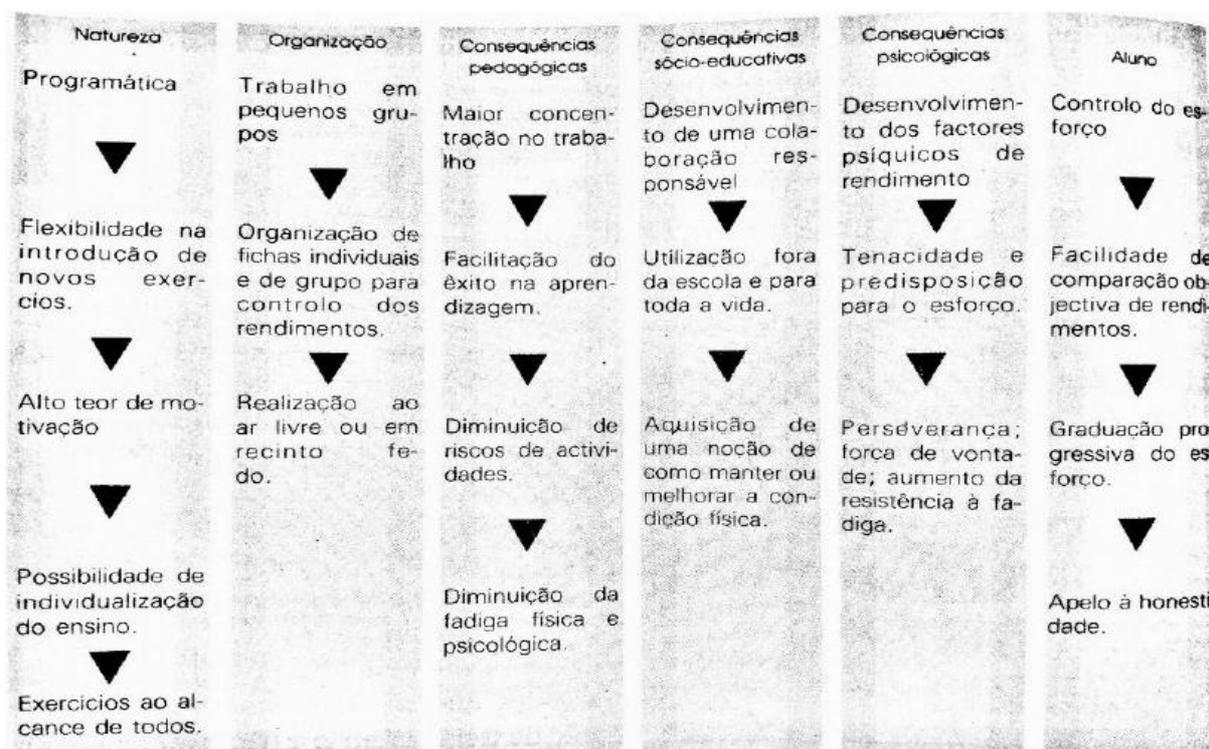


Figura 1 – Vantagens do Treino em Circuito | Fonte: Feio, 1978, pág. 82

Os hábitos de atividade física dos Encarregados de Educação, segundo (Willk, Clark, Maltby, Tucker, & Gillilan, 2018), são um fato determinante nos hábitos desportivos das crianças, desenvolvendo assim um papel de extrema importância no desenvolvimento do estilo de vida saudável dos seus filhos.

3. OBJETIVOS

3.1. OBJETIVO GERAL

Este estudo visa promover não só, a prática de atividade física e o estilo de vida saudável em cada aluno assim como os hábitos e rotinas de exercícios que melhoram a condição física fornecendo ferramentas e uma grande variedade de exercícios de treino funcional tornando os alunos autónomos para realizarem o seu próprio treino fora do contexto escola.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Compreender a influência que as aulas de Educação Física têm no resultado dos testes de aptidão física, comparando o momento 1 (M1) e momento 2 (M2);
- Descrever a prática desportiva dos alunos e do seu agregado familiar;
- Relacionar os resultados obtidos com os valores de referência para os testes realizados;

4. METODOLOGIA

4.1. AMOSTRA

A amostra é composta por 25 alunos divididos em duas turmas, a Turma A e a Turma B com 14 e 11 alunos, respetivamente.

Os alunos da turma A são todos do sexo feminino e têm idades compreendidas entre os 16 e os 17 anos, com média de 16,64 anos (TABELA 2). Os alunos da Turma B têm compreendidas entre os 16 e os 18 anos, com uma média de 17,08 anos (TABELA 2) e apresentam 4 elementos do sexo feminino e 7 do sexo masculino.

Tabela 2 - Idade cronológica das Turmas A e B (n=25)

Idade		amplitude		média	Desvio padrão
		mínimo	máximo	valor (95% IC)	
Turma A	anos	16	17	16,64 (16,35 a 16,85)	0,52
Turma B	anos	16	18	17,08 (16,73 a 17,27)	0,45

IC (intervalo de confiança)

Relativamente aos alunos que praticam algum desporto a nível federado, na turma A foi contabilizado apenas 1 aluno, e 3 na turma B (TABELA 3).

Tabela 3 - Alunos Federados e Não Federados (n=25)

	ALUNOS FEDERADOS	ALUNOS NÃO FEDERADOS
TURMA A	1	13
TURMA B	3	8

Inicialmente a amostra era composta por 51 alunos, no entanto apenas 25 completaram todos os momentos de avaliação e reuniam todas as condições necessárias para a realização da análise estatística dos dados.

Apenas os alunos da Turma A foram sujeitos ao programa de treino em todas as aulas entre os dois momentos de avaliação.

4.2. INSTRUMENTOS

Nas provas da milha e de velocidade foram utilizados cronómetros de mão para contar o tempo realizado em cada prova.

Nos testes de Flexões de Braços e Abdominais foram utilizados ficheiros áudio retirados do programa *Fitescola* que tem como objetivo avaliar a aptidão e a atividade física dos alunos.

No teste que avalia a Impulsão Horizontal apenas foi utilizada uma fita métrica.

Para a avaliação da flexibilidade dos membros inferiores foi utilizada uma caixa construída na escola para o propósito.

Para medir a massa corporal e a estatura dos alunos foram utilizadas uma balança digital e uma fita métrica. Posteriormente foi calculado o IMC de cada aluno.

Foi aplicado também um questionário com o objetivo de realizar uma descrição da amostra (anexo 10).

A organização dos dados do estudo foi realizada através da construção de uma base de dados no programa informático Excel 2013, do *Microsoft Office 2013* e posteriormente a análise foi feita utilizando o programa estatístico *SPSS versão 22* (IBM SPSS Statistics, Armonk, NY, IBM Corp.)

4.3. PROCEDIMENTOS

Os vários testes de aptidão física foram aplicados em dois momentos diferentes, o primeiro momento ocorreu no início do 1º Período (outubro) e o segundo momento ocorreu no final do 2º período (março). Os alunos foram divididos a pares para a realização dos seguintes testes:

- Teste da Milha
- Prova de Velocidade (40m)
- Flexões de Braços
- Abdominais
- Impulsão Horizontal
- Flexibilidade dos Membros Inferiores
- Índice de Massa Corporal

Em todas as aulas que decorreram entre os dois momentos de avaliação, a turma A foi sujeita, no início da aula, a um treino em circuito de condição física. Este treino tinha a duração de 10 minutos e era dividido em duas séries de 4 exercícios. Cada exercício tinha a duração de 1 minuto com um intervalo de 20 segundos entre exercícios. Ao longo das aulas os exercícios foram variando e por vezes estes eram propostos pelos alunos, com a única condição de que o circuito teria que conter exercícios que trabalhassem os grupos musculares da zona da cintura escapular, do tronco, dos membros inferiores e um exercício para aumento da flexibilidade dos membros inferiores (FIGURA 2). A turma B não realizou este programa em específico sendo que a condição física era trabalhada nos exercícios da aula. Ambas turmas tinham duas aulas de 90' por semana.

Figura 2 - Programa de Treino

Circuito 10' de Condição Física	2 Séries de 4 exercícios	Força Superior
		Força Média
	1' W + 20" R sem	Força Inferior
	descanso entre séries	Flexibilidade

Embora os professores das turmas A e B sejam diferentes, os momentos de avaliação foram supervisionados pelo mesmo observador e cada aluno tomava nota dos resultados do seu par.

5. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A tabela 4 apresenta os valores das diferenças entre os dois momentos de avaliação através da realização do teste não paramétrico de Wilcoxon. São apresentados os valores relativos à amplitude, média e desvio padrão em cada um dos momentos e por fim a diferença em percentagem entre os dois momentos (Dif%) e o nível de significância do teste de Wilcoxon (* $p \leq 0.05$).

Tabela 4 - Diferenças do M1 para o M2 na turma A (n=14)

Variáveis	M	amplitude		Média	Desvio padrão	Dif%	Sig Wilcoxon
		mínimo	máximo				
IMC	1	17,8	26,4	21,7	2,7	0,89	0,37 (NS)
	2	17,9	26,9	21,9	2,9		
Flexão Braços rep	1	3,0	49,0	14,7	11,0	2,67	0,01 (S)
	2	8,0	54,0	20,7	11,1		
Abdominais rep	1	4,0	80,0	51,1	24,6	1,60	0,11 (NS)
	2	21,0	85,0	58,0	20,8		
Impulsão Horizontal cm	1	43	204	156	37	-0,69	0,49 (NS)
	2	52	210	154	45		
Flexibilidade de MI cm	1	20,0	40,0	30,1	5,7	2,94	0,003 (S)
	2	25,0	41,0	34,4	4,6		
VO ₂ máx ml/Kg/min	1	33,09	42,46	38,00	2,81	2,54	0,01 (S)
	2	34,15	42,88	39,32	2,48		
Velocidade (40m) seg	1	6,30	8,10	7,32	0,52	-2,17	0,03 (S)
	2	6,05	7,72	7,03	0,47		

Significância estatística no teste de Wilcoxon ($p \leq 0,05$)

Relativamente à Turma A (Tabela 4) todos os valores aumentaram do momento 1 para o momento 2 menos no teste de impulsão horizontal e de

velocidade. Na Turma B (Tabela 5) os valores para o IMC, Abdominais e VO₂máx diminuíram e todos os outros aumentaram do primeiro para o segundo momento.

Tabela 5 - Diferenças do M1 para o M2 na turma B (n=11)

Variáveis	M	amplitude		média	Desvio padrão	Dif%	Sig Wilcoxon	
		mínimo	máximo					
IMC	Kg/m ²	1	17,6	28,7	21,56	3,01	- 0,45	0,66 (NS)
		2	17,6	28,7	21,51	2,98		
Flexão Braços	rep	1	2	30	13,36	8,74	-0,49	0,62(NS)
		2	2	26	12,82	8,22		
Abdominais	rep	1	16	59	28,09	13,23	-0,12	0,91 (NS)
		2	6	45	27,64	12,47		
Impulsão Horizontal	cm	1	130	261	185	39	2,29	0,02 (S)
		2	147	265	195	37		
Flexibilidade de MI	cm	1	3	35	25,91	8,68	0,36	0,72 (NS)
		2	2	39	26,64	11,18		
VO ₂ máx	ml/Kg/m in	1	30,10	56,40	42,98	8,72	-1,42	0,16 (NS)
		2	31,30	55,40	41,96	7,53		
Velocidade (40m)	seg	1	5,7	7,5	6,56	0,69	1,63	0,10(NS)
		2	5,8	7,6	6,67	0,67		

Significância estatística no teste de Wilcoxon ($p \leq 0,05$)

Relativamente à Turma A, o valor médio do IMC aumentou 0,89% do momento 1 (M1) para o momento 2 (M2), no entanto não é significativo pois $p=0,37$. No teste de flexões de braços o número de repetições realizadas aumentou significativamente de M1 para M2 (2,67%, $p=0,01$). Relativamente ao teste de abdominais houve uma diferença positiva de 1,60% e uma diferença negativa de, 0,60% no teste de impulsão horizontal, ambas estatisticamente significativas ($p \leq 0,05$). No teste de flexibilidade houve um aumento significativo do M1 para M2 de 2,94% ($p=0,003$), o mesmo aconteceu com o valor de VO₂máx (2,54%, $p=0,01$). Por último, no teste de velocidade (40m) houve uma diminuição significativa no valor do primeiro para o segundo momento (2,17%, $p=0,03$). Quanto a estes resultados, podemos concluir que entre o momento 1 e o momento 2 todos os alunos melhoraram a sua *performance* em todos os testes,

uma vez que todos os valores tiveram um aumento nos testes que implicam número máximo de repetições, flexibilidade e limiares ventilatórios e o valor do teste de velocidade diminuiu tendo por objetivo percorrer 40m no menor tempo possível. Por outro lado, no teste de impulsão horizontal os valores diminuíram o que significa que em média os alunos saltaram uma distância menor no segundo momento, sendo assim esta a única variável na qual os alunos tiveram pior desempenho no segundo momento.

A Turma B, apresentou uma diminuição não significativa de 0,45% no valor do IMC. O número de repetições nos testes de flexões de braços e abdominais diminuiu também do primeiro para o segundo momento. O teste de impulsão horizontal teve um aumento significativo ($p=0,02$) de 2,29%. Os resultados no teste de flexibilidade também melhoraram, no entanto, o valor de 0,36% não foi significativo. O valor para o VO_2 máx, calculado através do teste da milha, diminuiu 1,42% do M1 para M2 ($p=0,16$). Por último no teste de velocidade houve um aumento da média da turma para a realização do percurso de 40m no menor tempo possível. Através destes resultados, podemos concluir que, ao contrário do que aconteceu na Turma A, a Turma B apresenta uma maior variação nos resultados e apenas no teste de impulsão horizontal as diferenças foram significativas ($p \leq 0,05$), o que deverá acontecer pelo facto de todos os elementos da turma A serem do sexo feminino ao contrário da Turma B que possui 4 elementos do sexo feminino e 7 do sexo masculino.

Quando observamos os valores de referência para cada teste (anexo 11 a 16) e comparamos com os resultados dos alunos das diferentes turmas (anexos 17 e 18), é possível verificar que relativamente aos valores de Índice de Massa Corporal (IMC) no primeiro momento 2 alunos da turma A não se encontravam dentro da Zona Saudável, no segundo momento os dois alunos continuavam com valores superiores aos de referência e um aluno aumentou o seu valor de IMC entrando na zona não saudável, na turma B apenas uma aluna possui um valor acima dos valores de referência. No primeiro momento de avaliação o valor de VO_2 máx de 10 alunos da Turma A encontrava-se fora da Zona Saudável passando este valor para 7 no segundo momento, na turma B 5 alunos encontravam-se fora da Zona Saudável passando este valor para 7 no segundo momento. No teste de flexões de braços, na turma A apenas no primeiro

momento se verificou que 1 aluno se encontrava fora da zona saudável, na turma B este valor foi de 7 alunos. À semelhança do teste das flexões de braços, no teste dos abdominais, a turma A conta com apenas 1 alunos abaixo dos valores de referência e a turma B com 4 alunos no primeiro momento e 3 no segundo. Relativamente ao teste de impulsão horizontal, na turma A apenas 2 alunos se encontravam fora da zona saudável no primeiro momento, mantendo-se no segundo momento apesar de um aluno ter melhorado, outro piorou o seu desempenho, na turma B no primeiro momento apenas dois alunos estavam possuíam valores abaixo da referência, sendo que no segundo momento, todos os alunos se encontravam dentro da zona saudável. Na avaliação da flexibilidade dos membros inferiores, na turma A, no primeiro momento, 6 alunos não atingiram os valores mínimos da zona saudável, passando para 2 no segundo momento, na turma B, no primeiro momento, 3 alunos se encontravam fora da zona saudável, no segundo momento este valor subiu para 4 alunos. Relativamente ao teste da velocidade, considerando a Zona Saudável a partir do nível “Mega”, podemos verificar que a maioria dos alunos de ambas turmas não atingem a Zona Saudável, em que apenas 1 aluno da turma A no segundo momento conseguiu atingir um valor acima dos valores de referência e na turma B, no primeiro momento, 3 alunos encontravam-se dentro da zona saudável e no segundo momento apenas um aluno conseguiu superar os valores de referência.

Relativamente ao valor do IMC, é importante refletir que este valor não tem em consideração a composição corporal, podendo levar a conclusões erradas quando se considera que um sujeito se encontra fora da zona saudável.

No teste de abdominais, apesar da prova ser supervisionada pelo professor, os alunos realizavam a contagem das repetições e decidiam quando o seu par terminava a prova, assim os resultados obtidos neste teste não relatam com rigor a aptidão dos alunos.

Um estudo realizado por Kennedy, et al. (2017) com um total 607 alunos de 16 escolas secundárias concluiu que uma intervenção a vários níveis por parte dos professores de Educação Física, incluindo um programa de treino composto por treinos de força, flexibilidade, resistencia, aerobicos e treinod de alta-intensidade concluiu que este tipo de intervenção resulta numa melhoria significativa na força muscular e numa alteração do IMC dos alunos.

(Giannaki, Aphas, Tsouloupas, Ioannou, & Hadjicharalambous, 2016) e (Sonchan, Moungrmee, & Sootmongkol, 2017), ambos com um programa de treino em circuito com a duração de 8 semanas aplicado a um grupo de 30 alunos de 16 anos e 24 alunos de 18 anos respetivamente concluíram que um programa de treino em circuito melhora a condição física e reduz a quantidade de massa gorda dos praticantes.

Apesar de vários estudos confirmarem que o trabalho de condição física em circuito melhora a capacidade física dos alunos, neste caso específico não podemos concluir que a melhoria observada nos alunos da turma A se deve específica e unicamente ao programa de treino aplicado ao longo dos 6 meses de aulas.

6. CONCLUSÕES

Os resultados do teste de velocidade foram o mais preocupante, uma vez que uma grande percentagem dos alunos não se encontrava na zona saudável.

Na Turma A o teste que registou uma melhoria mais significativa foi o teste de flexibilidade com uma percentagem de 2,94% ($p=0,003$). Também se verificou uma grande melhoria na capacidade aeróbia dos alunos através dos resultados de VO_2 máx calculado no teste da milha, com uma melhoria de 2,54% ($p=0,01$).

Na turma B apenas se verificou uma melhoria significativa na prova que avalia a força explosiva dos membros inferiores (Impulsão Horizontal) com uma melhoria de 2,29% com $p=0,02$.

Embora seja possível concluir que de um modo geral, a turma A teve uma melhoria mais significativa que a turma B, não podemos deduzir que essa melhoria tenha sido graças ao treino realizado durante o início de todas as aulas, visto que as duas turmas possuíam professores diferentes que abordaram matérias diferentes e os alunos praticantes de desporto a nível federado

CAPÍTULO V – CONCLUSÃO

Alcançando a fase final desta etapa de formação profissional, resta o sentimento de dever cumprido e orgulho. O Estágio Pedagógico resultou ser um percurso cheio de desafios e experiências que nos ajudaram a ser melhores professores.

O último ano foi o culminar da nossa formação académica, onde teríamos de aplicar todos os conhecimentos adquiridos até à data, e onde chegamos à conclusão que em contexto real, tudo é diferente e que apesar de planearmos o ano cuidadosamente, cada aula é sempre um desafio que apela à nossa reflexão para tornarmos o processo de ensino aprendizagem cada vez melhor e mais apelativo para os alunos.

Ao longo do EP foi não só possível desenvolver as capacidades de preleção que inicialmente representavam uma grande dificuldade por razões de insegurança, mas também o controlo da turma foi um fator que melhorou drasticamente de dia para dia.

A nossa capacidade reflexiva foi algo que esteve presente desde o primeiro dia de aulas, ocupando assim um papel de extrema importância na nossa formação pessoal e profissional. A cada aula que passava havia sempre a vontade de refletir sobre o que correu mal para que na próxima oportunidade pudessemos agir de forma a melhorar a nossa intervenção pedagógica e consequentemente a aprendizagem dos alunos.

Em síntese o professor é um agente que está em constante aprendizagem ao longo de toda a sua vida, sendo que este deve trabalhar sempre para melhorar a sua intervenção pedagógica a todos os níveis possíveis.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Allal, L. (1986). Estratégias de Avaliação Formativa: Concepções psicopedagógicas e modalidades de aplicação. Em L. Allal, J. Cardinet, & P. Perrenoud, *A Avaliação Formativa num Ensino Diferenciado* (pp. 175-195). Coimbra: Almedina.
- Armstrong, N., Constantino, J., Piéron, M., Marques, A., Alves Dinis, J., Telama, R., & Gomes Pereira, J. (1998). *A Educação para a Saúde - O papel da Educação Física na Promoção de Estilos de Vida Saudáveis*. Lisboa: Omniserviços, Representações e Serviços.
- Bento, J. O. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte, Lda.
- Blázquez, D. (1993). Perspectivas de la evaluación en educación física y deporte. *APUNTS: Educación Física e Deportes*, 5-16.
- Bloom, B., Hastings, J., & Madaus, G. (1971). *Handbook on formative and summative evaluation of student learning*. New York: Mac Graw Hill.
- Coordenação Nacional do Desporto Escolar. (2018). *Desporto Escolar - Mega Sprinter*. Obtido de Desporto Escolar: <http://desportoescolar.dge.mec.pt/mega-sprinter>
- Estrela, M. T. (2010). *Profissão Docente*. Porto: areal editores.
- Feio, N. (1978). *Educação Física e Desporto*. Porto: Edições ASA.
- Field, A. (2005). *Discovering Statistics Using SPSS*. London: SAGE Publications Ltd.
- Giannaki, C., Aphas, G., Tsouloupas, C., Ioannou, Y., & Hadjicharalambous, M. (2016). An eight week school-based intervention with circuit training improves physical fitness and reduces body fat in male adolescents. *Sports Medicine and Physical Fitness*, 894-900.

- Kawazoe Lazzoli, J., Nóbrega, A. C., Carvalho, T., Brazão de Oliveira, M. A., Caldas Teixeira, J. A., Leitão, M., . . . Matsudo, V. (1998). Atividade Física e saúde na infância e adolescência. *Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte*, 107-109.
- Kennedy, S., Smith, J., Morgan, P., Peralta, L., Hilland, T., Eather, N., . . . Lubans, D. (2017). Implementing Resistance Training in Secondary Schools: A Cluster Randomized Controlled Trial. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 62-72.
- Laureano, R., & Botelho, M. (2010). *SPSS - O Meu Manual de Consulta Rápida*. Lisboa: Edições Sílabo, Lda.
- Malina, R., Strong, W., Blimkie, C., Daniels, S., Dishman, R., Gutin, B., & Trudeau, F. (2005). Evidence Based Physical Activity for school-age your. *Original articles*, 732-737.
- McConnell, K. (2005). Fitness Education. Em J. Lund, & D. Tannehill, *Standards-Based Physical Education Curriculum Development* (pp. 263-145). Pacific Lutheran University: Jones and Bartlett Publishers.
- Mitchell, S., & Oslin, J. (2005). Teaching Games for Understanding. Em J. Lund, & D. Tannehill, *Standards-Based Physical Education Curriculum Development* (pp. 228-239). Ohio: Jones and Barlett Publishers.
- Nunes, L. (1999). *A Prescrição da Actividade Física*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Piéron, M. (1996). *Formação de Professores - Aquisição de Técnicas de ensino e supervisão pedagógica*. Lisboa: Edições FMH.
- Ribeiro, L. (1999). Tipos de Avaliação. Em *Avaliação da Aprendizagem*. Lisboa: Texto Editora.
- Schmidt, R. (1991). *Motor Learning & Performance: from principles to practice*. Champaign, Human Kinetics.

- Serrano, J., Sos, A., Granado, J., Ferrer, D., & González, L. (2017). Cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física y percepción de barreras en estudiantes de Bachillerato. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 183-194.
- Siedentop, D. (1983). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. Mayfield Publishing Company: Villa Street.
- Siedentop, D. (2008). *Aprender a enseñar la educación física*. Barcelona: INDE.
- Sonchan, W., Moungmee, P., & Sootmongkol, A. (2017). The Effects of a Circuit Training Program on Muscle Strength, Agility, Anaerobic Performance and Cardiovascular Endurance. *International Journal of Sport and Health Sciences*, 176-179.
- Teixeira Gozzi, M. C., & Ruete, H. M. (2006). Identificando Estilos de Ensino em Aulas de Educação Física em Segmentos não escolares. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, pp. 117-134.
- Willk, P., Clark, A., Maltby, A., Tucker, P., & Gillilan, J. (2018). Exploring the effect of parental influence on children's physical activity: The mediating role of children's perceptions of parental support. *Preventive Medicine*, 79-85.

Outros documentos consultados:

- Despacho Normativo nº.1-F/2016
- Guia de Estágio Pedagógico 2017/2018
- Programa Nacional de Educação Física
- Regulamento Interno da Escola Básica e Secundária Quinta das Flores

Sites visitados:

<http://fitescola.dge.mec.pt>

<http://desportoescolar.dge.mec.pt/mega-sprinter>

ANEXOS

Anexo 1 - Questionário Biográfico do Aluno



CARATERIZAÇÃO INDIVIDUAL DO ALUNO

CARO ALUNO,

ESTE QUESTIONÁRIO PRETENDE RECOLHER DADOS QUE CONTRIBUAM PARA QUE OS TEUS PROFESSORES TE CONHEÇAM MELHOR, ASSIM COMO AOS TEUS ESTILOS DE VIDA. DEVE SER PREENCHIDO NA SUA TOTALIDADE.

TODAS AS INFORMAÇÕES AQUI RECOLHIDAS SÃO SIGILOSAS.

LÊ COM ATENÇÃO CADA QUESTÃO E PROCURA SER SINCERO NAS TUAS RESPOSTAS, FAZENDO UMA OU VÁRIAS CRUZ(ES) NO(S) QUADRADO(S) CORRESPONDENTE(S).

GRUPO I – DADOS PESSOAIS DO ALUNO

NOME: _____

DATA DE NASCIMENTO: ____/____/____ IDADE: ____ ANO E TURMA: ____ Nº: ____

GÉNERO: M () F () NACIONALIDADE: _____ NATURALIDADE: _____

CONTACTO TELEFÓNICO: _____ E-MAIL: _____

MORADA: _____

GRUPO II – ASPETOS SOCIODEMOGRÁFICOS

1 – COM QUEM É QUE VIVES? (COLOCA UMA CRUZ NOS QUADRADOS RESPETIVOS):

PAIS () SÓ A MÃE () SÓ O PAI () IRMÃ(O)S () OUTROS ()

SE OUTROS, QUEM? _____

2 – ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO:

NOME: _____ PARENTESCO: _____

CONTACTO TELEFÓNICO: _____ E-MAIL: _____

3 – PROFISSÃO DO PAI: _____

GRUPO III – HÁBITOS ALIMENTARES E DE HIGIENE**1 – QUE REFEIÇÕES COSTUMAS FAZER POR DIA?**

PEQUENO-ALMOÇO () LANCHE DA MANHÃ () ALMOÇO ()

LANCHE DA TARDE () JANTAR () CEIA ()

2- TOMAS O PEQUENO-ALMOÇO?

NUNCA () ÀS VEZES () SEMPRE ()

3 – ONDE TOMAS O PEQUENO-ALMOÇO NO PERÍODO DE AULAS? _____**4 – O QUE COSTUMAS COMER AO PEQUENO-ALMOÇO? _____****5 – ONDE ALMOÇAS HABITUALMENTE NO PERÍODO DE AULAS? _____****6 – SAIS À NOITE? SIM () NÃO ()**

SE SIM, O QUE É QUE COSTUMAS BEBER? _____

7 – TOMAS BANHO DEPOIS DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA? SIM () NÃO ()

SE NÃO, PORQUÊ? _____

GRUPO IV – ATIVIDADES EXTRACURRICULARES**1 – PRATICAS ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA/DESPORTIVA PARA ALÉM DA QUE EFETUAS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA? (NUM CLUBE, DESPORTO ESCOLAR, OUTROS)**

SIM () NÃO () SE SIM, QUAL/QUAIS? _____

2 – QUANTAS VEZES PRATICAS ESSA ATIVIDADE?

1 VEZ / SEMANA () 2 A 3 VEZES / SEMANA () 4 OU MAIS VEZES / SEMANA ()

3 – PARTICIPAS EM COMPTIÇÕES DESPORTIVAS?

SIM, COMPETIÇÕES ESCOLARES () NÃO, MAS JÁ PARTICIPEI ()

SIM, NUM CLUBE () NUNCA PARTICIPEI ()

SIM, EM COMPETIÇÕES ESCOLARES E NUM CLUBE ()

4 - QUE ATIVIDADES DESPORTIVAS GOSTAVAS DE VER REALIZADAS NA ESCOLA?

5 – EM EDUCAÇÃO FÍSICA QUAL É A MATÉRIA EM QUE SENTES MAIS DIFICULDADES?

6 – DENTRO DAS SEGUINTE OPÇÕES, ENUMERA POR ORDEM DE PREFERÊNCIA (DE 1 A 12), AS MODALIDADES QUE GOSTARIAS QUE FOSSEM ABORDADAS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA:

ANDEBOL	()	DANÇA	()
ATLETISMO	()	DESPORTOS DE COMBATE	()
BADMINTON	()	GINÁSTICA	()
BASQUETEBOL	()	FUTSAL	()
TAG RÂGUEBI	()	PATINAGEM	()
CORFEBOL	()	VOLEIBOL	()

7 – O QUE MAIS GOSTAS DE FAZER NOS TEUS TEMPOS LIVRES? _____

8 – ENUMERA AS TUAS ATIVIDADES EXTRACURRICULARES E O TEMPO DISPENDIDO POR SEMANA EM CADA UMA:

ATIVIDADE: _____ TEMPO: _____

ATIVIDADE: _____ TEMPO: _____

ATIVIDADE: _____ TEMPO: _____

9 – GOSTAS DE ESTUDAR? SIM () NÃO () ÀS VEZES ()

10 – QUANDO É QUE ESTUDAS?

NUNCA () RARAMENTE () NA VÉSPERA DOS TESTES () DIARIAMENTE ()

11 – QUANTAS HORAS ESTUDAS EM MÉDIA POR DIA? ____:____H

12 – TENS UMA DIVISÃO PRÓPRIA PARA ESTUDAR EM CASA? SIM () NÃO ()

SE NÃO, ONDE É QUE COSTUMAS ESTUDAR? _____

13 – COMO DESCREVES O TEU LOCAL DE ESTUDO? _____

14 – ACHAS QUE TENS UM ESTUDO DE QUALIDADE? SIM () NÃO ()

15 – ALGUÉM SE INTERESSA PELO TEU ESTUDO? SIM () NÃO () SE SIM, QUEM? _____

16 – TENS ALGUM APOIO EXTRAESCOLAR? SIM () NÃO () SE SIM, QUAL? _____

17 – TENS COMPUTADOR EM CASA? SIM () NÃO () **E PESSOAL?** SIM () NÃO ()

18 – TENS INTERNET EM CASA? SIM () NÃO ()

19 – QUANTAS HORAS POR SEMANA DISPENDES NO COMPUTADOR? _____

20 – QUAIS SÃO AS TUAS DISCIPLINAS FAVORITAS? _____

22 - QUE PROFISSÃO PRETENDES EXERCER? _____

GRUPO V – SAÚDE

1 – SE TENS ALGUMA DAS SEGUINTE DIFICULDADES ASSINALA COM UM X:

VISÃO () AUDIÇÃO () MOTORA () NA FALA ()

2 – TENS ALGUMA OUTRA DOENÇA QUE IMPOSSIBILITE OU DIFICULTE A PRÁTICA DESPORTIVA?

SIM () NÃO () SE SIM, QUAL/QUAIS? _____

3 – JÁ SOFRESTE ALGUMA LESÃO DESPORTIVA?

SIM () NÃO () SE SIM, QUAL/QUAIS? _____

4 – A QUE HORAS TE DEITAS DURANTE A SEMANA? ____:____H

5 – A QUE HORAS TE DEITAS NO FIM DE SEMANA? ____:____H

6 – A QUE HORAS TE LEVANTAS DURANTE A SEMANA? ____:____H

7 – A QUE HORAS TE LEVANTAS NO FIM DE SEMANA? ____:____H

6 – EM MÉDIA, QUANTAS HORAS DORMES POR NOITE? ____:____H

GRUPO VI – MOBILIDADE

1 – QUAL O MEIO DE TRANSPORTE QUE UTILIZAS PARA VIR DE CASA PARA A ESCOLA?

CARRO () AUTOCARRO () MOTORIZADA ()

BICICLETA () A PÉ () OUTRO ()

2 – QUANTO TEMPO DEMORAS NO PERCURSO DE CASA PARA A ESCOLA?

ATÉ 5 MIN () 5 A 15 MIN () 15 A 30 MIN () 30 A 60 MIN () + DE 60 MIN ()

3 – QUAL O MEIO DE TRANSPORTE QUE UTILIZAS PARA IR DA ESCOLA PARA CASA?

CARRO () AUTOCARRO () MOTORIZADA ()

BICICLETA () A PÉ () OUTRO ()

4 – QUANTO TEMPO DEMORAS NO PERCURSO DA ESCOLA PARA CASA?

Anexo 2 - Estrutura de Plano de Aula

Plano de Aula			
Professor:		Data:	Hora:
Ano/Turma:	Período:	Local/Espaço:	
Nº da aula:	U.D.:	Nº de aula / U.D.:	Duração da aula:
Nº de alunos previstos:		Nº de alunos dispensados:	
Função didática:			
Recursos materiais:			
Objetivo:			

Tempo	Objetivos específicos	Descrição da tarefa / Organização	Componentes Críticas	Critérios de Êxito	Estilo de Ensino
Parte Inicial da Aula					
Parte Fundamental da Aula					
Parte Final da Aula					
Justificação					

Anexo 6 - Ficha de Autoavaliação da Unidade Didática

Ficha de Autoavaliação da UD de _____						
Nome: _____		Ano: _____		Turma: _____		
Data: ____/____/____			Nº: _____			
<p>Antes de preencheres a ficha de autoavaliação deves refletir sobre o teu desempenho, ao nível motor, cognitivo e afetivo, de modo que esta faça transparecer a verdade. Completa a ficha de acordo com o que abordaste nas aulas.</p>						
Execução		0-5	6-9	10-13	14-17	18-20
técnica/conhecimentos/comportamentos						
Motor						
Cognitivo						
Afetivo						
Avaliação Final						

Grelha de Avaliação	
1 a 5	Não consigo
6 a 9	Consigo, mas com muita dificuldade
10 a 13	Consigo, mas ainda com dificuldade
14 a 17	Executo bem
18 a 20	Executo muito bem

Anexo 7 - Ficha de autoavaliação de final de período

FICHA DE AUTO-AVALIAÇÃO

NOME: _____ Nº _____ ANO: _____ TURMA: _____

Nota: Para fazeres a tua AUTO-AVALIAÇÃO coloca o valor (0-20) de forma consciente no critério qualitativo correspondente.

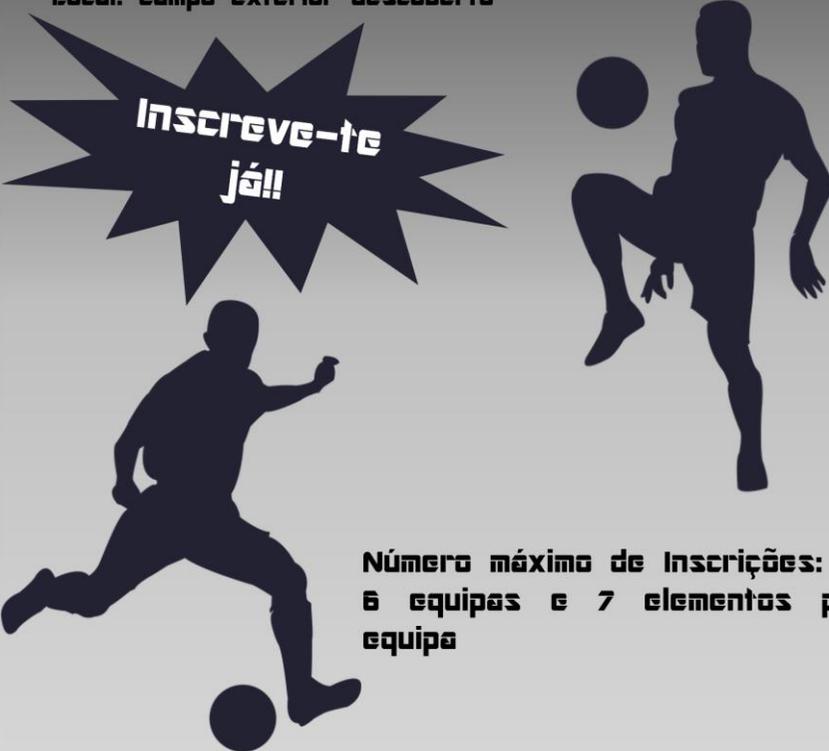
	1º Período	2º Período	3º Período		
DOMÍNIO SÓCIO-AFECTIVO	0-20	0-20	0-20		
Fui assíduo(a) (4%) – 0.2 Valor					
Fui pontual (3%) – 0.15 Valor					
Participação					
Particpei de forma empenhada nas atividades propostas					
Esforço – me por ultrapassar as minhas dificuldades					
Enquanto decorrem as tarefas, estou sempre em atividade					
Realizo as tarefas de modo pertinente e de acordo com as orientações					
Cooperação com professor e colegas					
Coopero e colaboro com os colegas e professor					
Aceito as indicações e a ajuda dos colegas e do professor					
Dou indicação e ajuda os colegas para melhorar					
Respeito pelas normas (comportamento/disciplina)					
Adoto sempre uma postura adequada para a prática desportiva (bem equipado e preparado)					
Faço uma correta gestão da atividade, criando hábitos de vida ativa (higiene, aquecimento, etc.)					
Cumpro e respeito as regras específicas de utilização do material, dos espaços de aula e dos balneários					
DOMÍNIO COGNITIVO – Aprender a conhecer					
Adquiri e apliquei conhecimentos relacionados com os conteúdos de acordo com as diferentes atividades físicas e fenómeno desportivo					
Respondi com clareza e terminologia específica, às questões colocadas na aula e/ou testes escritos, relatórios e trabalhos, com correção linguística					
Conheço as regras e princípios técnicos -táticos das matérias abordadas					
DOMÍNIO PSICO-MOTOR – Aprender a fazer					
Exprimi-me corretamente utilizando a Língua Portuguesa e revelei organização e métodos de trabalho					
Condição Física - Adaptação da bateria de testes do Fitnessgram “zona saudável!” (10%) – 0.5 Valor					
1º Período (0-20)		2º Período (0-20)		3º Período (0-20)	
1ª Unidade didática:		1ª Unidade didática:		1ª Unidade didática:	
2ª Unidade didática:		2ª Unidade didática:		2ª Unidade didática:	
Nível final: _____		Nível final: _____		Nível final: _____	
Data: ____ / ____ / ____		Data: ____ / ____ / ____		Data: ____ / ____ / ____	
Assinatura:		Assinatura:		Assinatura:	

Torneio de FUTSAL

15 de Dezembro

Torneio exclusivo para 5º e 6º Ano
Local: Campo exterior descoberto

Inscribe-te já!!



**Número máximo de inscrições:
6 equipas e 7 elementos p/
equipa**

**Inscrições na funcionária do
pavilhão desportivo**

Torneio de Voleibol QF SmashCUP

3º Ciclo e Secundário

15 de dezembro

das 8:30 às 13:30

Inscribe-te já!!

(Número máximo de
inscrições: 32 equipas -
consulta o regulamento
específico)

Move It!

**Inscrições: Com o teu professor de
Educação Física ou na
funcionária do pavilhão**

Aulas de Grupo:
Aula de Zumba (10h): Jéssica
Aula de Body Combat (11h): Jéssica
Aula de Body Attack (12h): Vítor e Nádia
(Aberto a toda a comunidade educativa)

Anexo 9 - Cartaz Atividade Peddy-Paper Q.F.

**PEDDY
PAPER
Q.F.**

23 de Março

das 9h30 às 13h30

ABERTO A TODA A
COMUNIDADE ESCOLAR!

 **Inscrições até dia 21 de Março**
(Máximo de 4 elementos por equipa)

As inscrições devem ser feitas junto da funcionária do pavilhão desportivo

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA
QUINTA DAS **FORES** CLUMBERA

The poster features a background image of an outdoor basketball court with a building in the background. A trail of black footprints leads from the top right towards the bottom right. The text is overlaid on this background.

Anexo 10 - Questionário para caracterização da amostra



CARO ALUNO,

Solicito a tua colaboração num estudo que pretende identificar a participação dos alunos em atividades extracurriculares (para além das atividades letivas), e relacionar com o resultado nos testes de aptidão física.

Todas as informações recolhidas são confidenciais e tratadas de forma anónima.

Lê com atenção cada questão e procura ser sincero nas tuas respostas, assinalando com uma cruz no quadrado que mais se adequa à tua situação.

Grupo I – dados pessoais do aluno:

Nome: _____

Data de nascimento: ___/___/___ Idade: ___ Ano e Turma: _____ Nº _____

Género: M F

O teu agregado familiar pratica ou praticou alguma atividade física? Sim Não

Grupo II – atividades extracurriculares

Praticas alguma atividade física/desportiva? Sim Não

Se sim, responde às seguintes questões:

És federado? Sim Não

Com que frequência praticas atividade física/desportiva?

menos de 1 hora/semana 1 a 2 horas/semana 2 a 3 horas/semana

3 a 4 horas/semana 4 a 5 horas/semana 5 ou mais horas/semana

Obrigado pela tua colaboração!

Anexo 11 - Valores de Referência do IMC (Retirado do site Fitescola, 24 Maio de 2018)

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (kg/m²)*				
ZONA SAUDÁVEL				
Idade	RAPARIGAS		RAPAZES	
	>	<	>	<
9	13,3	18,7	13,6	18,2
10	13,7	19,4	13,9	18,8
11	14,1	20,3	14,2	19,5
12	14,7	21,3	14,7	20,4
13	15,2	22,3	15,2	21,3
14	15,7	23,1	15,7	22,2
15	16,0	23,8	16,3	23,1
16	16,3	24,3	16,7	23,9
17	16,4	24,6	17,1	24,6
18+	18,5	25,0	18,5	25,0

* Valores aproximados por idade. Nos relatórios são utilizados os valores estipulados pela Organização Mundial de Saúde.

Anexo 12 - Referência de Flexões de Braços e Abdominais

(Retirados do site *Fitescola*, 24 de Maio de 2018)

Idade	FLEXÕES DE BRAÇOS (repetições)		ABDOMINAIS (repetições)	
	ZONA SAUDÁVEL (≥)		ZONA SAUDÁVEL (≥)	
	RAPARIGAS	RAPAZES	RAPARIGAS	RAPAZES
9	6	6	9	9
10	7	7	12	12
11	7	8	15	15
12	7	10	18	18
13	7	12	18	21
14	7	14	18	24
15	7	16	18	24
16	7	18	18	24
17	7	18	18	24
18+	7	18	18	24

Anexo 13 - Referências de Flexibilidade dos Membros Inferiores

(Retirado do site *Fitescola*, 24 de Maio de 2018)

FLEXIBILIDADE DOS MEMBROS INFERIORES (cm)		
ZONA SAUDÁVEL (\geq)		
Idade	RAPARIGAS	RAPAZES
9	22,9	20,3
10	22,9	20,3
11	25,4	20,3
12	25,4	20,3
13	25,4	20,3
14	25,4	20,3
15	30,5	20,3
16	30,5	20,3
17	30,5	20,3
18+	30,5	20,3

Anexo 14 - Referência da Impulsão Horizontal (Retidada do site

Fitescola, 24 de Maio de 2018)

IMPULSÃO HORIZONTAL (cm)		
ZONA SAUDÁVEL (\geq)		
Idade	RAPARIGAS	RAPAZES
9	108,4	102,1
10	110,8	110,2
11	113,3	119,0
12	115,8	128,4
13	118,1	135,4
14	121,8	151,5
15	123,0	165,4
16	126,0	175,9
17	129,5	184,2
18+	131,9	203,2

Anexo 15 - Referência Vo₂máx (Retirado do site *Fitescola*, 24 de Maio de 2018)

VO₂máx (ml/kg/min)		
ZONA SAUDÁVEL (≥)		
Idade	RAPARIGAS	RAPAZES
9	40,2	40,2
10	40,2	40,2
11	40,2	40,2
12	40,1	40,3
13	39,7	41,1
14	39,4	42,5
15	39,1	43,6
16	38,9	44,1
17	38,8	44,2
18+	38,6	44,3

**Anexo 16 - Referência Velocidade 40m (Retirado do Site
DesportoEscolar - MegaSprinter)**



TABELA DE REFERÊNCIA (40 METROS)

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO – DESPORTO ESCOLAR



Feminino				Masculino			
InfA fem	InfB fem	Ini fem	Juv fem	InfA mas	InfB mas	Ini mas	Juv mas
4,85	4,85	4,85	4,85	4,85	4,85	4,85	4,85
4,90	4,90	4,90	4,90	4,90	4,90	4,90	4,90
4,95	4,95	4,95	4,95	4,95	4,95	4,95	4,95
5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
5,05	5,05	5,05	5,05	5,05	5,05	5,05	5,05
5,10	5,10	5,10	5,10	5,10	5,10	5,10	5,10
5,15	5,15	5,15	5,15	5,15	5,15	5,15	5,15
5,20	5,20	5,20	5,20	5,20	5,20	5,20	5,20
5,25	5,25	5,25	5,25	5,25	5,25	5,25	5,25
5,30	5,30	5,30	5,30	5,30	5,30	5,30	5,30
5,35	5,35	5,35	5,35	5,35	5,35	5,35	5,35
5,40	5,40	5,40	5,40	5,40	5,40	5,40	5,40
5,45	5,45	5,45	5,45	5,45	5,45	5,45	5,45
5,50	5,50	5,50	5,50	5,50	5,50	5,50	5,50
5,55	5,55	5,55	5,55	5,55	5,55	5,55	5,55
5,60	5,60	5,60	5,60	5,60	5,60	5,60	5,60
5,65	5,65	5,65	5,65	5,65	5,65	5,65	5,65
5,70	5,70	5,70	5,70	5,70	5,70	5,70	5,70
5,75	5,75	5,75	5,75	5,75	5,75	5,75	5,75
5,80	5,80	5,80	5,80	5,80	5,80	5,80	5,80
5,85	5,85	5,85	5,85	5,85	5,85	5,85	5,85
5,90	5,90	5,90	5,90	5,90	5,90	5,90	5,90
5,95	5,95	5,95	5,95	5,95	5,95	5,95	5,95
6,00	6,00	6,00	6,00	6,00	6,00	6,00	6,00
6,05	6,05	6,05	6,05	6,05	6,05	6,05	6,05
6,10	6,10	6,10	6,10	6,10	6,10	6,10	6,10
6,15	6,15	6,15	6,15	6,15	6,15	6,15	6,15
6,20	6,20	6,20	6,20	6,20	6,20	6,20	6,20
6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25
6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30
6,35	6,35	6,35	6,35	6,35	6,35	6,35	6,35
6,40	6,40	6,40	6,40	6,40	6,40	6,40	6,40
6,45	6,45	6,45	6,45	6,45	6,45	6,45	6,45
6,50	6,50	6,50	6,50	6,50	6,50	6,50	6,50
6,55	6,55	6,55	6,55	6,55	6,55	6,55	6,55
6,60	6,60	6,60	6,60	6,60	6,60	6,60	6,60
6,65	6,65	6,65	6,65	6,65	6,65	6,65	6,65
6,70	6,70	6,70	6,70	6,70	6,70	6,70	6,70
6,75	6,75	6,75	6,75	6,75	6,75	6,75	6,75
6,80	6,80	6,80	6,80	6,80	6,80	6,80	6,80
6,85	6,85	6,85	6,85	6,85	6,85	6,85	6,85
6,90	6,90	6,90	6,90	6,90	6,90	6,90	6,90
6,95	6,95	6,95	6,95	6,95	6,95	6,95	6,95
7,00	7,00	7,00	7,00	7,00	7,00	7,00	7,00
7,05	7,05	7,05	7,05	7,05	7,05	7,05	7,05
7,10	7,10	7,10	7,10	7,10	7,10	7,10	7,10
7,15	7,15	7,15	7,15	7,15	7,15	7,15	7,15
7,20	7,20	7,20	7,20	7,20	7,20	7,20	7,20
7,25	7,25	7,25	7,25	7,25	7,25	7,25	7,25
7,30	7,30	7,30	7,30	7,30	7,30	7,30	7,30
7,35	7,35	7,35	7,35	7,35	7,35	7,35	7,35
7,40	7,40	7,40	7,40	7,40	7,40	7,40	7,40
7,45	7,45	7,45	7,45	7,45	7,45	7,45	7,45
7,50	7,50	7,50	7,50	7,50	7,50	7,50	7,50



Hiper Mega
Super Mega
Mega
Mini Mega
Micro Mega

NOTAS:

1 - Tabela elaborada com base nos resultados electrónicos do Mega Sprinter, 2004/2005, das Fases CF's e Nacional

2 - Os tempos manuais valem menos 0,24 de segundo. (Ex: Ao tempo electrónico "5,64", corresponde um tempo manual de "5,40".

Anexo 17 – Resultados dos Testes Turma A (n=14)

Aluno	Sexo		IMC	Vo2máx	Flexões de Braços	Abdominais	Impulsão Horizontal	Flexibilidade M.I.	Velocidade
1	F	M1	24,64	33,09	3	79	137	36	8,1
		M2	26,90	34,15	8	36	143	34	7,41
2	F	M1	22,58	40,25	49	80	187	36	7,5
		M2	22,32	42,20	54	80	180	41	6,05
3	F	M1	20,21	42,46	20	42	204	31	6,55
		M2	20,21	42,88	25	50	210	37	6,63
4	F	M1	21,64	38,69	10	4	165	27	6,6
		M2	21,37	38,11	21	21	193	37	6,5
5	F	M1	17,78	37,11	12	37	170	40	7,1
		M2	17,89	38,33	24	49	160	41	6,94
6	F	M1	19,43	40,46	12	80	176	32	7,5
		M2	20,28	42,20	22	80	178	34	7,21
7	F	M1	20,60	34,87	8	53	159	21	7,6
		M2	20,45	36,62	12	50	0,61	25	7,12
8	F	M1	23,53	34,53	13	33	150	31	7,5
		M2	22,49	38,43	17	85	147	38	6,56
9	F	M1	24,42	38,22	12	64	150	32	8
		M2	24,69	42,05	25	58	160	32	7,72
10	F	M1	17,75	36,56	10	70	181	25	7,5
		M2	18,29	38,80	15	80	190	31	7,37
11	F	M1	26,35	41,14	10	80	0,43	28	7,37
		M2	26,35	41,09	10	80	0,52	31	7,63
12	F	M1	24,23	37,97	22	29	157	34	7,46
		M2	24,42	38,08	16	30	145	35	7,16
13	F	M1	21,56	35,51	8	30	155	29	7,37
		M2	22,49	38,43	18	49	164	37	7,25
14	F	M1	18,39	40,46	17	34	0,54	20	6,3
		M2	18,39	39,15	23	64	170	28	6,91

Anexo 18 - Resultados dos testes Turma B (n=11)

Aluno	Sexo		IMC	Vo2máx	Flexões de Braços	Abdominais	Impulsão Horizontal	Flexibilidade M.I.	Velocidade
1	F	M1	28,10	30,05	16	21	140	35	7,4
		M2	28,70	31,32	17	30	147	39	7,6
2	F	M1	18,29	39,22	7	16	176	33	6,78
		M2	18,29	37,77	15	6	174	32	7,1
3	F	M1	21,91	34,38	2	19	157	33	6,78
		M2	21,15	36,80	2	20	162	34	6,9
4	F	M1	22,35	33,50	2	33	130	25	7,5
		M2	22,35	36,74	2	32	150	22	7,5
5	M	M1	23,81	51,94	14	17	201	28	5,65
		M2	23,81	50,56	15	17	195	30	5,9
6	M	M1	19,82	56,40	30	41	261	23	5,65
		M2	19,82	55,36	26	45	265	39	6
7	M	M1	22,16	51,94	26	59	228	30	5,72
		M2	22,16	49,08	23	45	244	28	5,8
8	M	M1	20,16	37,62	10	22	158	3	7
		M2	20,16	34,15	5	26	185	2	6,8
9	M	M1	17,57	43,94	12	18	202	24	6,5
		M2	17,57	42,35	15	18	202	26	6,7
10	M	M1	21,80	49,78	16	36	208	28	6,07
		M2	21,80	45,87	16	41	220	29	5,9
11	M	M1	20,90	44,14	12	27	173	23	7,07
		M2	20,89532	41,37	5	24	205	12	7,2

Anexo 19 - Certificado de Participação na VII Oficina de Ideias em Educação Física



• U C •

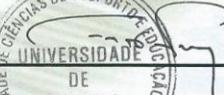


CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

VII Oficina de Ideias em Educação Física

Certifica-se que GABRIEL JOSÉ CHAVEZ RAMOS esteve presente neste evento, realizado pelo Núcleo de Estágio Pedagógico em Educação Física da Escola Secundária Avelar Brotero, no âmbito da unidade curricular de Estágio Pedagógico, do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, sob o tema “*A reflexão na ação docente: uma escada para o sucesso*”.

O Diretor da FCDEF-UC




(Prof. Doutor António Figueiredo)

O Diretor da ESAB




(Eng.º Manuel Esteves da Fonseca)

Coimbra, 11 de abril de 2018



Anexo 20 - Certificado de Ação de Formação de Juizes de Linha de Badminton



**COIMBRA
2018
EUROPEAN
UNIVERSITIES
GAMES**
EUSA

CERTIFICADO

A Comissão Organizadora dos EUG 2018 certifica que **Gabriel José Chavez Ramos** realizou uma formação de Juizes de Linha de Badminton lecionada pela Federação Portuguesa de Badminton no dia 7 de Março de 2018 no Estádio Universitário de Coimbra enquadrada no programa dos Jogos Europeus Universitários Coimbra 2018.

APOIO



FCDEF
FACULDADE DE CIÊNCIAS DO
ENSINO E FORMAÇÃO PERA
UNIVERSIDADE DE COIMBRA



UNIVERSIDADE DE
COIMBRA



Anexo 21 - Diploma de Colaboração em atividade de intercâmbio bilateral



**Anexo 22 - Certificado de participação em Ação de formação -
Programa FITescola**

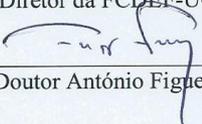


CERTIFICADO

Ação de formação - Programa FITescola

Para os devidos efeitos se declara que **Gabriel José Chavez Ramos** 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



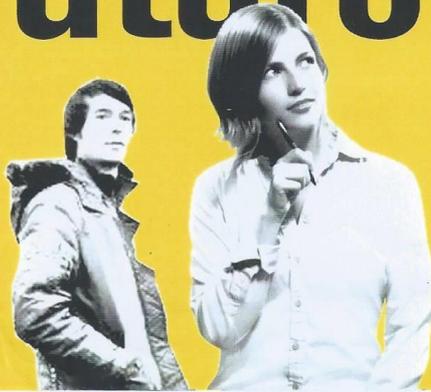
(Prof. Doutor António Figueiredo)

Anexo 23 - Certificado de Participação no encontro de Reflexão
"Jovens Professores: que futuro?"

www.sprc.pt

JOVENS PROFESSORES

que futuro?



Certificado de Participação

O Sindicato dos Professores da Região Centro certifica que

Gabriel José Chaves Ramos

participou no Encontro de Reflexão "Jovens Professores: que futuro?",
realizado no dia 11 de Maio de 2018.

Coimbra, 11 de Maio de 2018




SINDICATO DOS PROFESSORES DA REGIÃO CENTRO

membro da
 
FENPROF