



Paulo Filipe Dias Pina Figueiredo

## **RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA DE VILARINHO DO BAIRRO JUNTO DA TURMA DO 9ºA, NO ANO LETIVO 2017/2018**

Verificação das alterações na composição corporal resultantes do incremento de uma hora no tempo semanal de prática de atividade física: estudo com alunos do 2º ciclo

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

Junho de 2018



UNIVERSIDADE DE COIMBRA



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

**Paulo Filipe Dias Pina Figueiredo**

**2013131131**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO**  
**DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA DE VILARINHO DO**  
**BAIRRO JUNTO DA TURMA DO 9ºA, NO ANO LETIVO**  
**2017/2018**

Verificação das alterações na composição corporal  
resultantes do incremento de uma hora no tempo semanal de  
prática de atividade física: estudo com alunos do 2º ciclo

COIMBRA 2018



**Paulo Filipe Dias Pina Figueiredo**  
**2013131131**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO**  
**DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA DE VILARINHO DO**  
**BAIRRO JUNTO DA TURMA DO 9ºA, NO ANO LETIVO**  
**2017/2018**

Verificação das alterações na composição corporal  
resultantes do incremento de uma hora no tempo semanal de  
prática de atividade física: estudo com alunos do 2º ciclo

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.

**Professor Orientador: Professor Doutor Alain**  
**Massart**

**Coimbra**  
**2018**

**Esta obra deve ser citada como:**

Figueiredo, P. (2018). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica de Vilarinho do Bairro com a turma do 9ºA, no ano letivo 2017/2018*. Relatório de Estágio de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Coimbra, Portugal.

Paulo Filipe Dias Pina Figueiredo, aluno n.º 2013131131 do MEEFEBS da FCDEF- UC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no art.30.º do Regulamento Pedagógico da FCDEF (versão de 10 de março de 2009). Coimbra, \_\_\_\_\_ de junho de 2018.

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



## AGRADECIMENTOS

Numa primeira instância, não posso deixar de agradecer aos meus pais, à minha irmã e aos meus familiares, pois sem o apoio constante, a compreensão, a ajuda e a sua confiança, não me teria sido possível concretizar este meu objetivo.

À minha namorada por toda a ajuda, atenção e confiança que me transmitiu ao longo desta caminhada. Sem dúvida um grande apoio para mim em todo este percurso.

Quero também deixar um agradecimento às instituições que contribuíram para a minha formação, a Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra e à Escola Básica de Vilarinho do Bairro, bem como a toda a comunidade que as constitui.

Deixo também um especial agradecimento aos orientadores de estágio, o Professor Rui Luzio e o Professor Doutor Alain Massart, pela sua disponibilidade, ajuda, liderança e capacidades para nos corrigir e orientar nas decisões que tivemos que tomar ao longo deste percurso. Agradecer-lhes também todas as vivências e experiências que nos proporcionaram, que foram sem dúvida alguma muito enriquecedoras para o nosso crescimento e aprendizagem. Por fim, agradecer-lhes também todos os conhecimentos que nos transmitiram, que foram bastante úteis e enriquecedores para o nosso crescimento enquanto futuros docentes de Educação Física.

Aos meus colegas do Núcleo de Estágio, Marina Pedrosa e Rafael Oliveira, pela entajuda, cooperação nas tarefas desenvolvidas e pelos conselhos prestados de cada um, que sem dúvida foram relevantes nas nossas melhorias. Agradecer também as vivências diárias, que fizeram deste ano letivo, uma experiência para nunca esquecer e muito importante na concretização deste objetivo.

À professora Coordenadora do Projeto PES na Escola Básica de Vilarinho do Bairro, Professora Alexandrina Leitão, que acompanhei ao longo do ano letivo na sua tarefa e que me transmitiu bastantes conhecimentos e matérias muito úteis na coordenação do Projeto PES, mas também por sempre ter mostrado disponibilidade para auxiliar no que fosse preciso nas tarefas que tivemos que realizar.

Agradecer aos alunos que constituíram e participaram no Projeto “Conta, Peso e Medida”, pois sem a sua disponibilidade, assiduidade e perseverança, a realização deste trabalho não seria possível.

Por fim, quero agradecer aos alunos das turmas 9ºA e 9ºB, por todo o seu empenho, dedicação, respeito e perseverança que demonstraram ao longo do ano letivo, mas devo também agradecer-lhes todas as situações que me proporcionaram e me obrigaram a refletir, pensar sobre o assunto e agir. Só assim conseguimos melhorar as nossas ações e atitudes enquanto docentes de Educação Física.



“O que vale na vida não é o ponto de partida e sim a caminhada. Caminhando e semeando, no fim terás o que colher.”

Cora Coralina



## RESUMO

O Relatório Final de Estágio surge no âmbito 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. O Estágio Pedagógico foi realizado na Escola Básica de Vilarinho do Bairro, junto da turma do 9ºA, no presente ano letivo de 2017/2018.

Este relatório é o culminar de um ciclo de estudos que, em todos os momentos de aprendizagem ao longo da nossa formação académica, foram aplicados em situações reais. Quero eu dizer com isto que todos os conhecimentos teóricos que nos foram transmitidos, foram aplicados de acordo com as situações e ajustados às condições que encontramos no nosso local de estágio. O presente documento tem como principal objetivo a análise e reflexão da nossa prática pedagógica ao longo deste processo de ensino-aprendizagem e também a apresentação do nosso estudo desenvolvido.

Deste modo, o documento divide-se em duas partes, a primeira onde estão inseridas todas as áreas de envolvimento do Estágio Pedagógico, incluindo a contextualização da prática, a caracterização do meio e da turma com que trabalhamos e uma análise reflexiva da prática pedagógica, do trabalho desenvolvido ao nível do planeamento, realização e avaliação. A segunda parte deste documento envolve o tema-problema, “Verificação das alterações na composição corporal resultantes do incremento de uma hora no tempo semanal de prática de atividade física: estudo com alunos do 2º ciclo”, a sua descrição e metodologia, o tratamento dos dados e o seu principal objetivo em perceber se uma hora extra de atividade física influencia os valores da composição corporal dos alunos.

**Palavras-Chave:** Educação Física, Relatório de Estágio Pedagógico, Atividade Física, Análise Reflexiva, Jogar, Saúde, Bem-Estar.



## ABSTRACT

The Final Report of Internship comes within the scope of the Master's Degree in Physical Education Teaching for the Primary and Secondary Education of the Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. The Scholar Internship was carried out at the Escola Básica de Vilarinho do Bairro, with the 9ºA class, in the current academic year of 2017/2018.

This report is the culmination of a cycle of studies that, in all learning moments throughout our academic training, have been applied in real situations. Meaning that all the theoretical knowledge that was transmitted to us, was applied according to the situations and adjusted to the conditions that we found at the location of our internship. This document has as main objective the analysis and reflection of our pedagogical practice throughout this teaching-learning process and also the presentation of our developed case study.

With this in mind, the document is divided in two parts, the first one where all the areas of involvement of the Pedagogical Stage are inserted, including the contextualization of the practice, the characterization of the environment and the class with whom we have worked and a reflexive analysis of the pedagogical practice, of the work carried out in planning, implementation and evaluation. The second part of this document involves the problem-theme, "Verification of changes in body composition resulting from the increase of one hour in the weekly time of practice of physical activity: study with students of the 2nd cycle", its description and methodology, treatment of data and its main objective in assessing if an extra hour of physical activity influences the values of the students' body composition.

**Keywords:** Physical Education, Pedagogical Training Report, Physical Activity, Reflective Analysis.



# SUMÁRIO

INTRODUÇÃO .....	1
CAPITULO 1 – ENQUADRAMENTO BIOGRÁFICO .....	2
1.1 <u>PLANO DE FORMAÇÃO INDIVIDUAL</u> .....	2
1.2 <u>DEFINIÇÃO DE EXPECTATIVAS INICIAIS</u> .....	2
1.3 <u>AUTOANÁLISE INICIAL DAS FRAGILIDADES E DIFICULDADES</u> .....	3
1.4 <u>ESTRATÉGIAS DE SUPERVISÃO E/OU FORMAÇÃO</u> .....	4
CAPITULO 2 – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA .....	6
2.1 – <u>CARATERIZAÇÃO DO MEIO E DA ESCOLA</u> .....	6
2.2 – <u>CARATERIZAÇÃO DA TURMA</u> .....	10
CAPITULO 3 – ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA .....	12
3.1 – <u>PLANEAMENTO</u> .....	12
3.1.1 – <u>PLANO ANUAL</u> .....	13
3.1.2 – <u>PLANO TRIMESTRAL</u> .....	16
3.1.3 – <u>PLANO MENSAL E SEMANAL</u> .....	17
3.1.4 – <u>UNIDADE DIDÁTICA</u> .....	17
3.1.5 – <u>PLANO DE AULA</u> .....	18
3.2 – <u>REALIZAÇÃO</u> .....	21
3.2.1 – <u>INSTRUÇÃO</u> .....	21
3.2.2 – <u>GESTÃO E ORGANIZAÇÃO</u> .....	23
3.2.3 – <u>CLIMA E DISCIPLINA</u> .....	25
3.2.4 – <u>DECISÕES DE AJUSTAMENTO</u> .....	25
3.3 – <u>PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO</u> .....	28
3.3.1 – <u>AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA</u> .....	29
3.3.2 – <u>AVALIAÇÃO FORMATIVA</u> .....	30
3.3.3 – <u>AVALIAÇÃO SUMATIVA</u> .....	30
3.3.4 – <u>AUTOAVALIAÇÃO</u> .....	31
3.4 – <u>ESTRATÉGIAS E MÉTODOS DE ABORDAGEM AO ENSINO</u> .....	34
3.5 – <u>ORGANIZAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR</u> .....	38
3.6 – <u>PROJETOS E PARCERIAS</u> .....	38
3.7 – <u>ATITUDE ÉTICO-PROFISSIONAL</u> .....	41
3.8 – <u>APRENDIZAGENS REALIZADAS</u> .....	43
CAPÍTULO 4 – TEMA/PROBLEMA .....	45
4.1 – <u>PERTINÊNCIA DO ESTUDO</u> .....	45
4.2 – <u>ENQUADRAMENTO TEÓRICO</u> .....	46
4.3 – <u>OBJETIVOS E JUSTIFICAÇÃO DO ESTUDO</u> .....	47
4.3.1 – <u>OBJETIVOS GERAIS</u> .....	47
4.3.2 – <u>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</u> .....	48
4.3.3 – <u>JUSTIFICAÇÃO DO ESTUDO</u> .....	48
4.4. <u>FORMULAÇÃO DE PROBLEMAS</u> .....	49
4.5. <u>METODOLOGIA</u> .....	49
4.6. <u>RESULTADOS</u> .....	51
4.7. <u>ANÁLISE E DISCUSSÃO DE RESULTADOS</u> .....	55
4.8. <u>CONCLUSÕES DO ESTUDO</u> .....	57

<b>CAPÍTULO 5 – CONCLUSÃO .....</b>	<b>59</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>60</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>63</b>

### **LISTA DE TABELAS**

Tabela 1 – Dados FitEscola – 1ª Avaliação .....	11
Tabela 2 – Matérias Seleccionadas – 1º Período .....	14
Tabela 3 – Matérias Seleccionadas – 2º Período .....	14
Tabela 4 – Matérias Seleccionadas – 3º Período .....	14
Tabela 5 – Momentos de Avaliação ao longo do período .....	15
Tabela 6 – Tipos de Avaliação Utilizados .....	32
Tabela 7 – Projetos e Parcerias .....	38
Tabela 8 – Grupo Experimental – Valores alcançados .....	51
Tabela 9 – Grupo Controlo – Valores alcançados .....	52

### **ANEXOS**

1 – Calendarização Plano Anual .....	62
2 – Plano Trimestral .....	64
3 – Plano Mensal e Semanal .....	65
4 – Plano de Aula .....	72
5 – Decisões de Ajustamento .....	72
6 – Folha de Registo da Avaliação Diagnóstica .....	79
7 – Folha de Registo da Avaliação Formativa .....	80
8 – Apresentação Teórica (Exemplo) .....	80
9 – Folha de Registo da Avaliação Sumativa .....	82
10 – Ficha de trabalho (Exemplo) .....	82
11 – Ficha de Autoavaliação .....	86
12 – Diário da Assessoria ao Coordenador do Projeto PES .....	88
13 – Certificados de participação em Ações de Formação .....	92
14 – Diário das Sessões do Projeto PES .....	93
15 – Apresentação Teórica Projeto PES .....	96
16 – Resultados de cada aluno nas atividades do Projeto PES .....	96



## LISTA DE ABREVIATURAS

DE – Desporto Escola

DT – Diretor de Turma

E-A – Ensino-Aprendizagem

EBVB – Escola Básica de Vilarinho do Bairro

EF – Educação Física

EP – Estágio Pedagógico

FB – Feedback

FC – Frequência Cardíaca

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

GC – Grupo de Controlo

GE – Grupo Experimental

IMC – Índice de Massa Corporal

OMS – Organização Mundial de Saúde

PES – Projeto Educação para a Saúde

PFI - Projeto de Formação Individual

PNEF – Plano Nacional de Educação Física

RE – Relatório de Estágio

UD – Unidade Didática

ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física





## INTRODUÇÃO

No âmbito da Unidade Curricular Relatório de Estágio, integrante do Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico de Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, nasce o Relatório Final do Estágio Pedagógico realizado neste ano letivo 2017/2018. O Estágio Pedagógico foi realizado na Escola Básica de Vilarinho do Bairro, pertencente ao Agrupamento de Escolas de Anadia, junto da turma do 9ºA, sendo que também acompanhei a turma do 9ºB ao longo do ano letivo acima mencionado. O Estágio foi orientado pelo Professor Rui Luzio, orientador da escola referida acima e sob orientação da FCDEF-UC, pelo Professor Doutor Alain Massart.

Segundo o Guia de Estágio 2017/2018, o Estágio Pedagógico tem como função, profissionalizar novos docentes, através de um processo prático e autónomo, orientado e supervisionado, o que permite ao professor estagiário ter contacto direto com a realidade escolar, aprofundando e melhorando a sua capacidade para lecionar e refletir sobre as suas estratégias e estilos de ensino, adaptando-se ao novo meio e população de ensino.

Este documento, como já foi referido anteriormente, está organizado em duas partes distintas. A primeira parte consiste no Relatório de Estágio, onde serão retratados todos os assuntos relativos à prática pedagógica que se realizou ao longo do ano letivo, em que abordarei a caracterização da turma e do meio, a análise reflexiva da prática pedagógica, com destaque para os diferentes níveis de planeamento, realização e intervenção pedagógica, nas ações de avaliação realizadas no decorrer do estágio, nas estratégias de abordagem ao ensino e na Organização e Administração Escolar, bem como nos Projetos e Parcerias em que estivemos envolvidos. Para finalizar o capítulo, estarão também englobadas as aprendizagens adquiridas e realizadas.

A segunda parte do documento será composta pelo tratamento do Tema-Problema, onde abordamos o enquadramento teórico, a formulação de problemas e o seu objetivo, a metodologia adotada para atingir o objetivo do Tema-Problema e por fim o tratamento de dados com as consequentes conclusões a que chegámos.

# CAPITULO 1 – ENQUADRAMENTO BIOGRÁFICO

## **1.1 PLANO DE FORMAÇÃO INDIVIDUAL**

No âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico, no início do ano letivo, foi proposto a realização do Plano de Formação Individual (PFI), onde estão incluídas várias vertentes, como por exemplo, as expectativas iniciais que tinha para o Estágio Pedagógico, a identificação das minhas fragilidades e os objetivos de aperfeiçoamento nas diversas áreas que constituem o EP, e por fim estratégias de supervisão e formação previstas.

A utilidade deste documento incidiu sobre a orientação, organização e finalidades a atingir no percurso do Estágio Pedagógico. Além de tudo isso, foi útil também para eu, enquanto professor estagiário, assentar as minhas ideias sobre as minhas maiores fragilidades, desde o planeamento à avaliação, e também para incidir sobre os meus pontos fortes e competências nos pontos anteriormente mencionados.

## **1.2 DEFINIÇÃO DE EXPECTATIVAS INICIAIS**

Como futuro docente e profissional na área da Educação Física, tinha as expectativas bastante elevadas e também alguns objetivos que queria alcançar no final do Estágio Pedagógico. De acordo com o Decreto-Lei n.º 240/2001 de 30 de agosto, o perfil geral de desempenho do professor divide-se em várias áreas e dimensões: dimensão ética e profissional, dimensão da participação na escola, dimensão do desenvolvimento e formação profissional e dimensão do desenvolvimento do processo ensino-aprendizagem. Dentro destas dimensões existiam várias expectativas que tinha relativamente ao Estágio Pedagógico.

No que toca à primeira área acima mencionada, dimensão profissional e ética, tinha como objetivo e expectativa, garantir a todos os alunos a aprendizagem de todos os conteúdos, garantindo um ensino inclusivo. Estimular e proporcionar momentos em que os alunos conseguissem exercer funções autônomas, de forma a que se sentissem úteis e capazes no seu desenvolvimento, de maneira a que a sua inclusão na sociedade seja mais facilitada e com uma bagagem que lhes permita essa inclusão. Por fim, pretendia identificar as várias diferenças existentes nos alunos e ao mesmo tempo que as respeito,

usá-las valorizando-as de forma a que não existam episódios de discriminação e exclusão de atividades e tarefas.

Quanto à minha participação na escola, tinha como objetivo envolver-me nas atividades e no dia a dia da escola. Especificamente, tinha como objetivo acompanhar e viver de perto o cargo do diretor de turma, cargo esse que não me foi possível de acompanhar, mas sim o cargo de Coordenador do Projeto PES, que ao invés do que pensei inicialmente, estive perto dos alunos na mesma, apenas noutra perspectiva. O acompanhamento deste cargo abriu-me bagagem para conhecimento de outras áreas que a escola envolve.

Tinha também como grande objetivo para este estágio pedagógico, participar em projetos e atividades desenvolvidas pela escola no âmbito do Desporto Escolar para desta forma estar mais perto dos alunos da escola, população-alvo deste tipo de eventos.

Passando para a dimensão de desenvolvimento e formação profissional, referi como expectativa, refletir sobre as práticas e estratégias que iria utilizando no decorrer das aulas.

Pretendia também realizar bastante trabalho de equipa, não só com os meus colegas do núcleo de estágio, mas também com os professores da escola, porque com a sua experiência, certamente me enriqueceriam a bagagem de conhecimento que adiro no EP.

Por fim, a dimensão que, na minha opinião, mais impacto tem no desenvolvimento do processo ensino-aprendizagem. Existiam vários objetivos que tinha previsto para esta dimensão, promover aprendizagens no âmbito de objetivos traçados inicialmente no planeamento, desencadear diferentes tarefas, para os diferentes níveis existentes entre os alunos, que nos leva à heterogeneidade da turma. Pretendia também, ao longo do estágio, desenvolver várias estratégias de ensino, que não fossem iguais, para captar a atenção e a vontade dos alunos em participar ativamente nas aulas bem como ser influente na sua motivação para a prática nas aulas.

### **1.3 AUTOANÁLISE INICIAL DAS FRAGILIDADES E DIFICULDADES**

Numa fase inicial do Estágio Pedagógico, as minhas dificuldades e fragilidades passavam, não só pela construção dos planos de aula e pela transmissão de feedback à

turma, mas também pela construção do planeamento anual, que me serviria depois de guia para o ano letivo.

No que toca à construção dos planos de aula, as minhas maiores dificuldades eram a seleção dos exercícios e a sua duração para ir de encontro com as dificuldades e necessidades dos alunos em certos conteúdos. Com o passar das aulas, fui melhorando neste aspeto, uma vez que a prática era constante e com o passar do tempo sentia-me mais à vontade nessa área.

Ainda assim, em algumas Unidades Didáticas, sentia dificuldades porque não tinha tanto conhecimento e então tinha que pesquisar mais para conseguir apresentar exercícios que se enquadrassem ao nível da turma.

Relativamente ao feedback, a minha maior dificuldade era em selecionar o tipo de informação que deveria transmitir aos alunos, porque sentia-me mais preocupado em verificar se os alunos estavam a realizar o exercício bem e se estavam dentro do tempo previsto no planeamento, do que na sua execução técnica. A partir daqui, não me sentia à vontade para transmitir feedback porque não estava atento à execução, mas sim ao que estava planeado. Dependendo das matérias que estava a lecionar, também aí o feedback e o seu processo eram alteáveis porque havia matérias em que me sentia mais à vontade do que outras.

Por fim, no planeamento anual, a minha maior dificuldade passou pela criação do planeamento anual, uma vez que não conseguia enquadrar o número de aulas previsto no calendário, de modo a realizar as Unidades Didáticas de forma linear. Com o passar das aulas, consegui pesquisar e perceber a forma de o fazer.

#### **1.4 ESTRATÉGIAS DE SUPERVISÃO E/OU FORMAÇÃO**

No período após a leção das aulas, era bastante importante termos um feedback do nosso trabalho realizado e à nossa prestação, não só na condução da aula, mas também na seleção dos exercícios e sua organização na aula. Para isso, as reuniões de núcleo de estágio eram bastante importantes, porque o professor orientador Rui Luzio orientava-nos o que realizámos bem e mal, o que deveria ser melhorado e como deveríamos melhorar. Ainda assim questionava-nos a escolha da aula e a forma de a lecionar. Com este processo,

o poder autocrítico foi desenvolvido em nós e ficamos a perceber melhor o que poderíamos alterar e melhor, desenvolvendo em nós uma evolução como professores.

Para além destas reuniões, as observações das aulas de outros professores e dos colegas do núcleo também representaram grande importância, já que ficamos com a noção e conhecemos outras estratégias de ensino e outras realidades, pois todas as turmas são diferentes e requerem um cuidado individualizado ao nível de cada uma.

Por fim, as reflexões que realizámos no final de cada aula, serviram e ajudaram a realizar uma análise aos comportamentos tomados no decorrer da aula e às ações que tivemos, de forma a que consigamos detetar os erros que realizámos e assim melhorar enquanto docentes, mas também nos permite analisar as ações que foram positivas e assim ajudar os alunos a evoluir a sua prestação nas aulas. Com a análise das nossas ações, é-nos possível melhorar e adotar novas abordagens, caso seja necessário.

## CAPITULO 2 – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA

Uma vez que estamos num meio novo, com tarefas novas, é essencial conhecer o que nos rodeia, o que nos vai acompanhar ao longo do ano letivo. A partir daqui, para que o planeamento do ensino seja o mais correto possível, devemos conhecer o meio em que estamos a trabalhar, desde o contexto em que o estabelecimento de ensino se insere, ao conhecimento da localidade, a população escola, os recursos disponíveis na escola, quer humanos quer materiais, e também é essencial conhecermos a turma com a qual iremos trabalhar.

Ao referir todos os pontos anteriores, verificamos que todas as escolas têm as suas diferenças, daí ser importante estudar todos estes fatores.

Como professores estagiários, a primeira tarefa que nos foi delegada foi ir de encontro com o que referimos acima, que foi conhecer a Freguesia de Vilarinho do Bairro, conhecer a sua oferta desportiva, a população que forma a Freguesia, conhecer também o Agrupamento e por fim conhecermos a turma com iremos trabalhar.

### **2.1 – CARATERIZAÇÃO DO MEIO E DA ESCOLA**

#### **FREGUESIA DE VILARINHO DO BAIRRO**

A freguesia de Vilarinho do Bairro pertence ao Concelho de Anadia, e é uma das freguesias mais antigas e históricas do concelho. De acordo com os censos de 2011, Vilarinho do bairro possui uma população de cerca de 2 764 Habitantes, tendo com isto uma densidade populacional de 108,1 Habitantes por Quilómetro quadrado.

A freguesia localiza-se na ponta sul do concelho de Anadia, que tem como vizinho o concelho de Cantanhede. Tem como freguesias vizinhas, Amoreira da Gândara, que recentemente se agrupou na União de Freguesias com Paredes do Bairro e Ancas, São Lourenço do Bairro e também Óis do Bairro, também agrupada recentemente numa União de Freguesias com Tamengos e Aguiçós.

## OFERTA DESPORTIVA

A Freguesia de Vilarinho do Bairro, como pertence ao Concelho de Anadia, apresenta vários clubes e associações com vários tipos de opções, desde Basquetebol, Rugby, Futebol, Futsal, Hóquei em Patins, Natação, entre outras.

Estas modalidades podem ser praticadas federadas, mas também por lazer ou recreação.

## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS

Passando para o Agrupamento de Escolas de Anadia, foi constituído em Agosto de 2010 e tem neste momento cerca de 2900 alunos nas suas diferentes ofertas escolares.

A sede do Agrupamento tem excelentes condições de trabalho, uma vez que são instalações novas, estão constituídas por matérias recentes e com grande variedade podendo facilitar no trabalho de várias matérias.

Na Escola Básica de Vilarinho do Bairro, embora sejam instalações com alguma idade, estão bem estimadas, não apresentando debilidade nem impõe dificuldade em trabalhar. Ainda assim, um pavilhão gimnodesportivo faz falta às instalações, uma vez que para usar o pavilhão da freguesia temos que sair da escola.

A oferta educativa do Agrupamento compreende todos os níveis de ensino: Pré-Escolar, 1.º CEB, 2.º CEB, 3.º CEB e Secundário assim como os Cursos Vocacionais e Profissionais. Ao nível do Ensino Secundário abrange as áreas: Ciência e Tecnologias, Línguas e Humanidades, Artes Visuais e Ciências Socioeconómicas. No ano letivo de 2017/2018, estão implementadas apenas as áreas:

Nos Cursos Vocacionais: Turismo, Animação, Agrofloricultura, Pastelaria, Serviço de Mesa, Tecnologias, Ambiente, Informática, Secretariado, Desporto;

Nos Cursos Profissionais: Técnico de Apoio à Gestão Desportiva, Técnico de Multimédia, Técnico de Turismo, Técnico de Automação, Eletrónica e Computadores, Técnico de Gestão e Programação de Sistemas Informáticos, Manutenção Industrial – Mecatrónica, Técnico de Mecatrónica.

## RECURSOS ESCOLARES

Como referi na descrição acima, a Escola Básica de Vilarinho do Bairro apresenta instalações com alguma idade, mas bem estimadas e cuidadas. É uma escola com instalações desde salas de aula, biblioteca, sala de ATL, cantina, sala de professores, reprografia/papelaria. Na parte da Educação Física, a escola dispõe de dois campos exteriores para a modalidade de futsal ou andebol, quatro campos de basquetebol e um campo de voleibol. Conta também com uma caixa de areia para salto em comprimento e com o pavilhão da Freguesia de Vilarinho do Bairro, que é controlado pela Associação de Vilarinho do Bairro e que o cede à escola para a realização das aulas de Educação Física.

No que toca aos materiais disponíveis, a escola conta com vários para as diversas modalidades coletivas e individuais, sendo que para o trabalho de condição física não conta com materiais para esses fins, podendo sempre adaptar-se.

## PLANIFICAÇÃO DO GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Para planificação e preparação dos conteúdos a abordar ao longo do ano letivo, o Grupo de Educação Física forneceu um documento essencial para que essa planificação seja possível de realizar. Como o documento é específico para 9º ano e está diretamente interligado ao Plano Nacional de Educação Física, transmite-nos os critérios de avaliação que devemos utilizar e também as modalidades que devemos abordar e quais os conteúdos que as constituem.

De acordo com o documento de planificação do Grupo de Educação Física, as escolhas recaíram sobre os recursos humanos que estarão disponíveis ao longo do ano letivo, sendo que o ensino deve ter como principal foco o aluno. Como nos foi transmitido em várias reuniões de núcleo de estágio, devemos sempre direcionar a nossa intervenção para o aluno, ele é o que mais importa, ele é que tem que perceber os conteúdos e conseguir realizá-los. Com esta afirmação do nosso professor orientador Rui Luzio, pretendo dar ênfase àquilo que é referido em cima.

Em segundo lugar, as escolhas tiveram em conta os recursos materiais para que consigamos colocar em prática as matérias seleccionadas, com os devidos materiais. Para terminar, mas não menos importante, esta seleção vai de encontro com o que o PNEF nos transmite, sendo que é o guia maior, neste caso para as turmas do 9º ano.

Este documento que é fornecido aos professores, é apenas um guia, querendo eu dizer com isto que de acordo com o nível da turma, os conteúdos poderão ser alterados.

## **2.2 – CARATERIZAÇÃO DA TURMA**

Como referi anteriormente, conhecermos a turma com trabalhamos é essencial para que o trabalho seja bem desenvolvido, daqui a Caraterização da Turma ter sido das primeiras tarefas a desenvolver no estágio.

Para que conseguíssemos realizar a caraterização, aplicamos um questionário onde estavam presentes várias dimensões: pessoal, familiar, socioeconómica, escolar e desportiva. Ao conhecermos estes aspetos da turma, permite-nos realizar uma melhor performance no que toca à decisão dos exercícios para as aulas, para adequar o feedback, para seleccionar bem o discurso e para criar estratégias adequadas à turma.

Ao realizar o tratamento de dados, verifiquei que a turma é constituída por 7 raparigas e por 5 rapazes, com idades compreendidas entre os 13 e os 16 anos.

Quanto às suas áreas de residência, todos os alunos moram em freguesias do concelho de Anadia. A grande maioria da turma realizada as deslocações diárias casa-escola e escola-casa em transportes públicos, neste caso específico autocarros escolares da concelhia.

No que toca às retenções de ano, na turma apenas quatro alunos o fizeram, sendo que apenas um aluno está a repetir o 9º ano de escolaridade.

No que toca à disciplina que a turma mais gosta, de forma geral é Educação Física. A que apresentam mais dificuldade é a disciplina de matemática. Essas dificuldades são apontadas pelos alunos pela falta de compreensão e pelo ensino dos professores.

De todos os alunos que constituem a turma, apenas 5 praticam desporto fora da escola. Dois deles praticam futebol, um atletismo, outro pratica natação e por fim um aluno pratica basquetebol.

Relativamente à aptidão física dos alunos, de uma forma geral, a turma apresenta-se na Zona Saudável de Aptidão Física, zona essa que foi medida através dos testes de FitnessGram realizados nas primeiras aulas do ano letivo. Estes testes são bastantes uteis uma vez que nos fornecem as características físicas da turma e nos ajuda na seleção dos exercícios para as aulas.

N°	Nome	Idade	Composição Corporal			Aptidão aeróbia	Força e Resistência muscular			Flexibilidade				Velocidade		
			Altura (m)	Peso (Kg)	IMC (kg/m2)		Vai-Vem	Abd	Flexões	MI	Sit&Reach		Ext Tronco		Ombro	
											Esquerda	Direita			Dir	Esq
1		14	1,57	91,1		11	35	12		12	8		S	N	7,87	
2		13	1,52	44,1		15	66	16		11	11		N	S	9,22	
3		14	1,6	52		20	75	18		11	13		S	N	8,78	
4		14	1,69	89,3		36	Máximo	15		16	18		S	N	7,02	
5		14	1,63	52,7		21	Máximo	44		11	9		S	S	6,6	
6		14	1,64	50,5		60	Máximo	13		Normal	Normal		N	N	5,75	
7		15	1,7	55,9		42	Máximo	20		21	22		S	S	6,3	
8		13	1,6	50,4		17	40	11		13	13		S	S	7,42	
9		15	1,85	76,1		23	25	12		8	Normal		S	N	6,02	
10		16	1,79	117,6		22	45	10		7	7		S	S	7,4	
11		13	1,55	57,7		9	68						S	N		
12		14	1,6	60,7		16	40	13		18	17		S	S	7,07	

Dados FitEscola - 1ª Avaliação

Como é possível verificar na tabela acima, os alunos que constituem a turma, são alunos com capacidades físicas bastante boas, estando com a sua altura e peso dentro dos níveis saudáveis e recomendados pela OMS. No que toca aos testes de força, a turma apresenta bons valores no teste de força abdominal, já no das flexões, apenas os rapazes apresentam valores bons exceto uma aluna, que realizou o teste adaptado, daí apresentar resultados acima do normal.

No que toca aos testes de flexibilidade, no geral a turma apresenta valores positivos, não podendo assim considerar a flexibilidade um fator que condicione os momentos de aquisição de conhecimento da turma.

No geral a turma apresenta-se preparada para abordar as modalidades com as melhores características e com boas capacidades para ter bons resultados no que toca ao conhecimento das diversas modalidades.

## CAPITULO 3 – ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA

Neste capítulo, estarão descritas as tarefas realizadas ao longo do Estágio Pedagógico, tal como a forma como foram interpretadas, ajustadas e avaliadas ao longo destas vivências ocorridas durante o estágio. Estas práticas não serão apenas descritas, serão também analisadas e refletidas de maneira a que as nossas competências e as ações tomadas pela nossa parte estejam o melhor possível ajustadas às necessidades da turma.

A realização do processo de ensino, em conjunto com a planificação, é essencial para o professor analisar, avaliar e refletir sobre as tarefas. (Bento, 1998).

### **3.1 – PLANEAMENTO**

O planeamento é apenas uma linha orientadora que vai facilitar o processo de escolha de ações e vai fornecer ao professor uma linha guia para ir de encontro com as necessidades dos alunos com quem trabalhamos.

O planeamento do ensino-aprendizagem deve articular-se ao planeamento da escola e aos planos de aulas, portanto, não pode ser uma ação isolada, e sim conjunta, oferecendo a possibilidade de crescimento e desenvolvimento aos alunos, como também a evolução da escola. Libâneo (1994). Com isto quero dizer que o planeamento foi bastante útil uma vez que nos guiou ao longo de todo o Estágio Pedagógico, porque esse planeamento ordena metodologicamente os objetivos, os conteúdos e as tarefas, com as condições pessoais, materiais e temporais. Conclui-se então que o planeamento abrange todos os objetivos gerais e específicos, das matérias que iremos abordar e do estilo de ensino e organização da aula, criando-se assim o processo de Ensino-Aprendizagem.

Ao realizar o planeamento, estamos a realizar uma tarefa que nos vai facilitar na organização do trabalho enquanto professores, podendo esse planeamento sofrer alterações ao longo do processo Ensino-Aprendizagem.

O planeamento realizado no decorrer do estágio pedagógico foi influenciado diretamente pelos recursos existentes na escola, pelo meio em que estávamos inseridos, o PNEF e pela planificação do Grupo Disciplinar de Educação Física, não podendo esquecer por fim a caracterização da turma, que nos guiou na realização do planeamento.

### 3.1.1 – PLANO ANUAL

Quando o professor define os objetivos que pretende atingir deverá analisar o desempenho motor que a turma possui, de forma a criar objetivos e metas a atingir e que melhorem o nível de formação do aluno, assim como, os seus traços de personalidade (Bento,1998).

Bento diz-nos também que quando construímos o plano anual, pretendemos planificar a educação e a formação do aluno, de modo a que o ensino-aprendizagem tenha uma lógica sustentável e que alcance os efeitos mais desejados no aluno, que é o ponto principal das nossas ações.

Dos primeiros trabalhos que realizámos no estágio foi o plano anual, assim que o horário das turmas saiu e a planificação dos conteúdos ficou finalizada, realizámos de imediato o plano anual e nele estão informações como a distribuição das matérias, a duração dos blocos, o espaço onde irá ser lecionada a aula, o momento da avaliação, utilizando assim esse documento como um guia para o decorrer do ano letivo, ainda que possam surgir alterações, uma vez que as condições poderão ser alteradas.

A criação do Plano Anual (Anexo 1) para o presente ano letivo teve em conta o PNEF direcionado ao 3º Ciclo, os documentos de matérias fornecidos pelo Departamento de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Anadia, documento esse que é constituído pela calendarização do ano letivo, planificação de matérias e conteúdos a abordar no 9º ano.

Abaixo serão descritas as distribuições das matérias ao longo do ano letivo, seguindo uma ordem lógica e que pode ser justificada:

- O início do ano letivo decorreu com a aplicação da bateria de testes de *Fitnessgram*, para logo desde o início ficar a conhecer melhor a turma no que toca às suas capacidades de aptidão física. Realizamos testes de aptidão aeróbia (vaivém), força dos membros inferiores com o salto horizontal, o teste da força superior com o teste das flexões, teste da velocidade com a corrida dos 40 metros, flexibilidade dos membros inferiores com o teste do *sit-and-reach* e por fim avaliámos a flexibilidade dos ombros.

<b>1º Período</b>	
<b>Modalidades Coletivas</b>	<b>Modalidade Individual</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Andebol</li> <li>• Tag Rugby</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atletismo (corridas)</li> </ul>

*Matérias Seleccionadas 1ºPeríodo*

Foram assim seleccionadas porque como não havia rotação de espaços na Escola Básica de Vilarinho do Bairro, optamos por realizar Unidades Didáticas numa fase inicial, onde os alunos se sentissem confortáveis e que ao mesmo tempo não fossem de difícil aquisição de capacidades

<b>2º Período</b>	
<b>Modalidades Coletivas</b>	<b>Modalidade Individual</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basquetebol</li> <li>• Voleibol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ginástica de Solo</li> </ul>

*Matérias Seleccionadas 2ºPeríodo*

Iniciamos com o Basquetebol, alternado com a ginástica de solo, uma vez que no pavilhão tínhamos 6 tabelas de basquetebol e todo o material de ginástica de solo, optando desta forma porque assim conseguíamos abordar as duas matérias nas aulas de noventa minutos

<b>3º Período</b>	
<b>Modalidades Coletivas</b>	<b>Modalidade Individual</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Futsal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ginástica Acrobática</li> <li>• Atletismo (Saltos)</li> </ul>

*Matérias Seleccionadas 3ºPeríodo*

Uma vez que a Unidade Didática de Futebol era a única que faltava abordar na totalidade, optamos por realiza-la de uma forma seguida para que existisse um aumento da complexidade das aulas de forma lógica e assim os alunos estavam sempre em contacto com a modalidade, não havendo chance de esquecimento dos conteúdos.

Avaliação Diagnóstica	1ª aula de cada Unidade Didática
Avaliação Formativa	Ao longo da Unidade Didática
Avaliação Sumativa	Última aula de cada Unidade Didática

*Momentos de Avaliação*

- Por fim, o agendamento das Fichas de Trabalho Teóricas não foi programado, isto porque o Núcleo de Estágio e o Professor Orientador definiram que seriam realizadas uma vez por período e perto do final do mesmo, abordando as Unidades Didáticas lecionadas até à data nas aulas teóricas.

Como já foi referido em cima, o plano anual sofreu algumas alterações ao longo do ano letivo, ora por causa das condições climatéricas, ora por causa de eventos da escola ou até por participações em atividade do Desporto Escolar. Com isto, quero afirmar que este documento é meramente um guião para o ano, mas ao mesmo tempo é um documento algo maleável, visto que podemos a qualquer momento efetuar alterações no mesmo. Alterações essas que podem ser muito úteis uma vez que podem ir de encontro com as reais necessidades da turma e que possam aparecer ao longo do processo ensino-aprendizagem.

### **3.1.2 – PLANO TRIMESTRAL**

Este plano ajuda o professor a orientar a sua ação por período, pois com a construção deste documento, permite-nos ter acesso ao número da aula e ao dia da semana respetivamente, à matéria a abordar no respetivo espaço e ainda os conteúdos a lecionar de forma específica naquela semana de trabalho. (Anexo 2)

Na nossa opinião, esta planificação é um guia mais global do plano mensal e semanal descrito em baixo, não sendo um documento que tenhamos utilizado frequentemente no decorrer do estágio pedagógico, a não ser para ir confirmando ao longo do tempo se estaria devidamente elaborado.

### **3.1.3 – PLANO MENSAL E SEMANAL**

O Plano Mensal e Semanal está muito idêntico o descrito acima, sendo este um resumo mais detalhado das aulas, dos objetivos, das datas e dos locais das aulas. Para além de conter tudo o que o Plano anterior tem, acrescentámos a este Plano, a função didática atribuída a cada aula que constitui o Plano Mensal e Semanal e também o respetivo número da aula da Unidade Didática.

Embora os dois planos anteriormente descritos não sejam completamente fundamentais, vem desta maneira complementar o que o Plano Anual contempla, facilitando a organização das aulas para cada Unidade Didática e conseqüentemente a organização do processo ensino-aprendizagem.

Ainda que não considere este plano, algo que me tenha sido indispensável, é um documento de fácil acesso e que consegue transmitir rapidamente quais os conteúdos a abordar em cada aula, qual o número da aula, o tipo de avaliação que ela requer, no fundo é um documento útil, mas que pode ser facilmente substituído pelo plano anual ou trimestral.

Ao longo do ano letivo, foram poucas as vezes que o tenha usado, ainda que sempre que sentia dúvidas nos objetivos das aulas, confrontava os vários planos realizados, para verificar os conteúdos e assim não cometer erros na lecionação das unidades didáticas.

### **3.1.4 – UNIDADE DIDÁTICA**

Realizar uma Unidade Didática, é realizar um documento que irá orientar o ensino, uma vez que descreve ao pormenor tudo o que incluirá na Unidade Didática em prática.

Na unidade didática, está incluído todo o processo desde o planeamento dos conteúdos, à avaliação da mesma. Posto isto, todo o processo de ensino deve ser descrito no documento e depois transportado para o real, que são as aulas.

Após a definição dos objetivos principais de desenvolvimento do aluno, podemos dizer que a direção do processo pedagógico que leva o professor a analisar sobre o contributo que a realização da Unidade Didática teve para o aluno. Com isso, torna mais facilitado o processo de distribuição de conteúdos pelas matérias e assim passar para a parte de organização didática e selecionar também o método de ensino. Bento (1998), diz que é possível atribuir a cada aula o seu próprio objetivo. Diz-nos então que nenhuma aula existe

por si só, todas elas estão interligadas e com uma sequência lógica de objetivos.

No nosso núcleo de estágio, todas as Unidades Didáticas tiveram em conta o PNEF e o documento planificador do departamento de Educação Física.

Como já referimos acima, os documentos das Unidades Didáticas são específicos de cada modalidade, mas todos eles são parecidos a nível de estrutura. No nosso Núcleo de Estágio, dentro das Unidades Didáticas temos, a história da modalidade, a sua caracterização, desde as regras, conteúdos táticos e técnicos, temos a caracterização dos recursos necessários à lecionação da Unidade Didática, a seleção dos objetivos na área do Saber, Saber Fazer e Saber Ser, resultados e metas a atingir no final da Unidade Didática, quadro de extensão de conteúdos, o Planeamento da Unidade Didática, as Progressões Pedagógicas de Aprendizagem, a avaliação e critérios de avaliação da escola e para terminar, as estratégias de abordagem ao ensino, utilizadas do decorrer da Unidade Didática.

Ao terminarmos a Unidade Didática, realizamos algumas tarefas que serão depois acrescentadas ao documento da Unidade Didática, sendo elas a Reflexão da Unidade Didática, onde incluímos a implementação das estratégias propostas, o cumprimento da Planificação da Unidade Didática, as decisões de ajustamento aos planos de aula e aos conteúdos e terminamos com as sugestões de aperfeiçoamento. O documento termina com a inclusão de anexos, onde constam todos os documentos de apoio e de registo utilizados na Unidade Didática.

### **3.1.5 – PLANO DE AULA**

Segundo Bento (1998), o professor deve sentir-se satisfeito quando proporciona aos alunos uma boa aula e quando operacionaliza o que tinha planeado.

Como já referimos em pontos anteriores, o plano de aula deve servir apenas como um guia, podendo a qualquer momento reajustar consoante uma observação que tenha sido feita ou devido a alguma reflexão pedagógica realizada pelo professor. Como referi na introdução a este documento, acompanhei também a turma do 9ºB, turma essa onde não tínhamos que realizar algum planeamento, apenas deveríamos focar-nos no aperfeiçoamento da nossa intervenção pedagógica e assim conseguirmos estar mais despegados do plano de aula.

O nosso Núcleo de Estágio, ao longo do ano utilizou o modelo de plano de aula (Anexo 4) do Núcleo de Estágio do ano anterior, uma vez que em reunião de Núcleo de Estágio verificamos que ia de encontro com as nossas expectativas e era um modelo de plano que se ajustava às nossas ideias. Era constituído por um cabeçalho que tinha o número da aula e da Unidade Didática, alunos previstos e alunos dispensados, função didática, objetivo da aula, espaço de realização da aula, recursos materiais e avaliação a realizar na aula. Era também reservado um espaço à realização da justificação do plano de aula, que deveria estar diretamente ligado às aulas anteriores, onde deveria também existir um seguimento de aprendizagens pelos alunos e dos conteúdos abordados. Para apresentação dos exercícios propostos para cada aula, o modelo de plano de aula tinha uma parte inicial, a parte fundamental da aula e uma parte final.

No que toca à parte inicial da aula, era realizada uma preleção inicial onde transmitia aos alunos os objetivos da aula, onde ligava esse objetivo à sequência de aulas lecionadas, qual a dinâmica utilizada para aquela aula, as regras, entre outros. Na parte fundamental da aula são apresentados os exercícios que trabalham os conteúdos a que propusemos e a parte final da aula, inclui o retorno à calma, uma análise à aula e algum questionamento aos alunos das aprendizagens adquiridas naquela aula e relacionando-os com os objetivos da aula.

O plano de aula tinha também colunas a dividir as diferentes áreas, que eram elas a de tempo destinado a cada ação, as tarefas e situações de aprendizagem, a organização dos das tarefas e os estilos de ensino e por fim, os objetivos comportamentais/critérios de êxito, onde incluímos também as key-words, que me orientavam o feedback. Essas key-words eram selecionadas através da análise feita à turma e iam de encontro com as necessidades da turma.

Ao longo do ano letivo, realizamos também guias de questionamento no plano de aula, que facilitava a intervenção na preleção inicial e ao mesmo tempo era um método facilitador de introdução de novos conteúdos.

Após o término da aula, era realizada uma reflexão crítica às decisões tomadas na aula, aos exercícios escolhidos, se estavam de acordo com os objetivos a que nos propusemos, se as decisões de ajustamento melhoraram o funcionamento da aula, se foram de encontro com o que pretendíamos e realizávamos sempre que possível uma ligação às aulas seguintes, tentando sempre interligar as aulas da Unidade Didática.

Esta fase final de reflexão terminava sempre com uma apreciação às dimensões pedagógicas, instrução, gestão, clima e disciplina, tentando sempre interligar com o nosso desempenho ao longo da aula.

## **3.2 – REALIZAÇÃO**

Para uma boa gestão e condução de aula, é necessário não esquecer que as dimensões de intervenção pedagógica (instrução, gestão, clima e disciplina), devem ser trabalhadas como um todo, só assim é que a aula tem sucesso, porque se todas elas forem bem elaboradas, o sucesso fica mais fácil de se atingir.

### **3.2.1 – INSTRUÇÃO**

Sempre que um professor comunica ou transmite algo a um aluno, a um grupo de alunos ou à turma em concreto, estamos dentro da dimensão instrução. Fazem parte dela, a preleção inicial de cada aula, o questionamento, o feedback e a demonstração.

Para se ser eficaz na instrução, *Pierón* (1999) diz-nos que o professor deve transmitir de forma clara e objetiva a informação, deve conhecer a matéria e os conteúdos, criar um fio condutor na transmissão da informação, definir as palavras-chave, utilizar meios auxiliares (quadros, imagens), estar corretamente posicionado perante os alunos e também os alunos devem estar bem colocados e deve também questionar os alunos de forma a verificar se a informação foi assimilada. O professor deve também utilizar demonstrações e feedback para que os alunos consigam evoluir.

Ao longo do ano letivo, na preleção inicial incluíamos o objetivo da aula, os conteúdos a abordar, qual os exercícios a realizar para abranger os conteúdos, qual a sua organização e gestão temporal. Era sempre direcionado com a aula anterior, de modo a que os alunos percebessem que havia ligação na matéria lecionada em cada Unidade Didática.

Numa fase inicial de cada Unidade Didática, realizávamos sempre uma breve caracterização da modalidade e os principais conteúdos que iríamos abordar nela. Em todas as aulas, durante a preleção inicial eram transmitidos aos alunos os objetivos para cada aula, a organização dos exercícios e assim permitia-nos manter a turma concentrada na explicação, que iria numa fase mais avançada da aula facilitar os processos de transição de exercícios e assim melhorar o tempo de transição. Sempre que na aula eram utilizados grupos ou equipas, essa seleção era feita logo no início da aula, para diminuir os tempos parados da aula. Nesta preleção inicial, a utilização de meio auxiliares estava presente frequentemente, ou o quadro ou folhas com imagens eram sempre utilizadas, para descrever o objetivo de cada aula, a organização dos exercícios e algumas palavras-chave que no

decorrer da aula poderiam ser úteis aos alunos, para obter sucesso nos exercícios. Como referi anteriormente, este tipo de meios auxiliares era utilizado para ajudar os alunos a obter sucesso, daí deixar os conteúdos escritos no quadro ou deixar as folhas usadas à mercê dos alunos para que as possam consultar rapidamente ao longo da aula.

Com a utilização destes meios, dávamos à turma alguma autonomia, o que mantinha os alunos mais envolvidos nas tarefas e ao mesmo tempo estavam a ser supervisionados pelo professor, dando assim mais tempo ao professor para abordar toda a turma e transmitir informações importantes. Em todas as preleções que executámos, tínhamos sempre em mente que não fossem muito longas para que os alunos mantivessem a sua atenção na preleção e ao mesmo tempo tentámos sempre que fossem sucintas para sua compreensão.

Passando para o feedback, foi uma área onde numa fase inicial senti mais dificuldades, porque estava constantemente preocupado com a organização dos exercícios e com a gestão do tempo e por vezes não transmitia o feedback necessário para que a turma tivesse sucesso. Ao longo do ano letivo, trabalhei bastante para melhorar nesta área, muito com a ajuda do Professor Orientador, que nos sugeriu que começássemos a utilizar as *keywords* no plano de aula, para que no decorrer da mesma já os tivéssemos presentes e na preleção inicial, apresentar essas palavras aos alunos, focando os pontos chave da aula. A parte do feedback, na minha opinião é uma das mais importantes no processo de ensino-aprendizagem, uma vez que mantemos os alunos informados sobre as suas prestações nas realizações dos exercícios e aos mesmo tempo sabem que o professor está atento e mantêm-se focados na tarefa. Sempre que utilizávamos o feedback, tentámos ser claros, objetivos e pertinentes, para que os alunos percebessem o conhecimento que lhes estava a ser transmitido. O ciclo de feedback era sempre que possível fechado, para que os alunos se sentissem acompanhados nas suas tentativas de ultrapassar as dificuldades. No decorrer do ano, verifiquei que utilizei mais vezes o feedback para grupos reduzidos do que para grupos grandes, porque ao longo das aulas, verifiquei que a turma presta mais atenção caso sinta que a informação seja para si, embora também tenha transmitido feedbacks para a turma, em algumas paragens que realizei ao longo das aulas. O feedback utilizado foi quase sempre de forma positiva para manter os alunos empenhados e com vontade de melhorar a sua realização dos exercícios e a aquisição de conhecimento.

No questionamento, uma vez que o estilo de ensino mais utilizado foi o da descoberta guiada, foi bastante utilizado, porque ao realizar questões, os alunos têm que tentar descobrir as soluções e os melhores caminhos para atingir o sucesso nas tarefas propostas. Se os alunos se mantiverem envolvidos e reflitam sobre a tarefa, o seu sucesso na descoberta dos conteúdos fica mais perto e assim conseguimos manter a turma dentro da aula. O questionamento era sempre realizado na preleção inicial, mas também realizamos algum no decorrer dos exercícios, de modo a que os alunos refletissem sobre os exercícios e sobre as suas ações no decorrer das atividades propostas. Esta medida vai ao encontro de Estanqueiro (2010), que afirmou que as perguntas de carácter aberto permitem uma maior liberdade de resposta para os alunos e são mais apropriadas para o desenvolvimento do raciocínio.

Com o questionamento presente, os alunos estavam em constante abordagem aos conteúdos pretendidos para a aula e assim refletiam sobre as suas decisões, o que facilitava depois a sua tomada de decisão. No final da aula, era também realizado questionamento aos alunos, de modo a relacionar com a aula seguinte e relembrando os pontos importantes daquela aula. Com a realização deste tipo de abordagens, verificamos que os alunos se mantêm mais atentos aos conteúdos que estão a ser abordados ao longo da aula, porque sabem que no final voltaram a ser questionados sobre eles. Aquando da verificação que alguns conteúdos não tinham ficados claros, o questionamento era ajustado, de modo a que a turma ficasse a perceber o mesmo, e posteriormente conseguisse responder às questões que lhes eram propostas.

### **3.2.2 – GESTÃO E ORGANIZAÇÃO**

A gestão da aula chega a ser considerada a chave para aprendizagem (Arends, 1995; Sariscsany & Pettigrew, 1997). Quando a gestão da aula decorre como planeado e quando conseguimos manter a aula com bom funcionamento, automaticamente estamos a fornecer aos alunos boas condições para a aprendizagem dos conteúdos, indo desta forma de encontro com o que os autores anteriores nos transmitem, onde dizem que a chave para a aprendizagem passa por gerir devidamente as aulas. Esta gestão pode ser influenciada pelo planeamento das aulas, devendo assim ter em conta o planeamento, para que a gestão esteja devidamente planeada e assegurada.

A gestão e a organização da aula assumem logo um papel comparativo com a gestão temporal, com a gestão da turma, com o comportamento do professor e com a tentativa do professor em evitar comportamentos de desvio, evitando também a perda de tempo com assuntos que não são úteis à aquisição de conhecimento por parte dos alunos.

Começando pela gestão temporal, a preleção inicial servia para explicar aos alunos os exercícios que iriam ser realizados e a sua organização, o que tornava a preleção inicial mais longa, mas por sua vez, nas transições de exercícios, os períodos de tempo morto eram menores porque os alunos já tiveram acesso à organização dos mesmos. Tentámos usar sempre estratégias que levassem ao bom funcionamento da aula e que promovessem o menor possível que os alunos se distraíssem. As tarefas que mais usamos foram manter os alunos posicionados de costas para o sol, de frente para o quadro, de modo a que tivessem sempre com atenção para a organização da aula. Enquanto professores, adotamos a posição a favor da turma, sempre com os alunos em todo o campo de visão para estes perceberem que estávamos atentos às suas ações e assim mantinham-se sempre com foco na tarefa e os períodos de distração eram quase nulos. Os exercícios utilizados e criados para a aula, visavam sempre a integração do maior número de alunos em atividade, para que não tivessem tempos mortos e uma vez que a turma não tinha muitos elementos, era possível manter a turma toda em atividade. No que toca ao material, por exemplo quando abordámos o basquetebol, uma das estratégias que delineamos desde o início, era que quando o professor chamava, os alunos com bola colocavam-na debaixo do braço para não existir barulho no decorrer das preleções. Como na preleção inicial eram logo distinguidas as equipas, tentámos sempre que os alunos fossem eficazes nesta etapa para que os tempos de transição fossem menores.

Na maneira de abordar as matérias, eram utilizadas várias vezes exercícios de forma jogada, o que mantinha turma focada e com um nível de competitividade alto, mantendo a turma com um nível de empenho elevado, o que levava também os alunos à descoberta de variadas respostas às imposições dos exercícios. Ao contrario do que foi dito, na ginástica, como não trabalhámos da mesma maneira, mas sim com circuitos com várias estações, a turma manteve-se sempre em atividade, onde apenas trocavam de estação, mas mantinham-se sempre focados na tarefa, o que não levava à perda de muito tempo de transição.

### **3.2.3 – CLIMA E DISCIPLINA**

Para uma aula decorrer com um clima favorável, a disciplina da turma deve ser boa e para a disciplina da turma ser favorável, o clima da aula deve ser bom. Com isto quero dizer que ambas se relacionam embora sejam conceitos diferentes. Para que o processo Ensino-Aprendizagem seja favorável, o professor deve conseguir manter um clima bom de aprendizagem e deve manter a turma sempre controlada de modo a que evite situações de indisciplina e de comportamentos desviantes.

Ao longo do ano, a relação com os alunos foi-se aproximando, não existindo desde o início uma postura mais autoritária porque como a turma era pequena, conseguimos desde o início manter a turma controlada e desenvolver uma relação com a turma onde os alunos souberam e conseguiram diferenciar os momentos de ensino com os momentos de descontração pós-aula. Assim sendo nunca foi necessário mostrar uma atitude mais superior para com a turma.

Na parte da disciplina, não ocorreram nenhuns comportamentos desviantes, apenas alguns comportamentos fora da tarefa, sem pouca importância uma vez que não colocaram nenhuns alunos em risco, comportamentos esses que foram ignorados e seguindo-se aula. Sendo esta turma, uma turma composta por alunos com bons comportamentos, não foram necessárias chamadas de atenção frequente porque a turma mantinha-se focada no exercício e como normal nas escolas, aconteciam situações de comportamentos fora da tarefa muito raramente. Como referi acima, a turma como se mantinha focada no exercício, criou bastantes situações de aprendizagem o que criava um clima bom para a aquisição de conhecimentos e competências.

### **3.2.4 – DECISÕES DE AJUSTAMENTO**

Qualquer que seja o elemento pertencente ao currículo, que seja planeamento, que seja de intervenção pedagógica pode sofrer ajustamentos. O professor que analise o seu desempenho e reflita sobre ele está sujeito que realizar alterações sobre as suas ações, caso sinta que são necessárias. Através das análises realizadas no final das aulas e às prestações dos alunos, o professor deve ajustar e planear novas metodologias de ensino caso sinta que os objetivos propostos não foram atingidos como esperava.

Segundo Bento (1998), a criatividade de um professor não pode ser analisada apenas

como manifestação de qualidades subjetivas da sua personalidade, mas sobretudo como fator objetivamente atuante na realidade pedagógica. Com isto, o professor deve demonstrar a sua capacidade de ajustar as situações às condições que lhe são apresentadas no momento, mostrando então a sua criatividade em criar situações que abordem os principais objetivos da aula, mas com as condições que tem presentes, sendo que não as teria planejado.

Neste ponto serão abordadas as decisões de ajustamento que adotamos ao longo do ano letivo, quer por culpa das condições climatéricas, quer por participarmos nos encontros de Desporto Escolar.

O professor quando planeia uma aula, deve contar sempre com uma opção secundária, uma vez que podem surgir alterações de última hora e assim já estará preparado para reajustar. Como passar do ano letivo, sempre que surgiam algumas situações onde tínhamos que reajustar, demorávamos algum tempo até encontrar solução, porque como tínhamos planejado os exercícios de modo a atingir os objetivos da aula, quando tínhamos que enfrentar essas dificuldades, talvez por falta de experiência e por termos uma bagagem mais reduzida, os reajustamentos nem sempre eram os melhores, mas nota-se que com o passar das aulas, os ajustamentos surtiram os efeitos desejados e conseguíamos atingir os objetivos iniciais.

Quando tínhamos que ajustar exercícios por falta de alunos ou por lesão, adotámos algumas estratégias que funcionariam para quase todas as Unidades Didáticas.

- A utilização de Joker nos jogos.
- Sempre que o exercício escolhido não estivesse a ir de encontro com as nossas expectativas, alterávamos de maneira a que conseguíssemos atingir esses objetivos.

Todas as alterações que aparecem, foram devido às condições climatéricas ou à falta de alguns alunos, uma vez que os espaços da escola estavam sempre disponíveis tais como os materiais. Como referimos anteriormente, o plano de aula deve servir apenas de guia, o que neste caso deve ser deixado de parte e nós enquanto professores devemos ter capacidade de nos ajustarmos às condições que nos são impostas e arranjar solução para atingir os objetivos naquelas condições. Com estes reajustamentos aos planos de aula, desde o início do ano letivo até agora, sinto que possuo uma bagagem de exercícios e conhecimento

maior, que me permitem agir mais rapidamente perante as situações imprevistas, muito por ter passado por várias situações onde foram necessárias alterações.

Ao longo do ano letivo, foram realizadas várias alterações, quer ao plano anual, aos conteúdos, aos planos de aula e aos exercícios.

No que toca ao plano anual, não sofreu grandes alterações no que toca à sua realização ao nível das matérias, apenas sofreu alterações nos locais devido às condições climatéricas ou devido à participação em atividades do desporto escolar.

No que toca às unidades didáticas, os principais ajustamentos (Anexo 5) aconteceram ao nível dos conteúdos programados, uma vez que as aulas não eram lecionadas devido a alguns fatores, tínhamos que alterar os conteúdos a abordar nas aulas seguintes para que os alunos tivessem acesso de forma lógica aos conteúdos. Também surgiu os conteúdos programados não irem de encontro com as dificuldades reais dos alunos, que tiveram que ser alterados para atingir as verdadeiras necessidades dos alunos. Em algumas unidades didáticas, os conteúdos foram totalmente cumpridos como por exemplo no Tag-Rugby ou no Andebol. Ao contrário destas, o voleibol e a ginástica de solo não se realizaram na totalidade porque o nível que a turma apresentou não permitiu abordar todos os conteúdos programados.

No que toca aos planos de aula, foram os que mais alterações sofreram (Anexo 5.2), pois como já referimos acima, a aula de Educação Física pode ser muito imprevisível. As principais alterações que se realizaram aos planos de aula vão de encontro com a realização de mais exercícios quando se verificou necessários ou vice-versa. A não realização de alguns exercícios planeados, por vezes não foram realizados porque os alunos demoraram a perceber o funcionamento de algum exercício e como só tiraram proveito dele mais para a frente, permiti que os realizassem e passamos outros exercícios para aulas seguintes.

Também foram efetuadas algumas alterações no que toca à organização de exercícios, uma vez que os grupos foram alterados algumas vezes devido à falta de alunos.

Quando as aulas tinham que ser ajustadas devido às condições climatéricas, eram realizadas aulas de circuitos de condição física que eram realizadas em espaços cobertos como o telheiro.

Com todas estas experiências, existiram também alterações realizadas que não surtiram o efeito desejado, como por exemplo em algumas aulas, ter que ajustar exercícios

porque houveram alunos que faltaram e o ajuste realizado não ir de encontro com o principal objetivo definido para aquele momento.

Todas as alterações e ajustes realizados, levaram também à alteração dos conteúdos planeados e ajustes das unidades didáticas, descritos anteriormente.

### **3.3 – PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO**

A avaliação é um elemento que integra o processo ensino-aprendizagem que permite a recolha de informação sobre a turma e assim permite adequar as tomadas de decisões de acordo com o nível de cada um. Ribeiro (1999), afirma que ter a função de acompanhar o progresso e evolução dos alunos ao longo do processo ensino-aprendizagem dos alunos, com objetivo de identificar as o que já foi aprendido quais as dificuldades que apresenta para encontrar soluções para elas.

A informação que a avaliação transmite é bastante útil para os professores uma vez que nos deixa com informações reais para que os professores consigam procurar estratégias que ajudem os alunos a atingir o sucesso e ultrapassem as suas dificuldades.

Os principais objetivos da avaliação passam por apoiar o processo educativo, de modo a sustentar o sucesso de todos os alunos, certificar as diversas competências adquiridas pelos alunos no final de cada ciclo e contribuir para melhorar a qualidade do sistema educativo.

No decorrer da primeira aula de Educação Física do ano letivo, os alunos tiveram conhecimento dos critérios de avaliação, critérios esses que foram definidos pelo grupo disciplinar de Educação Física.

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

Ao longo do ano letivo, realizámos avaliação diagnóstica, avaliação formativa, avaliação sumativa e por fim autoavaliação.

### **3.3.1 – AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA**

Realizar a avaliação diagnóstica é realizar uma tarefa que orienta o professor e os alunos para as situações onde apresentam mais dificuldades e as situações onde se apresentam com melhores índices. Com a realização desta avaliação, a definição dos objetivos para fica também facilitada uma vez que estamos a averiguar as necessidades e os pontos fortes de cada aluno.

Como afirma 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, no sentido de obviar a dificuldades futuras e, em certos casos, de resolver situações presentes.”

Em reunião de Núcleo de Estágio, ficou definido desde o início que as avaliações diagnósticas seriam realizadas na primeira aula de cada Unidade Didática e aí os alunos eram agrupados em grupos de nível, de acordo com as capacidades que apresentavam e a partir daí eram definidas as estratégias para desenvolver o processo de aprendizagem dos alunos. O método utilizado nesta avaliação foi a observação direta e o registo do desempenho dos alunos nas várias componentes, sendo elas técnicas, táticas ou a dinâmica de jogo, dependendo da unidade didática em questão (Anexo 6). No que toca a modalidades coletivas, as avaliações diagnósticas eram realizadas em jogos reduzidos e condicionados ou em jogos formais. No caso da ginástica, realizamos um circuito com vários elementos gímnicos, desde ginástica de solo até à ginástica de aparelhos.

No fim de cada avaliação diagnóstica realizámos um relatório, onde eram apresentados os resultados obtidos pelos alunos, quais as suas maiores dificuldades, quais os seus pontos fortes e quais os conteúdos que foram abordados. Feita esta análise, os alunos eram distribuídos por 3 níveis, introdutório, elementar e avançado e assim facilitava o processo de seleção de conteúdos, no planeamento das aulas, quer ao nível da criação dos grupos de trabalho, quer na idealização de exercícios que estivessem de acordo com as necessidades e capacidades da turma.

### **3.3.2 – AVALIAÇÃO FORMATIVA**

A avaliação formativa, permite aos professores terem acesso a informações dos alunos que transmitem se o processo de aprendizagem está a ser acatado pelos mesmos, e assim verificar se os alunos estão a evoluir no decorrer da unidade didática.

A avaliação formativa ocorre ao longo das aulas de uma forma informal, ou seja, ocorrer através das análises que fazemos aos alunos do decorrer das aulas, análise essa que é feita com a interação direta do professor com o aluno. Esta avaliação pode ser feita de maneira formal, quando aquela aula está destinada a avaliação formativa de determinado grupo ou aluno e assim permite verificar de forma continua o desenvolvimento do aluno ao longo da unidade didática.

No nosso núcleo de estágio, todos os alunos foram sujeitos a este tipo de avaliação, mesmo os que estavam de fora, sendo que a avaliação deles era feita de acordo com as tarefas que desempenhavam ao longo das aulas, quer na ajuda a colegas, quer no questionamento que lhes era direcionado. Por exemplo, na unidade didática de futebol, quando algum aluno ficava de fora por lesão ou por outro motivo, eram-lhe delegadas funções de arbitro ou treinador, em que tinha que transmitir aos colegas informações pertinentes para a evolução dos mesmos. Ao mesmo tempo, enquanto professores conseguimos ter acesso ao conhecimento dos alunos e verificamos se estão dentro da matéria. No que toca a modalidades coletivas, a observação em situações de jogo reduzido era a principal forma de avaliar os alunos, e verificar se estavam a apresentar ou não melhorias principalmente no que toca às atitudes ofensivas e defensivas, mas também nos aspetos técnicos. (Anexo 7)

### **3.3.3 – AVALIAÇÃO SUMATIVA**

A avaliação Sumativa pode ser entendida como um balanço final das aprendizagens realizadas, como nos diz Ribeiro (1999), a avaliação sumativa pretende avaliar o progresso do aluno no final da unidade didática.

No nosso núcleo de estágio, as avaliações sumativas eram realizadas sempre na última aula de cada unidade didática, para que os alunos tivessem várias oportunidades de praticar e de melhorar as suas prestações e assim ficaríamos com uma ideia final da evolução dos alunos em cada unidade didática que abordámos. Os dados recolhidos na

última aula, foram sempre confrontados com os dados recolhidos na avaliação formativa e assim foi sempre possível verificar a evolução dos alunos ao longo das unidades didáticas. Sendo a avaliação sumativa de aspeto quantitativo, não é uma análise apenas da aula em que a realizamos, mas sim ao longo do processo.

No decorrer da avaliação sumativa, observámos três áreas distintas, a área do “saber fazer”, a área do “saber ser” e a área do “saber”. Na área do “saber fazer”, foram observadas as prestações dos alunos na realização e aplicação de regras, dos gestos técnicos específicos, princípios de jogo e aspetos táticos. Este tipo de avaliação foi realizado principalmente nas modalidades coletivas. Na ginástica, utilizámos a mesma estrutura das aulas, realizando a avaliação com um circuito de ginástica de solo e noutra altura a ginástica acrobática.

Ainda nos Jogos Desportivos Coletivos, realizámos a avaliação em jogos reduzidos (Anexo 9).

Na parte do “saber”, avaliámos os conteúdos teóricos transmitidos principalmente nas apresentações teóricas e no decorrer das unidades didáticas, quando transmitíamos alguns conhecimentos através das explicações dos exercícios ou de funcionamentos da modalidade. Esta avaliação aconteceu através da ficha de trabalho (Anexo 10).

Por fim, na parte do “saber ser”, foram analisadas as situações em que os alunos estavam envolvidos, se apresentavam boas atitudes, se eram assíduos e pontuais. Incluía também nesta área a perseverança, a autonomia, a sociabilidade e a responsabilidade dos alunos.

No que toca às percentagens atribuídas a cada área, estavam da seguinte forma distribuídas:

- ✓ Saber fazer – 40%;
- ✓ Saber – 20%;
- ✓ Saber ser – 40%.

### **3.3.4 – AUTOAVALIAÇÃO**

No que toca à autoavaliação, esta era realizada na última aula de cada período, através da folha destinada à mesma, que foi adotada pelo nosso núcleo a do ano anterior, uma vez que constava todas as informações para nós úteis nesta área.

Na folha de autoavaliação estão incluídos os três níveis anteriormente discriminados, os níveis que os alunos pensam ter e uma zona destinada à realização de uma apreciação global ao que foi o trabalho dele e das aulas. A realização deste documento não é apenas para os alunos ficarem a conhecer os aspetos em que são avaliados, mas também para desenvolverem o seu espírito crítico em relação às suas atitudes, ao mesmo tempo que ajudam o professor a ficar com uma perceção da opinião dos alunos em relação às suas notas.

(Anexo 11)

Tipo de Avaliação	Diagnóstica	Formativa	Sumativa
Utilidade	Foi realizada no início de cada UD. Orienta o Professor para onde os alunos têm mais dificuldades e onde se sentem melhores. Ajuda o Professor a definir os objetivos para a Unidade Didática e a definir grupos de trabalho.	Foi realizada ao longo das aulas da UD. Permite ao Professor ir controlando a evolução dos alunos e verificar se os objetivos propostos para a UD estão a ser atingidos.	Foi realizada na última aula de cada UD. Permite ao Professor realizar um balanço final das aprendizagens adquiridas pelos alunos. Permite também verificar se os objetivos propostos foram atingidos pela turma.
Meios Utilizados	Observação direta Registo em folha própria	Observação direta, normalmente realizada em jogos reduzidos ou exercícios simples, com algum questionamento. Registo em folha em folha própria.	Registo na folha própria e observação direta.

Dos três tipos de avaliação que abordei, na minha realidade, considero que todos são úteis no dia a dia enquanto docente, uma vez que todos nos transmitem momentos em que os alunos se encontram e de que forma estão a adquirir os conhecimentos desejados. Logicamente que em diferentes momentos, mas todas com a sua importância. Ainda assim, considero que a Avaliação Diagnóstica é um tipo de avaliação que não se deve esquecer nunca, porque é ela que nos dá o ponto pelo qual devemos partir, mostra-nos o momento em que a turma se encontra para começarmos a definir os objetivos. Quando realizamos as avaliações diagnósticas, ficamos no final da mesma com uma melhor bagagem para abordar a definição dos objetivos, facilitando a nossa tarefa nesse aspeto.

Num futuro, enquanto docente, irei sempre utilizar os três tipos de avaliação e até melhorar a utilização dos mesmos, porque as informações que conseguimos retirar delas, todas são úteis para melhorarmos na definição dos exercícios para as aulas e na escolha dos objetivos que se adequem melhor à turma.

### **3.4 – ESTRATÉGIAS E MÉTODOS DE ABORDAGEM AO ENSINO**

Modificar os comportamentos alunos é uma das principais funções do professor, uma vez que os professores estão na escola para os alunos e para os ajudar. Enquanto professores de Educação Física, temos que nos adaptar à nossa turma e cada um dos nossos alunos, porque não podemos tratar todos de igual, visto que eles não o são. Neste ponto do documento, abordo todas as estratégias utilizadas com a turma do 9ºA da EBVB.

Uma vez que os conteúdos e os objetivos estão delineados e definidos, resta organizar as ideias e planificar a sequência com que iremos abordar cada um deles para que consigamos selecionar as estratégias de ensino e assim garantir que os alunos consigam atingir os objetivos iniciais de forma adequada. A Planificação de Conteúdos da EBVB e o PNEF são os documentos que nos guiaram para tomar as decisões e a forma como organizamos os objetivos.

Desde a preleção inicial à preleção final da aula, todos os aspetos eram idealizados para que os objetivos propostos fossem postos a jeito dos alunos para que os mesmo os consigam atingir. Então na preleção inicial optávamos sempre por abordar o modo de funcionamento da aula, os exercícios que iríamos realizar e dividir a turma por grupos que já vinham definidos. Por vezes e como já referi em pontos acima descritos, utilizámos várias vezes o quadro para escrever os pontos importantes de cada aula e assim facilitar a compreensão dos alunos. Com o passar das aulas, verificamos que este método é bastante benéfico porque poupamos tempo na troca de exercícios no decorrer das aulas. Tentámos também manter sempre um posicionamento adequado nesta preleção para tirarmos o máximo de proveito deste momento e passar o máximo de informação útil para os alunos.

Passando para o aquecimento, sempre que possível realizamos jogos lúdicos com transmissão para as unidades didáticas que estávamos a abordar, para que desde o início da aula os alunos estivessem em contacto com gestos e movimentos abordados naquela modalidade. Por vezes, a seleção dos jogos a realizar nesta fase da aula era feita por um aluno, onde lhe era pedido que realizasse um jogo que estivesse relacionado com a modalidade que iríamos abordar para preparar a turma para a parte fundamental da aula,

No que toca à parte fundamental da aula, a grande dificuldade passava por criar exercícios que visassem os objetivos da aula e assim os alunos estivessem em constante contacto com o atingir do mesmo. Uma vez que o número de alunos da turma era ideal para

realizar exercícios, essa parte foi benéfica para a criação dos mesmos, mas como a nossa bagagem de conhecimento de algumas modalidades é reduzida, nem sempre os exercícios iam de encontro com os objetivos e teriam que ser ajustados. Quando um exercício era planejado para a turma, bastava que um aluno faltasse para que o ajuste tivesse que ser feito, o que por vezes em certas modalidades não surtia o mesmo efeito e noutros casos até melhorava a aquisição do objetivo.

Nas modalidades coletivas, os exercícios eram quase sempre em forma de jogo reduzido ou condicionado, de maneira a que os alunos estivessem bastante tempo em contacto com a bola ou com situações em que tinham que aplicar conhecimentos desenvolvidos nas aulas. O principal objetivo era que os alunos estivessem em constante movimento e que tivessem bastante tempo de atividade motora nas aulas, direcionada para o objetivo da aula.

Na parte do atletismo, como trabalhávamos a técnica de corrida numa fase inicial da aula, tentámos sempre inculcar a competição e realizar exercícios em competição para que a motivação dos alunos se mantivesse alta.

A aula terminava sempre com uma nova preleção aos alunos do seu desempenho no decorrer da aula e sobre os objetivos, se foram ou não atingidos e tentámos sempre relacionar com a aula seguinte e com os objetivos seguintes.

Ao longo do ano letivo, não foram muitas as situações em que os alunos foram dispensados ou não realizaram aula por doença, o que é bom, visto que estavam todos aptos para a realização dos exercícios. Embora isso, existiram algumas vezes em que havia um aluno de fora e quando assim era, esse aluno ajudou no decorrer da aula, quer com funções de treinador, de árbitro ou de organizador de exercícios e assim conseguimos mantê-los sempre dentro da aula e com conhecimento acerca da matéria.

Em todas as situações em que havia alunos dispensados, os mesmos ajudavam no transporte do material e na distribuição dos coletes pelas equipas.

Passando agora para a parte dos Modelos de Ensino utilizados por nós ao longo do ano letivo, como não tínhamos nenhum definido, utilizámos com mais frequência o TGFU (*Teaching Games for Understanding*), que é um modelo que valoriza o ensino do jogo pelos seus princípios e na forma de jogos reduzidos ou condicionados. Foi nesta forma de trabalhar que baseamos a maioria do nosso trabalho enquanto professores. Mesquita e Graça afirmam que o aluno “desenvolve as capacidades do jogo através da compreensão

tática do jogo.” Este método de ensino que utilizámos frequentemente é importante porque dá ao aluno um papel ativo no seu desenvolvimento e ao mesmo tempo dá-lhes autonomia nas decisões e nos seus comportamentos que o vão levar a compreender o jogo.

Mas como já referi em cima, não utilizámos apenas um modelo, então retirámos também ideias do Modelo de Educação Desportiva, onde atribuímos aos alunos funções como as de capitães, a de treinador ou de árbitro e assim, através delas, ficam também a conhecer as características das unidades didáticas, as regras e os pontos importantes, mesmo quando estão de fora da ação propriamente dita.

Nas diferentes modalidades abordadas, foram elaborados grupos de trabalho, quer homogéneos, quer heterógenos, de forma a irmos de encontro com as reais necessidades da turma e dos alunos. Por exemplo, na unidade didática de voleibol, os grupos de trabalho eram quase sempre homogéneos, sendo que pelo menos um dos alunos tinha bastante facilidade e servia de elemento facilitador de jogo dentro da sua equipa. Resumindo, os alunos que eram colocados como facilitadores de jogo, serviam para ajudar os colegas a melhorar e ao mesmo tempo para permitir àquele grupo que tivesse mais situações de jogo com a bola no ar.

Em jeito de conclusão deste tema, termino com a abordagem aos principais estilos de ensino que utilizámos ao longo de ano letivo. Nos jogos desportivos coletivos, utilizámos a Descoberta Guiada. Nas modalidades individuais, o Ensino por Tarefa foi o mais utilizado no decorrer do ano letivo. Nesta parte, eram muitas vezes utilizados alunos como agente de ensino, por exemplo no Atletismo, quando abordámos o salto em comprimento, utilizámos uma aluna que pratica essa modalidade federada e ela própria serviu de agente de ensino, à medida que vamos inculcando mais autonomia nos alunos e a turma presta atenção uma vez que é um colega a realizar aquela ação.

Ao longo de todo o ano, senti que as minhas aprendizagens com todas as situações que iria vivenciando, melhoravam bastante, chegando ao ponto de me sentir confortável e experimentar exercícios nas aulas, que estavam de acordo com os objetivos propostos para a aula, mas que não estavam planeados. Com isto quero afirmar que a experiência que vivemos no ambiente escola, é diferente da que vivemos na faculdade, porque estamos perante a realidade do mundo escolar e temos que criar essa tal bagagem para abordar cada situação da melhor maneira possível, nunca fugindo aos nossos ideais enquanto docentes.



### **3.5 – ORGANIZAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR**

No início do EP, foi-nos proposto que acompanhássemos um cargo de gestão escolar, para que ficássemos a conhecer o método de funcionamento e a conhecer as principais funções desse cargo, bem como todas as tarefas e processos que nele são tratados.

Posto isso, ao longo do ano letivo acompanhei a Coordenadora do Projeto Educação para a Saúde, que ficou delineado na reunião de Núcleo de Estágio destinada a essa tarefa. Com esta tarefa, pretendia-se que ficássemos a conhecer o perfil funcional do cargo, compreender quais as suas funções a nível administrativo, quais as atividades que deve desenvolver e de que forma o deve fazer.

Ao longo da acessória, participamos em atividades realizadas pelo Projeto, reuni com a professora pelo menos uma vez por semana, para ela me transmitir como eram realizados os projetos das atividades, qual a finalidade das atividades, de que forma se articulava com o Agrupamento de Escolas de Anadia e com quem trabalhavam diretamente. Em todas as ações que participámos, realizámos um diário (Anexo 12), para ficar tudo registado do trabalho que desenvolvemos nessa acessória. Com o acompanhamento do Coordenador do Projeto Educação para a Saúde, sinto que fiquei com mais bagagem de ideias a realizar num futuro que esteja numa escola, porque este projeto visa incluir toda a comunidade escolar em atividades que servem principalmente para promover o estilo de vida saudável e a prática de atividade física regular.

### **3.6 – PROJETOS E PARCERIAS**

Nesta área do EP, participámos em projetos muito abrangentes, desde projetos do Desporto Escolar realizadas pelo núcleo de estágio, ações de formação e Projeto Educação para a Saúde (Conta, Peso e Medida).

Os projetos apresentados pelo nosso núcleo de estágio são o Corta-Mato e o Tag-Rugby.

Segundo o Guia, esta é uma área que objetiva a desenvoltura de competências de conceção, construção, desenvolvimento, planificação e avaliação de projetos educativos e de organização nas escolas. Desta forma, estivemos envolvidos em tarefas não só de organização e conceção de eventos desportivos, mas também em tarefas de promoção e

criação de hábitos de vida saudáveis com a promoção e sensibilização para a Prática Desportiva.

Desta forma, iniciamos o Ano Letivo com a definição de um grande Tema e Motivo de Atividades. Este Tema está ligado com Motivação para a Prática Desportiva e procuramos seguir uma linha de coerências em todas as atividades trabalhadas.

Dentro deste Subcapítulo, dinamizamos ainda o Projeto Tag-Rugby, que é um projeto de grande impacto a nível do concelho e a nível Nacional e no qual o Professor Orientador da Escola tem uma grande influência, sendo o Coordenador do Desporto Escolas para a Modalidade na Região Centro.

*Tabela 7 - Projetos e Parceiras*

Projetos e Parceiras	
Projeto	Expressões
“Corre pelo Teu Futuro”	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Corta-Mato               <ol style="list-style-type: none"> <li>i. Fase escolar;</li> <li>ii. Fase Distrital;</li> </ol> </li> <li>2. Atividades Férias para o 1ºCiclo (ATL)</li> <li>3. Atividade Física orientada para a comunidade escolar;</li> <li>4. Mega-Sprinter;</li> <li>5. Caminhada pelo Coração;</li> <li>6. Demonstração da Disciplina para as Escolas Básica abrangidas pela Região “Mostra de Saberes e Sabores”</li> <li>7. PES- “Peso Conta e Medida”</li> </ol>
“Tag-Rugby”	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Fase Interescolar;</li> <li>b. Fase Interturmas (Agrupamento);</li> <li>c. Festa Final do Desporto Escolar</li> </ol>

No projeto “Corre Pelo Teu Futuro” iniciamos com a organização do Corta-Mato - Fase Escolar, onde numa primeira fase criámos o projeto de atividade, construámos o cronograma de atividades, contactamos os elementos de segurança necessários ao evento (GNR, Bombeiros), contactámos ainda a Junta de Freguesia de Vilarinho do Bairro para o patrocínio da atividade com t-shirts, da qual recebemos um aval positivo. Depois, implementamos o projeto no dia da atividade, seguindo o seu cronograma de tarefas, onde contamos com a ajuda da turma do 9ºC da escola, e posteriormente avaliámos o mesmo com a distribuição de um questionário de satisfação a uma amostra de participantes e consequente interpretação de informação.

Dentro deste, dinamizamos Atividades de Interrupções letivas para os alunos em regime de ATL da escola, participamos na Atividade “Mostra de Saberes e Sabores” que é um projeto levado a cabo no Agrupamento onde os alunos das Escolas Básicas do Concelho visitam as Escolas de segundo e terceiro Ciclo e onde lhes é dada a conhecer a organização da escola, as disciplinas e na qual nós dinamizamos modalidades desportivas como forma de dar a conhecer a esses alunos a Educação Física. Realizámos todas as semanas do segundo e terceiro período uma aula de atividade física orientada para comunidade escolar (Encarregados de Educação, Professores e Funcionários) onde tivemos uma grande adesão por parte do pessoal Docente da Escola de Vilarinho e também Anadia. Promovemos ainda uma atividade interdisciplinar através da realização de uma Paddy-Paper durante a “Caminha Pelo Coração”, onde realizamos em conjunto com as outras disciplinas questões e as colocamos ao longo do percurso deste evento celebrando no mês do Coração (Maio) e com grande tradição na Escola.

Por último neste projeto, desenvolvemos na Escola Básica de Vilarinho do Bairro o projeto “Peso, Conta e Medida” que é um projeto que está inserido no PES - “Projeto Educação para a Saúde” do Agrupamento de Escolas de Anadia e que tem como público alvo os alunos do 5º Ano de Escolaridade. O mesmo conta com o auxílio interventivo do Gabinete de Psicologia do Agrupamento e é realizado em cooperação com o Centro de Saúde de Anadia e operacionaliza-se através de uma aula de atividade física extra por semana, facultada aos alunos do público alvo considerados obesos e pré-obesos pelo percentil de IMC. Este projeto tem um carácter de intervenção comunitária e assume uma perspetiva intersectorial e multiprofissional, promovida pelo Departamento de Saúde

Publica da Administração Regional de Saúde do Centro e operacionalizada pelo Núcleo de Estágio de Educação Física. Nesta intervenção o nosso Núcleo de Estágio, para além da hora extra por semana forneceu também aos alunos em colaboração com o Gabinete de Saúde do Agrupamento de Escolas de Anadia, uma ação de sensibilização com o tema “Motivação para a Atividade Física”, onde foram apresentados benefícios dos hábitos de vida saudáveis e estratégias de alteração do mesmo. Da aplicação deste projeto surgiram também os Temas do Projeto Investigação-Ação dos quais iremos decorrer no Capítulo que se segue.

No segundo projeto, “Tag-Rugby” acompanhamos e auxiliamos o professor Rui Luzio na organização dos eventos de Desporto Escolar da modalidade que tiveram lugar em Arganil, Coimbra, Guarda e São Pedro do Sul. Estes eventos variavam de participação e incluíam entre cem a cento e cinquenta alunos, e a participação do Núcleo incluía a organização dos alunos participantes da Escola Básica de Vilarinho, com autorizações, lanches e material desportivo e no local dos eventos controlo e arbitragem das escolas e jogos. Participámos ainda na Festa Final do Desporto Escolar, onde estivemos inseridos na organização de todo o evento e no seu decorrer assumimos funções de secretariado, onde organizámos todos os documentos necessários às escolas participantes e na disposição do material para o evento.

Ainda dentro deste, participamos num evento do Agrupamento de Escolas de Anadia que contou com alunos das duas instituições de ensino, Escola Básica Vilarinho do Bairro e Escola Básica e Secundária de Anadia, com um total de cento e cinquenta alunos distribuídos por três escalões de competição mistos, Infantis, Iniciados e Juvenis.

### **3.7 – ATITUDE ÉTICO-PROFISSIONAL**

Desde cedo devemos inculcar nos alunos valores éticos, para que estes no seu futuro sejam bem conseguidos perante outras pessoas e nas suas relações com os outros. Como afirmou Estanqueiro (2010), “é essencial que os jovens aprendam valores éticos”, só assim iram conseguir relacionar-se bem com a comunidade em que estão inseridos e ter sucesso no seu futuro. Não vale a pena ter-se só conhecimentos quando os valores éticos não estão presentes.

Esta atitude ético-profissional que referimos acima, deve ser também aplicada por nós professores, e desde o primeiro dia em que estivemos na escola, tentámos sempre ser pessoas assíduas, pontuais, com bons valores para toda a comunidade da escola, mantendo uma boa relação com todos os intervenientes ao longo do ano letivo.

Dar valor a este setor, na nossa opinião é também estar incluídos nas ações e eventos não só da escola, mas também da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (Anexo 13). Assim sendo, as ações em que estivemos presentes foram:

- Jornadas Científico-Pedagógicas, que decorreram no dia 16 de Março no Auditório da FCDEF;
- VII Fórum Internacional das Ciências da EF, que decorreu no Auditório do IPDJ em Coimbra, no dia 19 e 20 de Abril

Como já referimos acima, todas as participações em ações que sirvam para melhorar as nossas atitudes enquanto docentes, devem ser aproveitadas, embora abranjam áreas diferentes, servem para melhorar e adquirir melhores atitudes ético-profissionais

Embora tenhamos participado nestas ações de formação, estivemos também presentes nas atividades do Desporto Escolar ao longo de todo o ano letivo.

Segue-se agora as nossas participações em concentrações do Desporto Escolar, desde Mega Sprinter, Concentrações de Tag-Rugby e Corta-Mato.

- Concentração Tag-Rugby – Arganil, Coimbra, Anadia (interturmas), Guarda, São Pedro do Sul, Lousa e Viseu.
- Mega Sprinter – 27 de Fevereiro – Estádio Municipal de Vagos
- Corta-Mato, fase escolar e campeonato distrital.

Como já referimos em pontos anteriores, devemos sempre realizar um estudo do meio em que estamos inseridos para que consigamos adaptar os nossos comportamentos e atitudes a esse mesmo meio. Então, feita a caracterização da turma e do meio, tivemos sempre que adaptar as nossas atitudes, aos alunos que compõe a turma, para que lhes seja possível aprimorar as suas atitudes ético-profissionais e assim evoluir na disciplina em que estamos a lecionar que é a Educação Física.

No que toca à relação intraturma, que na nossa opinião também se insere neste aspeto, não existiram momentos de más relações, o que leva a afirmar que a turma de uma forma geral é portadora de bons princípios éticos e conseguem relacionar-se bem, ajudando-se uns aos outros, para todos evoluírem e conseguirem melhorar as suas performances.

### **3.8 – APRENDIZAGENS REALIZADAS**

No decorrer deste ano letivo, foram várias as aprendizagens adquiridas, começando logo no início do estágio pedagógico, ao realizar os primeiros planos de aula, estávamos focados naquilo que conseguíamos fazer e seleccionávamos exercícios apenas direccionados com o nosso conhecimento. Logo desde o início foi-nos transmitido que o foco é o aluno, só assim é que conseguimos que o processo ensino-aprendizagem seja eficaz e valioso para os alunos.

Como já foi referido anteriormente, todo esse processo deve ter em conta o meio em que estamos inseridos e a capacidade específica de cada aluno, quer ao nível físico, quer ao nível intelectual, pois só ao conhecermos a turma nesses níveis é que conseguimos adequar o nosso *feedback* aos alunos, conseguimos seleccionar corretamente as nossas atitudes, as nossas ações, de modo a que os alunos tirem o máximo proveito da matéria que estão a aprender e da maneira que estão a aprender.

Com o passar do ano letivo, sinto que evoluímos muito ao nível do *feedback* e da informação transmitida aos alunos, sendo que ao longo do tempo percebi que os *feedbacks* positivos atraíam mais a atenção dos alunos e então optei vastas vezes por adotá-lo e assim conseguir transmitir as informações que pretendia.

Também numa fase inicial do estágio, sentíamos-nos muito pegados àquilo que planeávamos, tendo constante receio de fugir ao mesmo. Com o passar das aulas, fomos percebendo que o planeado apenas servia de guia e tudo poderia ser alterado, nada era fixo porque as condições de realização poderiam facilmente ser trocadas.

Ao longo das aulas, também sinto que deixamos de ser mais rígidos para com os alunos e começamos por dar alguma autonomia na realização dos exercícios e na procura das melhores maneiras de ter sucesso nas matérias.

Relativamente às nossas participações nos encontros do desporto escolar e nas atividades propostas pela escola e pelo agrupamento, serviu também para ficarmos a conhecer a realidade do que é organizar uma atividade para a comunidade escolar. Desde a criação do projeto, à organização dos materiais, existem bastantes processos pela qual passamos com estas intervenções que nos eram solicitadas.

Vivenciar todas estas experiências no estágio pedagógico, foi bastante útil uma vez que nunca tínhamos estado presentes numa ação destas, em que vivemos situações reais e tivemos que desenvolver as nossas capacidades de ajustar situações, antecipar problemas que pudessem surgir, gerir algumas emoções ao longo das aulas, ter capacidades para ouvir e conseguir esclarecer dúvidas. Todas estas experiências serviram para reforçar a nossa bagagem e começarmos a evoluir enquanto professores de Educação Física.

## CAPÍTULO 4 – TEMA/PROBLEMA

### **Verificação das alterações na composição corporal resultantes do incremento de uma hora no tempo semanal de prática de atividade física: estudo com alunos do 2º ciclo**

#### **4.1 – PERTINÊNCIA DO ESTUDO**

O tema-problema do projeto do nosso Núcleo de Estágio está diretamente relacionado com a obesidade infantil e como devemos atuar para prevenir que tal tendência se mantenha. Como já foi anteriormente referido, o projeto “Conta, Peso e Medida” está inserido no Programa de Educação para a Saúde, que por sua vez foi desenvolvido pelos professores do gabinete de saúde do Agrupamento de Escolas de Anadia e os enfermeiros do Centro de Saúde de Anadia.

Para desenvolver o projeto, estão em complemento várias áreas relacionadas com o grande tema e que podem contribuir para diminuição da tendência da obesidade infantil.

O principal objetivo deste projeto passa por prevenir e combater a obesidade infantil e modificar os comportamentos dos alunos e dos seus pais, transmitindo aos mesmos os benefícios de ter uma vida ativa, sem hábitos sedentários, com uma alimentação adequada. Através destas passagens de conhecimentos, temos como objetivo incutir nos participantes um estilo de vida saudável que os acompanhe ao longo das suas vidas e não só quando se sentirem ou estiverem com problemas de saúde.

Para a realização deste projeto, todos os alunos do segundo ciclo foram avaliados de maneira a ficarmos com o conhecimento do seu percentil e assim foram selecionados os alunos que se encontram no percentil entre 85 – 97 (pré-obesidade) e  $\geq 97$  (obesidade). Uma vez que este valor era referente ao seu IMC, a maior parte dos alunos não apresentava sobrepeso, embora os seus valores assim o indicassem.

À medida que as intervenções iam acontecendo, a sensibilização para os alunos em mudarem também os seus hábitos alimentares eram constantes, uma vez que o exercício físico só, não é suficiente para levar um estilo de vida saudável.

Em conjunto com o centro de saúde, foram também realizados *workshops* e consultas de nutrição para sensibilizar os pais e os alunos, sendo que o nosso núcleo de estágio realizou uma apresentação teórica para transmitir algum conhecimento aos intervenientes.

Assim, em jeito de conclusão, foi necessário verificar se o tempo extra em que os alunos realizaram atividade física connosco foi importante para as mudanças físicas e de hábitos que eles adotaram.

## **4.2 – ENQUADRAMENTO TEÓRICO**

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a obesidade é uma doença em que o excesso de gordura corporal acumulada pode atingir um estado em que afeta a saúde da pessoa. Ainda esta Organização diz que se esta doença não for prevenida, em 2025, metade da população mundial será obesa, de acordo com os estilos de vida que adotaram.

Da população jovem, mais de metade destes que têm obesidade infantil, tendem a ter obesidade na idade adulta, daqui o combate a esta doença na sua fase infantil, para que possam surgir mudanças ainda a tempo.

Como é sabido, a prática de atividade física não influencia apenas a composição corporal das pessoas, mas também o seu combate às doenças e a prevenção das mesmas, daí ser bom adotar um estilo de vida ativo e não se deixar ser sedentário.

A adoção de um estilo de vida ativo, como se sabe, influencia positivamente a redução do risco de doenças, previne a hipertensão arterial, leva a um consumo maior de gorduras, o que ajuda a manter o peso dentro de valores saudáveis, permite às pessoas manter as funções motoras durante mais tempo, incluindo força, equilíbrio e coordenação, melhora a autoestima e diminui o risco de aparecimento de cancro, etc.

Na Região Europeia abrangida pela OMS, mais de 60% das crianças tinham excesso de peso antes da puberdade, o que eleva a tendência a ter obesidade na idade adulta.

Segundo um estudo realizado pela APCOI (Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil), entre 2013 e 2014, foram avaliadas 18.375 crianças, onde 33,3% delas tinham excesso de peso, crianças essas com idades compreendidas entre os 2 e os 12 anos, sendo que 16,8% delas eram obesas. De acordo com a Comissão Europeia, Portugal é um país que está entre os países com mais obesidade infantil.

Segundo o Decreto-lei n.º 6/2011 de 18 de Janeiro, deverão existir três sessões de 45 minutos de tempo útil por semana de atividade física, de modo a garantir o desenvolvimento e o sucesso do aluno na Educação Física.

De acordo com Ramos M. e Stein M. (2000), a influência das estratégias utilizadas pelos pais nos padrões de alimentação da criança e constata-se que a maior preocupação dos pais se centra na quantidade de alimento, e não em desenvolver hábitos e atitudes direcionados a padrões de alimentação mais adequados do ponto de vista qualitativo.

Ao conseguirmos realizar uma boa alimentação, ao adquirir bons hábitos, quer ao nível alimentar, quer ao nível da atividade física, estamos a contribuir para um melhor futuro, uma vez que estamos a combater todos os problemas que possam surgir devido à vida sedentária ou ao estilo de vida adotado, que nos pode levar à obesidade e daqui surgirem os problemas anteriormente mencionados.

Uma vez que a educação a este nível tem ligação direta aos hábitos dos pais, é perfeitamente benéfico que existam e se realizem atividades onde o principal objetivo seja promover estilos de vida saudáveis e que nestes momentos, os pais sejam elementos presentes e ativos, de modo a conseguirem educar os seus filhos com as melhores ferramentas e que contribua para um futuro melhor das crianças.

### **4.3 – OBJETIVOS E JUSTIFICAÇÃO DO ESTUDO**

#### **4.3.1 – OBJETIVOS GERAIS**

- Incentivar a adoção de hábitos alimentares e a prática de atividade física regular;
- Incentivar para a mudança de estilos de vida dos alunos, orientando a nível nutricional e da promoção da atividade física.

### **4.3.2 – OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Apresentar melhorias na composição corporal dos alunos durante o projeto PES;
- Inculir nos alunos o gosto pela prática da atividade física;
- Relacionar os resultados obtidos com as intervenções realizadas ao longo do Projeto.

### **4.3.3 – JUSTIFICAÇÃO DO ESTUDO**

A principal razão pela qual optámos por ingressar este projeto tem a ver com contrariar a tendência mundial para a obesidade e prevenir os seus problemas associados, daí termos trabalhado com crianças com valores próximos do excesso de peso.

Como foi dito na descrição dos objetivos do Projeto “Conta, Peso e Medida”, através do acompanhamento dos alunos participantes, pretende-se que estes contrariem as estatísticas apresentadas anteriormente, de forma a melhorarem a sua qualidade de vida e fiquem motivados para a prática desportiva e/ou de atividade física regular fora da escola.

Então, é essencial mostrar às crianças e jovens que a atividade física regular traz diversos benefícios, não só a nível físico, mas também a nível psicológico, tendo este projeto um carácter essencial para sensibilizar todos os envolvidos, de forma a evidenciar a gravidade do estilo de vida sedentário e conseguir contrariar esta tendência na nossa população-alvo.

No projeto em que trabalhámos, a componente da transmissão da mensagem da importância da atividade física e do envolvimento dos pais na modificação dos hábitos e comportamentos dos filhos está bem presente, já que estão programados vários *workshops* e atividades com os alunos, os seus pais/Encarregados de Educação e os elementos do projeto.

#### **4.4. FORMULAÇÃO DE PROBLEMAS**

Quando nos foi proposto este estudo e os moldes em que iria funcionar, bem como tendo em conta os seus objetivos e a revisão da literatura relativa ao tema, foram colocadas as seguintes hipóteses:

1º- o grupo experimental irá apresentar uma evolução positiva nos parâmetros da composição corporal, comparando o início do projeto com o final?

2º- acrescentar 45 minutos de prática de atividade física semanal terá um impacto significativo sobre a composição o corporal do GE, comparando com o GC que só usufrui do horário normal de Educação Física?

#### **4.5. METODOLOGIA**

No início do ano letivo todos os alunos do 5º ano foram avaliados nos testes do fitnessgram (vaivém, velocidade – 40 metros, impulso horizontal e IMC). Com a ajuda dos grupo de enfermeiros que realiza este projeto, foram recolhidos os dados do peso, altura e idade, para depois procederem à conversão dos dados para percentis, sinalizando assim os alunos pré obesos e obesos.

Depois de realizada esta tarefa, foram entregues aos encarregados de educação dos alunos sinalizados, autorizações para os mesmos participarem nas ações, sendo que os autorizados trabalharam às sextas-feiras das 16:05h às 16:50h.

Dos alunos não autorizados, foram selecionados alguns que serviram de grupo de controlo, que só apenas usufruíram dos tempos letivos destinados à educação física. tes

O grupo experimental iniciou o projeto composto por 8 alunos, reduzindo-se depois a 7, sendo que o grupo de controlo era composto por 8 alunos, que foram selecionados pelas características idênticas que apresentaram no que toca ao IMC.

O núcleo de estágio, para obter os melhores resultados possíveis e para ter informações importantes para o estudo, optou por realizar os seguintes testes:

- Massa corporal, estatura e IMC;
- Vaivém;

- Impulsão horizontal;
- Velocidade – 40 metros;
- Perímetros:
  - Cintura;
  - Anca;
- Pregas de adiposidade:
  - Tricipital;
  - Subscapular;
  - Suprailiaca;
  - Peitoral;
  - Coxa;
- Percentagem de massa gorda, através da fórmula da densidade corporal e posteriormente aplicação da fórmula de cálculo da percentagem de massa gorda:
  - **Fórmula das três pregas (peitoral, abdominal e coxa) – Homens -**  
 Densidade corporal =  $1,10938 - 0,0008267 (\text{soma das três pregas}) + 0,0000016 (\text{soma das três pregas})^2 - 0,0002574 (\text{idade})$
  - **Fórmula das três pregas (tricipital, suprailiaca e coxa) - Mulheres -**  
 Densidade corporal =  $1,09942 - 0,0009929 (\text{soma das três pregas}) + 0,0000023 (\text{soma das três pregas})^2 - 0,0001392 (\text{idade})$
  - **Percentagem Massa Gorda:**
    - Homens –  $(457/\text{Densidade Corporal})-414.2$
    - Mulheres –  $495/\text{Densidade Corporal}-450$
- Teste de Recuperação Cardíaca: retirar FC repouso durante 10 segundos; durante 2 minutos, o indivíduo sobe e desce um banco sueco a cada 5 segundos; no final dos 2 minutos, repousa durante 1 minuto e, após esse minuto de descanso, retira-se novamente o batimento cardíaco durante 10 segundos; na segunda fase do teste, durante 2 minutos, o indivíduo sobe e desce um banco sueco a cada 3 segundos; no final dos 2 minutos, repousa durante 1 minuto e, após esse minuto de espera, retira-se novamente o batimento cardíaco durante 10 segundos; os batimentos cardíacos são retirados em 10 segundos e, depois, devem ser multiplicados por 6.

De todos os testes acima mencionados, para a realização deste projeto, apenas analisei os resultados obtidos nas Pregas Adiposas, os perímetros obtidos e a percentagem de massa gorda.

Relativamente ao tratamento estatístico destes dados, foi utilizado o programa estatístico SPSS, com a realização da estatística descritiva e a utilização do Teste não paramétrico de *Wilcoxon*, visto os sujeitos do GE serem menos de 30. Utilizámos também o Teste U de *Mann-Whitney* de amostras independentes, para verificar a significância dos resultados obtidos ao longo das sessões.

A meio do projeto sensivelmente, foi realizado um workshop para os alunos, onde o principal tema a falar era a importância da atividade física para o bem estar dos alunos, quais as sensações que este despertava, quais os benefícios que trazia quer para a nível psicológico quer a nível físico.

#### **4.6. RESULTADOS**

Em relação aos resultados de cada aluno nos testes e nas medições realizados, este capítulo, apenas serão considerados e discutidos os resultados gerais nos diversos testes. Assim, relativamente à estatística descritiva dos resultados, a tabela seguinte relaciona os resultados iniciais com os finais, no Grupo Experimental e no Grupo e Controlo:

Grupo Experimental

Variáveis	N	Média	Desvio Padrão	Diferença %	Teste <i>Wilcoxon</i> Amostra Relacionada (significância)
Idade	7	10,714	,7559		
Peso - Inicial	7	50,457	10,1466	-0,99	271
Peso - Final	7	49,957	10,1635		
Altura – Inicial	7	1,500	,0790	1,07	26
Altura – Final	7	1,516	,0848		
IMC – Inicial	7	22,281	3,2171	-3,04	18
IMC - Final	7	21,604	3,1519		
Perímetro Cintura - Inicial	7	86,429	6,7047	-13,39	18
Perímetro Cintura - Final	7	74,857	7,1281		
Perímetro da Anca - Inicial	7	77,857	11,3641	6,05	91
Perímetro da Anca - Final	7	82,571	12,4078		
Prega Tricipital - Inicial	7	24,000	5,9161	5,95	551
Prega Tricipital - Final	7	25,429	4,4668		
Prega Subescapular - Inicial	7	19,143	4,8107	-5,22	553
Prega Subescapular - Final	7	18,143	6,6189		
Prega Peitoral - Inicial	7	23,714	6,1567	-12,65	352
Prega Peitoral - Final	7	20,714	8,0770		
Prega Coxa - Inicial	7	26,000	10,8012	0,55	553
Prega Coxa Final	7	26,143	6,2297		
Prega Suprailíaca - Inicial	7	19,571	6,5538	6,57	734
Prega Suprailíaca - Final	7	20,857	12,1851		
Soma 5 pregas - Inicial	7	112,429	26,0183	-1,02	611
Soma 5 pregas - Final	7	111,286	30,9769		
Percentagem MG - Inicial	7	25,024	4,9662	3,06	499
Percentagem MG - Final	7	25,789	5,2250		
Massa Muscular - Inicial	7	37,473	5,6577	-1,95	237
Massa Muscular - Final	7	36,744	5,9208		
N válido (listwise)	7				

*Grupo Experimental*

Grupo Controlo

Variáveis	N	Média	Desvio Padrão	Diferença %	Teste <i>Wilcoxon</i> Amostra Relacionada (significância)
Idade	8	10	0,5345		
Peso - Inicial	8	47,563	4,1884	1,23	79
Peso - Final	8	48,15	4,7159		
Altura – Inicial	8	1,506	0,0637	1,20	27
Altura – Final	8	1,524	0,0573		
IMC – Inicial	8	20,97	1,4651	-1,26	183
IMC - Final	8	20,705	1,1267		
Perímetro Cintura - Inicial	8	85,75	3,5355	0,44	438
Perímetro Cintura - Final	8	86,125	4,4861		
Perímetro da Anca - Inicial	8	72,875	6,7281	-8,75	833
Perímetro da Anca - Final	8	66,5	24,7329		
Prega Tricipital - Inicial	8	23,375	5,8294	5,35	40
Prega Tricipital - Final	8	24,625	5,63		
Prega Subescapular - Inicial	8	16,75	3,5355	11,94	17
Prega Subescapular - Final	8	18,75	3,5757		
Prega Peitoral - Inicial	8	23,25	3,4122	9,14	17
Prega Peitoral - Final	8	25,375	2,7742		
Prega Coxa - Inicial	8	24,375	4,4381	0,51	887
Prega Coxa Final	8	24,5	5,2644		
Prega Suprailíaca - Inicial	8	18,25	6,0178	4,79	53
Prega Suprailíaca - Final	8	19,125	5,8904		
Soma 5 pregas - Inicial	8	106	16,2129	6,01	18
Soma 5 pregas - Final	8	112,375	16,5092		
Percentagem MG - Inicial	8	24,071	3,4036	2,85	25
Percentagem MG - Final	8	24,758	3,4687		
Massa Muscular - Inicial	8	36,089	3,2316	0,31	484
Massa Muscular - Final	8	36,201	3,5884		
N válido (listwise)	8				

Grupo Controlo

Dos resultados apresentados no GE e tendo em conta sempre os valores apresentados pelos testes do *Fitnessgram*, verificamos que o IMC está ligeiramente acima dos valores ditos normais. Já a massa gorda, apresenta-se próximo dos valores máximos. De acordo com os valores acima apresentados, conseguimos chegar à conclusão de que os intervenientes do grupo experimental não são alunos no estado de obesidade, mas sim pré-obesidade ou mesmo normais.

Já no GC, os valores do IMC apresenta-se mais abaixo do que do GE, considerando-os assim como valores dentro dos valores defendidos pela ZSAF. No que toca à percentagem de massa gorda, este grupo apresenta valores próximos dos máximos, ainda assim sem que se tornem preocupantes, uma vez que este grupo também não está nos valores de obesidade.

#### **4.7. ANÁLISE E DISCUSSÃO DE RESULTADOS**

Todos os procedimentos realizados ao longo deste estudo, e a comparação dos seus resultados, fazem-nos refletir sobre as suas consequências que estes tiveram e o impacto que aplicaram no Grupo Experimental. Nos próximos parágrafos, serão apresentadas algumas relações entre os resultados acima apresentados.

Relativamente à massa gorda, no GE que era constituído como já referi por 7 alunos, 5 deles baixaram o seu peso, sendo que a maior perda foi cerca de 2Kg. Os outros dois alunos ganharam peso, ainda que não seja significativo (1Kg).

No que toca à massa corporal, quer o GE, quer o GC, não apresentou subidas significativas, sendo que o GE baixou cerca de 1%, ao invés do GC que obteve uma ligeira subida de 1%. Ainda que o aumento da estatura dos alunos não tenha sido significativo, o aumento do peso do GC em nada tem a ver com esse aumento de estatura, podendo sim estar relacionados com os hábitos dos alunos, quer ao nível da atividade física, quer ao nível da alimentação. Já no GE, a perda de peso não é significativa, ainda assim pode estar relacionada com a perda de volume nas pregas, principalmente ao nível do tronco que como podemos verificar nas tabelas, foi onde apresentaram mais perdas.

Passando agora para o parâmetro da estatura, ambos os grupos não apresentaram um aumento significativo, ainda que todos os alunos tenham crescido ligeiramente. Uma vez que o crescimento não foi significativo, a estatura dos discentes não pode ser um fator a ter em conta como influenciador dos resultados.

Uma vez que as alterações na massa corporal e na estatura não foram relevantes, o IMC teve alterações, mas as perdas que teve não foram significativas, ainda que como podemos verificar nas tabelas, ambos os grupos apresentaram um aumento da percentagem de massa gorda. Principalmente no GE, este aumento pode ter sido influenciado por erros de medição, pode como podemos verificar, o grupo apresentou uma baixa ao nível das pregas adiposas e o GC apresentou uma subida e ainda assim os valores mostraram que o GC perdeu mais %MG.

Analisando os resultados obtidos nas pregas adiposas, das cinco que foram

avaliadas, o GE apresentou perdas em duas e o GC apresentou ganhos nas cinco. Com estes resultados, conseguimos aferir que o GE conseguiu perder mais gordura localizada, principalmente ao nível do tronco, como podemos ver na tabela, prega subescapular (5%) e prega peitoral (12%).

Podemos concluir que as atividades realizadas ao longo do projeto podem ter influenciado à perda de gordura mais localizada nesta zona, ainda que não possamos controlar a alimentação dos alunos. No que toca às restantes pregas onde o GE apresentou ganhos, esses não são significativos, podendo estar relacionados com o facto dos alunos estarem numa fase boa para ganhos que é a fase pré-pubertária.

Relacionando os resultados obtidos, na soma de todas as pregas, o GE teve uma perda de 1% ao contrário do GC que apresentou um aumento de 6%, considerando assim que a prática de atividade física extra e os conselhos sobre alimentação podem efetivamente influenciar os resultados.

A perda de MM apresentada pelo GE não vai de encontro com o que seria esperado, ainda assim pode ter sido influenciada pela perda de gordura e pela realização de uma alimentação menos boa por parte dos alunos, aspeto que já foi referido anteriormente, que não pode ser controlado por nós, ainda que lhes são fornecidos conhecimentos básicos para terem com a alimentação. Já o GC apresenta um aumento de MM, ainda que mínimo pode ser interpretado pelo facto de terem mais descanso físico e também por apresentarem uma fisionomia ligeiramente mais controlado do que o GE.

Relativamente à perda de gordura localizada anteriormente referida, podemos verificar que o GE teve uma perda boa no que toca ao perímetro da cintura (13%), fortalecendo a nossa afirmação anterior em que os alunos participantes no projeto perderam gordura localizada principalmente na zona do tronco. Já o GC apresentou uma perda no perímetro da anca, mas na cintura já apresentou um aumento, o que pode ter sido influenciado pelo pela alimentação menos correta, que como sabemos a zona mais fácil de acumulação de gordura é a zona abdominal, ou pelo facto de não terem hábitos de atividade física regular. Segundo Magalhães e colaboradores (2013), o perímetro da cintura é um grande indicador da gordura abdominal, podendo assim justificar a baixa de volumes ao

nível da cintura/anca e na perda de valores nas pregas peitoral e subescapular.

#### **4.8. CONCLUSÕES DO ESTUDO**

As principais conclusões que podemos retirar deste estudo, uma vez que estão relacionadas com as evoluções ao nível das características físicas dos alunos, são que realizar mais uma hora de atividade física orientada tem impacto nos valores dos alunos. Relativamente à %MG, houve um aumento, ainda que não seja significativo. Com estes resultados e um dos fatores que mais influencia as medidas antropométricas é a parte nutricional. Apesar de ser um dos nossos objetivos iniciais do estudo modificar os comportamentos alimentares, só o conseguimos fazer fornecendo conhecimento acerca de nutrição aos alunos, mas não conseguimos controlar se realmente aplicam esse conhecimento nas suas alimentações.

Este estudo mostrou-se muito benéfico para conhecer a realidade do excesso de peso e do sedentarismo na nossa população escolar, no entanto, devido a alguns fatores, não foi possível obter melhores resultados, apesar de estes se terem apresentado bastante positivos. Resultados positivos esses, que não estão apenas relacionados com os valores antropométricos, mas também com os hábitos de vida saudável que os alunos mostraram querer adotar, desde realizar uma boa alimentação, a realizar atividade física regularmente.

Os fatores maturacionais, como o crescimento, a idade pré-pubertária em que os alunos se encontravam, a genética, entre outros acabam por influenciar, positiva ou negativamente, dependendo dos sujeitos, os resultados finais, pois são fatores que não conseguimos controlar.

Também a prática de Atividade Física ou desporto de forma regular, fora da escola, pode ajudar na obtenção de melhores resultados, pois é uma forma de os alunos estarem mais ativos e evitarem o sedentarismo.

Importa salientar que a redução do tempo de sedentarismo, adotando hábitos de vida saudáveis, com uma atividade física de qualidade, foi o grande alicerce da nossa intervenção ao longo do ano letivo. A participação pouco ativa dos pais nos *workshops* releva a importância total de os alunos passarem o máximo de tempo em atividade motora

na escola, visto que no meio familiar existe pouca motivação para a prática de exercício físico e carência de predisposição para se realizar uma alimentação equilibrada.

Considero que este estudo seja um bom projeto para avançar e até com mais sujeitos, mas para tal teriam que se realizar algumas alterações nos mesmos, de maneira a deixar o estudo credível e com valores equiparados entre os grupos.

Começando pela realização dos testes em ambos os grupos, no mesmo local, ao mesmo tempo, para não existir fatores externos que alterem os valores.

Deveriam ser todos avaliados com os mesmos materiais, para os valores fossem iguais para todos os intervenientes do estudo. O tempo que é utilizado para o GE, é pouco, deveríamos então aumentar essa hora semanal, para nos conseguirmos aproximar do recomendado pela OMS.

Os testes finais, deveriam de igual maneira, ser realizados no mesmo dia e com os alunos nas mesmas condições, quer ao nível alimentar quer de esforço físico, uma vez que esses fatores podem influenciar os valores antropométricos dos alunos que constituem o grupo.

Para concluir, é importante sublinhar o comportamento dos alunos participantes no projeto, que mostraram muito empenho e entusiasmo nas tarefas propostas, sempre dando o seu máximo para melhorar e, para além disso, divulgaram o projeto, levando consigo para as sessões, por vezes, alunos que não tinham sido sinalizados, mas, por ouvirem os colegas falar, quiseram participar com regularidade, sendo que alguns alunos que não estavam recomendados para o projeto, realizaram as atividades e participaram no projeto, porque os colegas os chamaram e publicitaram o projeto.

## CAPÍTULO 5 – CONCLUSÃO

Ao longo do ano letivo, foram muitas as mudanças e aprendizagens adquiridas, por todas as circunstâncias que nos foram aparecendo. Mudanças e aprendizagens essas que surgem dos ajustamentos que temos que aplicar no momento certo e que tornam a nossa bagagem de conhecimentos mais enriquecida. Tal como nos transmitiu o professor orientador Rui Luzio, nós enquanto docentes somos modificadores de comportamentos, que podem aparecer de todo o meio envolvente da escola, desde professores, funcionários e alunos.

Ao estarmos constantemente em contacto com alunos, professores, funcionários dos serviços, estamos automaticamente a aumentar o nosso leque de adaptabilidade a situações que nos possam aparecer sem que tenhamos planeado e ao longo do estágio pedagógico e embora tenhamos sido preparados na licenciatura e no mestrado, fomos sendo cada vez mais capazes de arranjar soluções para esses acontecimentos que não estavam planeados.

Ao avaliarmos as nossas ações, posteriormente aos acontecimentos, verifiquei que ao longo do ano letivo, construímos melhor a nossa maneira de abordar o processo de ensino e conseguimos refletir melhor sobre quais as melhores opções que devemos optar.

De todas as tarefas que realizámos ao longo do ano, aquela que dei bastante importância tem a ver com a reflexão que fazia das aulas e das opções que tomava, porque era uma coisa que não estava habituado a fazer, mas sem dúvida que se tornou bastante útil porque sem essas reflexões, não seria possível verificar se os nossos comportamentos foram de encontro com o desejado para o melhor sucesso dos alunos.

Concluo esta etapa árdua com sentimento de dever cumprido, porque lutei para agarrar este sonho que me acompanha desde que frequento a escola. Esforcei-me umas vezes mais do que outras, mas no final sinto que é o resultado esperado e que estava certo de que este era o caminho que sempre quis seguir.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Almeida, T. (2017). Relatório de Estágio Pedagógico Desenvolvido na Escola Secundária de Avelar Brotero, junto da turma do 12o 3B no ano letivo 2016/2017. Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade de Coimbra. Portugal.

Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil – *Obesidade Infantil em Portugal* (<http://www.apcoi.pt/obesidade-infantil/>).

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

Decreto-Lei n.º 240/2001 de 30 de agosto. Ministério da Educação. Diário da República.

Decreto-Lei n.º 3/2008 de 7 de janeiro. Ministério da Educação. Diário da República.

Decreto-Lei n.º 6/2001 de 18 de janeiro. Ministério da Educação. Diário da República.

Documentos do Grupo Disciplinar de Educação Física da Escola Básica e Secundária de Anadia (2017/2018).

Estanqueiro, A. (2010). *Boas práticas na educação – O papel dos professores*. 1ª Edição. Lisboa.

Fitnessgram. Manual de aplicação de testes. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana, 2ª edição.

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

Instituto do Desporto de Portugal (2009). *Orientações da União Europeia para a*

*Atividade Física. Políticas Recomendadas para a Promoção da Saúde e do Bem-Estar.* Instituto do Desporto de Portugal (2011). Plano Nacional de Atividade Física.

Martins, A. (2017). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica e Secundária de Anadia com a turma do 9oA, no ano letivo 2016/2017.* Relatório de Estágio de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Coimbra, Portugal.

Mesquita, E. (2011). *Competências do professor. Representações sobre a formação e a profissão.* 1ª Edição. Lisboa.

Nobre, P. (2016). Material de apoio à Unidade Curricular Currículo e Avaliação em Educação Física. FCDEF-UC.

Organização Mundial de Saúde (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud.*

Pinheiro, G. (2017). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica e Secundária de Anadia, junto da turma do 9oD, no ano letivo 2016/2017.* Relatório de Estágio do Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Coimbra, Portugal.

Pocinho, M. (2009). Estatística – Volume I.

Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas de Anadia.

Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas de Anadia (2017).

Ribeiro, L. (1999). *Avaliação da Aprendizagem: Tipos de avaliação.* Lisboa: Texto Editora.

Siedentop, D. (1983). *Development teaching skills in Physical Education.* 2nd edition. Palo Alto: Mayfield Publishing Company.

Silva, E. (2015). Material de apoio à Unidade Curricular Didática da Educação Física. FCDEF-UC.

Silva, E., Fachada, M., Nobre, P. (2016). *Guia de Estágio Pedagógico e Relatório de Estágio 2016-2017 e Regulamento de Estágio Pedagógico*. FCFEF-UC.

## ANEXOS

### 1. Calendarização do Plano Anual

#### Calendarização do Plano Anual 9ºA

Nº da aula	Dia	Mês	Matéria	Espaço	Nº de blocos
1 e 2	14	Setembro	Apresentação	Sala Ed. Física	2
3	18	Setembro	Condição Física	Campo Exterior 1	3
4 e 5	21	Setembro	Condição Física	Campo Exterior 1	
6	25	Setembro	Atletismo - corrida	Campo Exterior 1	Andebol: 12 Atletismo:8
7 e 8	28	Setembro	Andebol	Pavilhão	
9	2	Outubro	Atletismo - corrida	Campo Exterior 1	
10	9	Outubro	Atletismo - corrida	Campo Exterior 1	
11 e 12	12	Outubro	Andebol	Pavilhão	
13	16	Outubro	Atletismo - corrida	Campo Exterior 1	
14 e 15	19	Outubro	Andebol	Pavilhão	
16	23	Outubro	Atletismo - corrida	Campo Exterior 1	
17 e 18	26	Outubro	Andebol	Pavilhão	
19	30	Outubro	Atletismo - corrida	Campo Exterior 1	
20 e 21	2	Novembro	Andebol	Pavilhão	
22	6	Novembro	Atletismo - corrida	Campo Exterior 1	
23 e 24	9	Novembro	Andebol	Pavilhão	12
25	13	Novembro	Atletismo - corrida	Campo Exterior 1	
26 e 27	16	Novembro	Tag-Rugby	Campo Exterior 1	
28	20	Novembro	Tag-Rugby	Campo Exterior 1	
29 e 30	23	Novembro	Tag-Rugby	Campo Exterior 1	
31	27	Novembro	Tag-Rugby	Campo Exterior 1	
32 e 33	30	Novembro	Tag-Rugby	Campo Exterior 1	
34	4	Dezembro	Tag-Rugby	Campo Exterior 1	
35 e 36	7	Dezembro	Tag-Rugby	Campo Exterior 1	
37	11	Dezembro	Tag-Rugby	Campo Exterior 1	2
38 e 39	14	Dezembro	Avaliação	Pavilhão	
Férias de Natal					
40 e 41	4	Janeiro	Basquetebol/Ginástica	Pavilhão	Basquetebol:12 Ginástica: 8
42	8	Janeiro	Basquetebol	Campo Exterior 1	
43 e 44	11	Janeiro	Basquetebol/Ginástica	Pavilhão	
45	15	Janeiro	Basquetebol	Campo Exterior 1	
46 e 47	18	Janeiro	Basquetebol/Ginástica	Pavilhão	
48	22	Janeiro	Basquetebol	Campo Exterior 1	
49 e 50	25	Janeiro	Basquetebol/Ginástica	Pavilhão	
51	29	Janeiro	Basquetebol	Campo Exterior 1	

52 e 53	1	Fevereiro	Basquetebol/Ginástica	Pavilhão		
54	5	Fevereiro	Basquetebol	Pavilhão		
55 e 56	8	Fevereiro	Basquetebol/Ginástica	Pavilhão		
57 e 58	15	Fevereiro	Basquetebol/Ginástica	Pavilhão		
59	19	Fevereiro	Ginástica	Pavilhão		
60 e 61	22	Fevereiro	Voleibol	Campo Exterior 1	12	
62	26	Fevereiro	Voleibol	Campo Exterior 1		
63 e 64	1	Março	Voleibol	Campo Exterior 1		
65	5	Março	Voleibol	Campo Exterior 1		
66 e 67	8	Março	Voleibol	Campo Exterior 1		
68	12	Março	Voleibol	Campo Exterior 1		
69 e 70	15	Março	Voleibol	Campo Exterior 1		
71	19	Março	Voleibol	Campo Exterior 1		
72 e 73	22	Março	Avaliação	Pavilhão		2
Férias da Páscoa						
74	9	Abril	Atletismo - Saltos	Pavilhão	Atletismo: 3 Futsal: 14 Ginástica: 3	
75 e 76	12	Abril	Futsal / A-Saltos	Pavilhão		
77	16	Abril	Futsal	Campo Exterior 1		
78 e 79	19	Abril	Futsal / A-Saltos	Pavilhão		
80	23	Abril	Futsal	Campo Exterior 1		
81 e 82	26	Abril	Futsal	Pavilhão		
83	30	Abril	Futsal	Campo Exterior 1		
84 e 85	3	Maio	Futsal / Ginástica	Pavilhão		
86	7	Maio	Futsal	Campo Exterior 1		
87	14	Maio	Futsal	Campo Exterior 1		
88 e 89	17	Maio	Futsal / Ginástica	Pavilhão		
90	21	Maio	Futsal	Campo Exterior 1		
91 e 92	24	Maio	Futsal / Ginástica	Pavilhão		
93	28	Maio	Futsal	Campo Exterior 1		
94	4	Junho	Aula livre	Campo Exterior 1	1	



### 3. Plano mensal e semanal

#### **Setembro**

Data	Dia da semana	Espaço	Unidade Didática	N.º da aula	N.º de aula da UD	Blocos de 45'	Conteúdos	Função Didática
14/9/2017	5ªFeira	Sala de EF	Apresentação	1 e 2	1	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apresentação</li> </ul>	

Primeira Semana :

#### Segunda Semana

Data	Dia da semana	Espaço	Unidade Didática	N.º da aula	N.º de aula da UD	Blocos de 45'	Conteúdos	Função Didática
18/9/2017	2ªFeira	Campo Exterior 1	FitEscola	3	1	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Composição Corporal;</li> <li>• Teste do Vaivém;</li> <li>• Teste de Força Abdominal</li> </ul>	Aptidão Física
21/9/2017	5ªFeira	Campo Exterior 1	FitEscola	4 e 5	2 e 3	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste de Flexibilidade MI;</li> <li>• Teste de Flexibilidade dos Ombros;</li> <li>• Teste de Força – Flexões de Braços;</li> <li>• Teste de Velocidade 40m.</li> </ul>	Aptidão Física

Data	Dia da semana	Espaço	Unidade Didática	N.º da aula	N.º de aula da UD	Blocos de 45'	Conteúdos	Função Didática
------	---------------	--------	------------------	-------------	-------------------	---------------	-----------	-----------------

Terceira Semana

Quarta Semana

25/9/2017	2ªFeira	Campo Exterior 1	FitEscola	6	4	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conclusão dos Testes de FitEscola</li> </ul>	Aptidão Física
28/9/2017	5ªFeira	Campo Exterior 1	Andebol	7 e 8	1 e 2	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Situações de jogo reduzido:</li> <li>• -Gestos técnicos principais (passe/receção, drible, remate)</li> <li>• -Comportamento ofensivo: ocupação racional dos espaços, desmarcação e finalização, garantia da posse de bola e contra-ataque</li> <li>• -Comportamento defensivo: ocupação racional dos espaços e posicionamento defensivo; sistema defensivo 6x0 e recuperação defensiva</li> </ul>	Avaliação Diagnóstica

Data	Dia da Semana	Espaço	Unidade Didática	Nº da aula	Nº de aula da UD	Nº de Blocos	Conteúdos	Função Didática
2/10/2017	2ªFeira	Campo Exterior 1	Atlestismo	9	1	1	Corrida de Velocidade	Av. Diagnóstica

### Quinta Semana

Data	Dia da Semana	Espaço	Unidade Didática	Nº da aula	Nº de aula da UD	Nº de Blocos	Conteúdos	Função Didática
9/10/2017	2ªFeira	Campo Exterior 1	Atlestismo	10	2	1	Corrida de Velocidade	Exercitação
12/10/2017	5ªFeira	Campo Exterior 1	Andebol	11 e 12	3 e 4	2	Situações de jogo reduzido: -Gestos técnicos principais (passe/receção, drible, remate) -Comportamento ofensivo: ocupação racional dos espaços, desmarcação e finalização, garantia da posse de bola e contra-ataque Comportamento defensivo: ocupação racional dos espaços e posicionamento defensivo; sistema defensivo 6x0 e recuperação defensiva	Exercitação

### Sexta Semana

Data	Dia da Semana	Espaço	Unidade Didática	Nº da aula	Nº de aula da UD	Nº de Blocos	Conteúdos	Função Didática
16/10	2ªFeira	Campo	Atlestismo	13	3	1	Corrida de Velocidade	Exercitação

/2017		Exterior 1						
19/10 /2017	5ªFeira	Campo Exterior 1	Andebol	14 e 15	5 e 6	2	Situações de jogo reduzido: -Gestos técnicos principais (passe/recepção, drible, remate) -Comportamento ofensivo: ocupação racional dos espaços, desmarcação e finalização, garantia da posse de bola e contra-ataque Comportamento defensivo: ocupação racional dos espaços e posicionamento defensivo; sistema defensivo 6x0 e recuperação defensiva	Exercitação

#### Sétima Semana

Data	Dia da Semana	Espaço	Unidade Didática	Nº da aula	Nº de aula da UD	Nº de Blocos	Conteúdos	Função Didática
23/10 /2017	2ªFeira	Campo Exterior 1	Atlestismo	16	4	1	Corrida de Resistência	Exercitação
26/10 /2017	5ªFeira	Campo Exterior 1	Andebol	17 e 18	7 e 8	2	Situações de jogo reduzido: -Gestos técnicos principais (passe/recepção, drible, remate) -Comportamento ofensivo: ocupação racional dos espaços, desmarcação e finalização, garantia da posse de bola e contra-ataque Comportamento defensivo: ocupação racional dos espaços e posicionamento defensivo; sistema defensivo 6x0 e recuperação defensiva	Exercitação

#### Oitava Semana

Data	Dia da Semana	Espaço	Unidade Didática	Nº da aula	Nº de aula da UD	Nº de Blocos	Conteúdos	Função Didática
30/10 /2017	2ªFeira	Campo Exterior 1	Atlestismo	19	5	1	Corrida de Resistência	Exercitação
2/11/ 2017	5ªFeira	Campo Exterior	Andebol	20 e 21	9 e 10	2	Situações de jogo reduzido: -Gestos técnicos principais	Exercitação

		1					(passe/recepção, drible, remate) -Comportamento ofensivo: ocupação racional dos espaços, desmarcação e finalização, garantia da posse de bola e contra-ataque Comportamento defensivo: ocupação racional dos espaços e posicionamento defensivo; sistema defensivo 6x0 e recuperação defensiva	
--	--	---	--	--	--	--	---	--

#### Nôna Semana

Data	Dia da Semana	Espaço	Unidade Didática	Nº da aula	Nº de aula da UD	Nº de Blocos	Conteúdos	Função Didática
6/11/2017	2ªFeira	Campo Exterior 1	Atlestismo	22	6	1	Corrida de Estafetas	Avaliação Diagnóstica
9/11/2017	5ªFeira	Campo Exterior 1	Andebol	23 e 24	11 e 12	2	Situações de jogo reduzido: -Gestos técnicos principais (passe/recepção, drible, remate) -Comportamento ofensivo: ocupação racional dos espaços, desmarcação e finalização, garantia da posse de bola e contra-ataque Comportamento defensivo: ocupação racional dos espaços e posicionamento defensivo; sistema defensivo 6x0 e recuperação defensiva	Avaliação Sumativa

#### Décima Semana

Data	Dia da Semana	Espaço	Unidade Didática	Nº da aula	Nº de aula da UD	Nº de Blocos	Conteúdos	Função Didática
13/11/2017	2ªFeira	Campo Exterior	Atlestismo	25	7	1	Corrida de Estafetas	Exercitação

		1						
16/11/2017	5ªFeira	Campo Exterior 1	TagRugby	26 e 27	1 e 2	2	Situação de jogo reduzido e formal: -Ataque: avançar no terreno, finta e mudança de direção, apoiar o portador da bola, recolocação atrás do portador da bola; Defesa: avançar no terreno, pressão, recuperação da bola, manutenção da linha defensiva, utilização dos vários sistemas defensivos (linha, canais e deslizante).	Av. Diagnóstica

### Décima Primeira Semana

Data	Dia da Semana	Espaço	Unidade Didática	Nº da aula	Nº de aula da UD	Nº de Blocos	Conteúdos	Função Didática
20/11/2017	2ªFeira	Campo Exterior 1	TagRugby	28	3	1	Situação de jogo reduzido e formal: -Ataque: avançar no terreno, finta e mudança de direção, apoiar o portador da bola, recolocação atrás do portador da bola; Defesa: avançar no terreno, pressão, recuperação da bola, manutenção da linha defensiva, utilização dos vários sistemas defensivos (linha, canais e deslizante).	Exercitação
23/11/2017	5ªFeira	Campo Exterior 1	TagRugby	29 e 30	4 e 5	2	Situação de jogo reduzido e formal: -Ataque: avançar no terreno, finta e mudança de direção, apoiar o portador da bola, recolocação atrás do portador da bola; Defesa: avançar no terreno, pressão, recuperação da bola, manutenção da linha defensiva, utilização dos vários sistemas defensivos (linha, canais e deslizante).	Exercitação

### Décima Segunda Semana

Data	Dia da Semana	Espaço	Unidade Didática	Nº da aula	Nº de aula da UD	Nº de Blocos	Conteúdos	Função Didática
27/11/2017	2ªFeira	Campo Exterior	TagRugby	31	6	1	Situação de jogo reduzido e formal:	Exercitação

		1					-Ataque: avançar no terreno, finta e mudança de direção, apoiar o portador da bola, recolocação atrás do portador da bola; Defesa: avançar no terreno, pressão, recuperação da bola, manutenção da linha defensiva, utilização dos vários sistemas defensivos (linha, canais e deslizante).	
30/11/2017	5ªFeira	Campo Exterior 1	TagRugby	32 e 33	7 e 8	2	Situação de jogo reduzido e formal: -Ataque: avançar no terreno, finta e mudança de direção, apoiar o portador da bola, recolocação atrás do portador da bola; Defesa: avançar no terreno, pressão, recuperação da bola, manutenção da linha defensiva, utilização dos vários sistemas defensivos (linha, canais e deslizante).	Exercitação

### Décima Terceira Semana

Data	Dia da Semana	Espaço	Unidade Didática	Nº da aula	Nº de aula da UD	Nº de Blocos	Conteúdos	Função Didática
4/12/2017	2ªFeira	Campo Exterior 1	TagRugby	34	9	1	Situação de jogo reduzido e formal: -Ataque: avançar no terreno, finta e mudança de direção, apoiar o portador da bola, recolocação atrás do portador da bola; Defesa: avançar no terreno, pressão, recuperação da bola, manutenção da linha defensiva, utilização dos vários sistemas defensivos (linha, canais e deslizante).	Exercitação
7/12/2017	5ªFeira	Campo Exterior 1	TagRugby	35 e 36	10 e 11	2	Situação de jogo reduzido e formal: -Ataque: avançar no terreno, finta e mudança de direção,	Consolidação

							<p>apoiar o portador da bola, recolocação atrás do portador da bola;</p> <p>Defesa: avançar no terreno, pressão, recuperação da bola, manutenção da linha defensiva, utilização dos vários sistemas defensivos (linha, canais e deslizante).</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

#### Décima Quarta Semana

Data	Dia da Semana	Espaço	Unidade Didática	Nº da aula	Nº de aula da UD	Nº de Blocos	Conteúdos	Função Didática
11/12/2017	2ªFeira	Campo Exterior 1	TagRugby	37	12	1	<p>Situação de jogo reduzido e formal:</p> <p>-Ataque: avançar no terreno, finta e mudança de direção, apoiar o portador da bola, recolocação atrás do portador da bola;</p> <p>Defesa: avançar no terreno, pressão, recuperação da bola, manutenção da linha defensiva, utilização dos vários sistemas defensivos (linha, canais e deslizante).</p>	Av. Sumativa
14/12/2017	5ªFeira	Campo Exterior 1	Aula Livre	38 e 39		2		Avaliação Final

#### 4. Plano de aula

<b>PLANO DE AULA</b>	Ano Letivo:	Período:	Turma:	Aula n.º	
	Data:	Hora:	N.º alunos dispensados:	Unidade Didática	
	Espaço:	Duração:	N.º alunos previstos:	Aula da UD n.º	
	Função Didática:				
	Conteúdos:				
	Objetivos de Aula:				
	Avaliação:				
	Recursos Materiais:				
					Total de aulas da UD

**Justificação do plano de aula:**

Tempo		Tarefas / Situações de Aprendizagem	Organização/ Estratégias de Ensino/ Estilos de Ensino	Objetivos Comportamentais / Critérios de Êxito
T	P			
		Parte Inicial		
		Parte Fundamental		
		Parte Final		
Anexos:				

**Questionamento:**

**Relatório da aula:**

**Anexos:**

#### 5. Decisões de Ajustamento

##### 5.1 Decisões de ajustamento aos conteúdos (Exemplo da UD Basquetebol)

##### Basquetebol

Conteúdos Programados	
Aula da UD	Conteúdos
1	Gestos Técnicos: drible, passe/receção, lançamento, fintas; Atitude Defensiva: sobremarcação, deslocamentos, defesa HxH; Atitude Ofensiva: desmarcação, “tripla ameaça”, passe e corte.
2	Gestos Técnicos: drible, passe/receção, lançamento, fintas; Atitude Defensiva: sobremarcação, deslocamentos, defesa HxH; Atitude Ofensiva: desmarcação, “tripla ameaça”, passe e corte.
3	Aula Teórica: História, Caracterização da modalidade, Regras, Conteúdos Técnico-Táticos
4	Gestos Técnicos: drible, passe/receção, lançamento, fintas; Atitude Defensiva: sobremarcação, deslocamentos, defesa HxH e recuperação defensiva; Atitude Ofensiva: desmarcação, “tripla ameaça”, passe e corte, ocupação dos corredores, transição defesa-ataque, aclaramento
5	Gestos Técnicos: drible, passe/receção, lançamento, fintas; Atitude Defensiva: sobremarcação, deslocamentos, defesa HxH e recuperação defensiva; Atitude Ofensiva: desmarcação, “tripla ameaça”, passe e corte, ocupação dos corredores, transição defesa-ataque, aclaramento

6	Gestos Técnicos: drible, passe/receção, lançamento, fintas; Atitude Defensiva: sobremarcação, deslocamentos, defesa HxH e recuperação defensiva; Atitude Ofensiva: desmarcação, “tripla ameaça”, passe e corte, ocupação dos corredores, transição defesa-ataque, aclaramento
7	Gestos Técnicos: drible, passe/receção, lançamento, fintas; Atitude Defensiva: sobremarcação, deslocamentos, defesa HxH e recuperação defensiva; Atitude Ofensiva: desmarcação, “tripla ameaça”, passe e corte, ocupação dos corredores, transição defesa-ataque, aclaramento
8	Gestos Técnicos: drible, passe/receção, lançamento, fintas; Atitude Defensiva: sobremarcação, deslocamentos, defesa HxH e recuperação defensiva; Atitude Ofensiva: desmarcação, “tripla ameaça”, passe e corte, ocupação dos corredores, transição defesa-ataque, aclaramento
9	Gestos Técnicos: drible, passe/receção, lançamento, fintas; Atitude Defensiva: sobremarcação, deslocamentos, defesa HxH e recuperação defensiva; Atitude Ofensiva: desmarcação, “tripla ameaça”, passe e corte, ocupação dos corredores, transição defesa-ataque, aclaramento
10	Gestos Técnicos: drible, passe/receção, lançamento, fintas; Atitude Defensiva: sobremarcação, deslocamentos, defesa HxH e recuperação defensiva; Atitude Ofensiva: desmarcação, “tripla ameaça”, passe e corte, ocupação dos corredores, transição defesa-ataque, aclaramento
11	Gestos Técnicos: drible, passe/receção, lançamento, fintas; Atitude Defensiva: sobremarcação, deslocamentos, defesa HxH e recuperação defensiva; Atitude Ofensiva: desmarcação, “tripla ameaça”, passe e corte, ocupação dos corredores, transição defesa-ataque, aclaramento
12	Avaliação Sumativa: Gestos Técnicos: drible, passe/receção, lançamento, fintas; Atitude Defensiva: sobremarcação, deslocamentos, defesa HxH e recuperação defensiva; Atitude Ofensiva: desmarcação, “tripla ameaça”, passe e corte, ocupação dos corredores, transição defesa-ataque, aclaramento

Conteúdos Realizados	
Aula da UD	Conteúdos
1	Gestos Técnicos: drible, passe/receção, lançamento, fintas; Atitude Defensiva: sobremarcação, deslocamentos, defesa HxH; Atitude Ofensiva: desmarcação, “tripla ameaça”, passe e corte.
2	Gestos Técnicos: drible, passe/receção, lançamento, fintas; Atitude Defensiva: sobremarcação, deslocamentos, defesa HxH; Atitude Ofensiva: desmarcação, “tripla ameaça”, passe e corte.
3	Defesa (Defesa HxH, Sobremarcação, Deslocamentos, Enquadramento) Ataque (Passe e corta, Posição Básica Ofensiva, Desmarcação, Lançamento em oportunidade) Dinâmica coletiva (Joga em equipa, observa o posicionamento da equipa) Passe, corta e lançamento.
4	Gestos Técnicos: drible, passe/receção, lançamento, fintas; Atitude Defensiva: sobremarcação, deslocamentos, defesa HxH e recuperação defensiva; Atitude Ofensiva: desmarcação, “tripla ameaça”, passe e corte, ocupação dos corredores, transição defesa-ataque, aclaramento
5	Aula Teórica: História, Caracterização da modalidade, Regras, Conteúdos Técnico-Táticos
6	Gestos Técnicos: drible, passe/receção, lançamento, fintas; Atitude Defensiva: sobremarcação, deslocamentos, defesa HxH e recuperação defensiva; Atitude Ofensiva: desmarcação, “tripla ameaça”, passe e corte, ocupação dos corredores, transição defesa-ataque, aclaramento
7	Gestos Técnicos: drible, passe/receção, lançamento, fintas; Atitude Defensiva: sobremarcação, deslocamentos, defesa HxH e recuperação defensiva; Atitude Ofensiva: desmarcação, “tripla ameaça”, passe e corte, ocupação dos corredores, transição defesa-ataque, aclaramento

8	Gestos Técnicos: drible, passe/recepção, lançamento, fintas; Atitude Defensiva: sobremarcação, deslocamentos, defesa HxH e recuperação defensiva; Atitude Ofensiva: desmarcação, “tripla ameaça”, passe e corte, ocupação dos corredores, transição defesa-ataque, aclaramento
9	Gestos Técnicos: drible, passe/recepção, lançamento, fintas; Atitude Defensiva: sobremarcação, deslocamentos, defesa HxH e recuperação defensiva; Atitude Ofensiva: desmarcação, “tripla ameaça”, passe e corte, ocupação dos corredores, transição defesa-ataque, aclaramento
10	Gestos Técnicos: drible, passe/recepção, lançamento, fintas; Atitude Defensiva: sobremarcação, deslocamentos, defesa HxH e recuperação defensiva; Atitude Ofensiva: desmarcação, “tripla ameaça”, passe e corte, ocupação dos corredores, transição defesa-ataque, aclaramento
11	Gestos Técnicos: drible, passe/recepção, lançamento, fintas; Atitude Defensiva: sobremarcação, deslocamentos, defesa HxH e recuperação defensiva; Atitude Ofensiva: desmarcação, “tripla ameaça”, passe e corte, ocupação dos corredores, transição defesa-ataque, aclaramento
12	Avaliação Sumativa: Gestos Técnicos: drible, passe/recepção, lançamento, fintas; Atitude Defensiva: sobremarcação, deslocamentos, defesa HxH e recuperação defensiva; Atitude Ofensiva: desmarcação, “tripla ameaça”, passe e corte, ocupação dos corredores, transição defesa-ataque, aclaramento

A Unidade Didática em questão cumpriu na generalidade os seus conteúdos programados, à exceção da aula 3 onde tínhamos previsto abordar a modalidade do basquetebol de uma forma teórica para dar a conhecer aos alunos um pouco mais para além do jogo, mas não foi possível de realizar uma vez que a turma não estava toda na escola. Optei então por não realizar com a turma nessa altura e passando para a aula 5, cumprindo então o previsto.

## 5.2 Decisões de Ajustamento aos Planos de Aula

N.º da aula	Justificação do plano de aula	Relatório da aula	Propostas/ Decisões de ajustamento
74	A aula iniciar-se-à com uma breve palestra à turma para transmitir os principais objetivos da aula, quais os exercícios que serão realizados e qual a sua organização e gestão temporal. O aquecimento será realizado com exercícios solicitados no decorrer da aula para que os alunos fiquem preparados para a parte fundamental da mesma. No final do aquecimento serão lecionados alongamentos por um aluno	A aula iniciou-se com a informação inicial aos alunos do objetivo da aula, quais os exercícios que iríamos realizar e os pontos chave de cada movimento a realizar. Passamos para o aquecimento que foi orientado pela Catarina, aluna que pratica a modalidade em questão e realizou essa tarefa na aula. A parte fundamental da aula decorreu como planeada e em cada aluno que realizava o salto, dava o feedback necessário para a melhoria da sua execução. Considero que o exercício foi escolhido uma vez que deu tempo de pratica aos alunos, prática essa que foi sempre	Tínhamos planeado inicialmente ser o professor a orientar o aquecimento, mas uma vez que a aula era de 45 minutos, enquanto o professor realizou a montagem do material, a aluna Catarina, que é federada na modalidade, ficou delegada a orientação do aquecimento à aluna anteriormente mencionada.

	<p>da turma.</p> <p>Na parte fundamental da aula será realizado um exercício em que numa primeira fase os alunos terão que exercitar o salto em altura com técnica de tesoura e numa segunda fase em fosbury flop. Optei por colocar primeiro a técnica de tesoura por uma questão de complexidade do exercício e assim permitir aos alunos adquirir algum conhecimento necessário para realizar corretamente as fases do salto em altura.</p> <p>A aula termina com uma apreciação à aula e com o esclarecimento de alguma dúvida que possa surgir por parte dos alunos.</p>	orientada e de maneira a melhorar a performance dos alunos.	
75/76	<p>A aula iniciar-se-à com uma breve palestra à turma para transmitir os principais objetivos da aula, quais os exercícios que serão realizados e qual a sua organização e gestão temporal.</p> <p>O aquecimento será realizado em jogo de 6x6 com objetivo de realizar 5 passes consecutivos, para começar a incutir nos alunos gestos técnicos que serão bastantes solicitados no decorrer da aula.</p> <p>De seguida e como se trata de uma aula de avaliação diagnostica de futsal, optei por colocar exercícios de superioridade porque permitem observar os principais componentes a detetar nos alunos e assim ficar com uma ideia clara do que são as suas caraterísticas na modalidade, uma vez que observo em forma de jogo/situações que acontecem em jogo.</p> <p>Na parte do salto em altura será realizado um exercício em que numa primeira fase os alunos terão que exercitar o salto em altura com técnica de tesoura e numa segunda fase em fosbury flop. Optei por colocar primeiro a técnica de tesoura por uma questão de complexidade do exercício e assim permitir aos alunos adquirir algum conhecimento necessário para realizar corretamente as fases do salto em altura.</p> <p>A aula termina com uma apreciação à aula e com o esclarecimento de alguma dúvida que possa surgir por parte dos alunos.</p>	Não se realizou aula devido à falta do professor Rui Luzio por motivos pessoais.	Não se realizou aula devido à falta do professor Rui Luzio por motivos pessoais.
77	<p>Para esta aula, como habitual, optei por realizar uma palestra inicial onde explico à turma o objetivo principal da aula, quais os exercícios que iremos realizar e a sua gestão temporal.</p> <p>À medida que explico os exercícios,</p>	<p>A aula iniciou-se com uma breve abordagem aos objetivos da aula, onde à medida que falávamos neles, tentei sempre ligá-los aos exercícios propostos para a aula.</p> <p>Iniciamos o aquecimento com uma alteração, deixando de realizar o exercício acima proposto e onde realizámos o jogo dos passes, em que existiam 2 bolas em jogo e as duas</p>	<p>Na fase de aquecimento, optei por não realizar o jogo dos 5 passes, mas sim m jogo em que havia duas bolas em campo e as equipas tinham que se preocupar em defender e atacar ao mesmo</p>

	<p>realizamos também a divisão das equipas para realizar os exercícios. Numa fase inicial onde o objetivo é realizar aquecimento de modo a preparar os alunos para a parte fundamental da aula, sem que corram o risco de se lesionarem. Para iniciar a parte fundamental da aula, optei por um exercício de igualdade numérica, 3x3, em campo reduzido, para incutir nos alunos o hábito de realizar passe e desmarcação, dando sempre linha de passe ao colega e dirigindo-se para a baliza adversária. Com a realização destes exercícios, procuro dar situações aos alunos em que tenham que ocupar o espaço de jogo, os corredores que comecem a aplicar os gestos técnicos e desmarcações já trabalhadas. Numa fase final, realizamos uma síntese da aula para rever alguns aspetos importantes ocorridos na aula.</p>	<p>equipas tinham que se preocupar em defender a sua baliza, mas ao mesmo tempo tinham que tentar marcar ponto. Os alunos não podiam dar mais que dois passos com a bola na mão. Com este ajuste, pretendi que a turma se mostrasse mais ativa no exercício, uma vez que tinham que preocupar-se com duas bolas e ao mesmo tempo que exercitassem os apoios aos portadores da bola, a comunicação, organização e ocupação dos espaços. Passamos depois para a parte fundamental da aula, onde o exercício proposto, foi o exercício realizado, mas com uma simples alteração, onde as equipas jogaram em jeito de torneio, já que as equipas são utilizadas ao longo das aulas, conseguimos assim que a turma se sinta mais em espirito de jogo e se aplique mais no exercício.</p>	<p>tempo. O jogo vai de encontro com o jogo dos passes, mas neste caso não há limites de passes, mas sim conseguir ultrapassar a baliza adversária com passes sucessivos, sem que a equipa adversária chegue à nossa. Na parte fundamental, o exercício 3x3 foi realizado em jeito de torneio, onde os jogos tinham a duração de 3 minutos. Com este ajuste, pretendi que a turma mete-se mais ritmo ao jogo e o tornasse mais atrativo, uma vez que grande parte da turma apresenta boas características técnicas.</p>
78/79	<p>A aula iniciar-se-à com uma breve palestra à turma para transmitir os principais objetivos da aula, quais os exercícios que serão realizados e qual a sua organização e gestão temporal. O aquecimento será realizado através do jogo de 5 passes, em que os alunos não têm limite de toques na bola. Com este exercício pretendo que a turma se ative a nível muscular e cardíaco para a parte fundamental da aula e ao mesmo tempo que exercite alguns gestos técnicos que iram ser utilizados ao longo da aula. Passamos depois para o exercício de 3x2 + GR, onde os alunos devem ocupar os corredores corretamente, de maneira a conseguir criar espaços para atacar a baliza, já que se encontram em superioridade numérica. O futsal termina com um exercício de 4x3 + GR, para que os alunos entendam as posições que devem ocupar no campo e qual a importância de manter o espaço bem ocupado. Com este exercício, já nos começamos a aproximar do jogo formal, para que os alunos consigam evoluir no seu posicionamento em campo e nos gestos técnicos. A parte fundamental da aula termina com salto em altura, técnica de tesoura e fosbury flop. Terminamos a aula com uma breve apreciação aos exercícios e às prestações dos alunos, de maneira a que estes consigam perceber algumas falhas e melhorar num futuro.</p>	<p>A aula iniciou-se com normal, com uma breve palestra acerca dos objetivos da aula e onde realizei questionamento aos alunos sobre as matérias que estávamos a abordar. Iniciamos o aquecimento com o jogo dos 5 passes, onde os alunos demonstraram algumas dificuldades em atingir o valor estipulado para efetuar ponto, então optei por colocar as equipas a jogar com as mãos, porque o objetivo do exercício era que os alunos se preparassem a nível muscular e cardíaco para a parte fundamental da aula. Com este ajuste consegui que os alunos elevassem a sua temperatura corporal e se preparassem para a parte fundamental da aula. Iniciamos a parte fundamental da aula com o exercício de 3x2 + GR, onde a turma demonstrou algumas dificuldades na compreensão da ocupação dos corredores. Nesta fase optei por efetuar uma paragem e assim demonstrar com alguns alunos. Com esta demonstração, a turma melhorou bastante a sua prestação e o exercício fluiu melhor. Ao verificar esta falta de compreensão da turma, optei por não realizar o exercício de 4x3 + GR, mas sim jogo reduzido e condicionado de 3x3, em meio campo e onde os alunos apenas poderiam dar 3 toques na bola, para obrigar a turma a pensar rápido e a levantar a cabeça direcionando o olhar para o seu colega alvo. Terminámos a parte fundamental da aula com a passagem para o salto em altura, onde tínhamos planeado realizar duas técnicas, mas devido à falta de conhecimento que a turma apresentou na técnica de fosbury flop, optei por realizar uma abordagem mais intensa à técnica de tesoura e assim os alunos poderem praticar mais tempo e aperfeiçoar a mesma. Terminámos com uma síntese da aula, onde realizei algum questionamento sobre os conteúdos abordados na aula.</p>	<p>No jogo do aquecimento, realizámos uma alteração para o jogo com as mãos, uma vez que a turma não estava a conseguir atingir o objetivo inicial que era preparar-se para a parte fundamental da aula. Na parte do futsal, o exercício de 4x3+GR não foi realizado porque a turma no exercício anterior demonstrou algumas dificuldade e então optei por realizar jogo reduzido e condicionado 3x3 para que os alunos sentissem necessidade de levantar a cabeça e dirigir o olhar para o colega alvo e assim melhorar o seu <i>timing</i> de pensamento com a bola na sua posse. Já na parte do salto em altura, como os alunos demonstraram algumas dificuldade na técnica de tesoura, optei por não abordar a técnica de fosbury flop.</p>

81/82	<p>Para esta aula, como habitual, optei por realizar uma palestra inicial onde explico à turma o objetivo principal da aula, quais os exercícios que iremos realizar e a sua gestão temporal.</p> <p>À medida que explico os exercícios, realizamos também a divisão das equipas para realizar os exercícios. Numa fase inicial onde o objetivo é realizar aquecimento de modo a preparar os alunos para a parte fundamental da aula, sem que corram o risco de se lesionarem.</p> <p>Para iniciar a parte fundamental da aula, optei por um exercício de igualdade numérica, 3x3, em campo reduzido, para incutir nos alunos o hábito de realizar passe e desmarcação, dando sempre linha de passe ao colega e dirigindo-se para a baliza adversária.</p> <p>Depois, optei por realizar dois exercícios de superioridade, para que os alunos pratiquem exercícios com superioridade e assim comecem a pensar nas suas ações em campo e quais as que devem selecionar para tirar partido dessas situações.</p> <p>Em todos os exercícios de superioridade, o último aluno a contactar com a bola deve ser o GR na jogada seguinte.</p> <p>Com a realização destes exercícios, procuro dar situações aos alunos em que tenham que ocupar o espaço de jogo, os corredores que comecem a aplicar os gestos técnicos e desmarcações já trabalhadas.</p> <p>Numa fase final, realizamos uma síntese da aula para rever alguns aspetos importantes ocorridos na aula.</p>	<p>A aula iniciou-se com uma breve palestra acerca do objetivo principal da aula, como o iríamos trabalhar e quais os exercícios a realizar.</p> <p>No decorrer da palestra, optei por dividir logo a turma por equipas para facilitar a transição de exercícios.</p> <p>No aquecimento, tal como planeado realizamos o jogo dos 5 passes em meio campo, mas como a turma não estava a realizar o jogo de maneira a que conseguissem aquecer e preparar-se para a parte fundamental da aula, optei por a meio do jogo, jogar o jogo dos 10 passes com a mão para que os alunos percebessem que devem ocupar o espaço corretamente para que o jogo conseguisse fluir. Depois deste ajustamento, verificou-se uma melhor compreensão por parte dos alunos e retomamos o jogo dos 5 passes.</p> <p>Passamos para o primeiro exercício da parte fundamental da aula que consistia em jogar em campo reduzido 3x3, onde o principal objetivo era trabalhar a desmarcação e a criação de espaço para as equipas conseguirem atacar a baliza adversária.</p> <p>No decorrer do exercício, efetuei algumas paragens para explicar alguns detalhes, optando por parar apenas o campo onde verifiquei alguma falha, dando assim tempo de prática às equipas que estavam no outro campo.</p> <p>No decorrer do primeiro exercício, as principais falhas estavam na ocupação dos corredores e no transporte da bola pelas linhas, em vez de transportar pelo corredor central, facilitando assim a defesa. Das várias paragens que efetuei, optei por explicar aos alunos as razões pela qual devem ocupar bem o espaço e porque devem desmarcar-se para que eles interiorizem os pontos fundamentais.</p> <p>Passamos depois para a parte dos exercícios em superioridade, onde numa primeira fase realizamos 3x2+GR, em que os alunos mostraram uma melhor compreensão na ocupação dos corredores, ajustando-se sempre ao tamanho do campo e assim conseguiram quase sempre atacar com sucesso uma vez que utilizavam bem o colega de equipa que se encontrava solto de marcação.</p> <p>Optei por não realizar o exercício de 4x3 porque a turma não apresentou uma clara compreensão da ocupação do espaço total do jogo e uma vez que o exercício anterior estava a surtir efeito, optei por dar mais tempo de prática nesse exercício e numa fase final da aula, com a saída de uma aluna (Rute), por indisposição, optei por realizar novamente jogo 3x3 desta feita com um joker em cada campo, para que os alunos trabalhassem na mesma em vantagem numérica e assim procurassem atacar com vantagem para ter sucesso.</p> <p>Considero o comportamento da turma bom, embora nem sempre empenhados.</p> <p>Alunos com melhores rendimentos: Diogo Mota, Diogo Portovedo, Marco e Carlos.</p> <p>Alunos que apresentaram melhores progressos até à data: Beatriz Fernandes, mostrando muito empenho e progressão no que toca ao passe e receção.</p> <p>Alunos com atitudes menos boas no decorrer da aula: Leonardo, Juliana e Beatriz Silva.</p>	<p>No jogo dos 5 passes, que decorreu no aquecimento, optei por alterar a meio para o jogo dos 10 passes com as mãos, porque assim toda a turma participou no jogo, o que não se estava a verificar com o jogo inicial.</p> <p>Na parte fundamental a única alteração que houve, foi a retirada do exercício de 4x3+GR porque o exercício anterior estava a surtir efeito e os objetivos de ambos era muito parecidos, então optei por dar mais tempo de prática o exercício anterior para não quebrar o ritmo que a turma estava a impor.</p>
-------	---	--	--

83	<p>Para esta aula, como habitual, optei por realizar uma palestra inicial onde explico à turma o objetivo principal da aula, quais os exercícios que iremos realizar e a sua gestão temporal.</p> <p>À medida que explico os exercícios, realizamos também a divisão das equipas para realizar os exercícios.</p> <p>Numa fase inicial onde o objetivo é realizar aquecimento de modo a preparar os alunos para a parte fundamental da aula, sem que corram o risco de se lesionarem.</p> <p>Para iniciar a parte fundamental da aula, optei por um exercício de igualdade numérica, 3x3, em campo reduzido, para incutir nos alunos o hábito de realizar passe e desmarcação, dando sempre linha de passe ao colega e dirigindo-se para a baliza adversária.</p>	<p>A aula iniciou-se com uma breve palestra acerca do objetivo principal da aula, como o iríamos trabalhar e quais os exercícios a realizar.</p> <p>No decorrer da palestra, optei por dividir logo a turma por equipas para facilitar a transição de exercícios.</p> <p>No aquecimento, tal como planeado realizamos o jogo dos 5 passes em meio campo, mas como a turma não estava a realizar o jogo de maneira a que conseguissem aquecer e preparar-se para a parte fundamental da aula, optei por a meio do jogo, jogar o jogo dos 10 passes com a mão para que os alunos percebessem que devem ocupar o espaço corretamente para que o jogo conseguisse fluir. Depois deste ajustamento, verificou-se uma melhor compreensão por parte dos alunos e retomamos o jogo dos 5 passes.</p> <p>Passamos para o primeiro exercício da parte fundamental da aula que consistia em jogar em campo reduzido 3x3, onde o principal objetivo era trabalhar a desmarcação e a criação de espaço para as equipas conseguirem atacar a baliza adversária.</p> <p>No decorrer do exercício, efetuei algumas paragens para explicar alguns detalhes, optando por parar apenas o campo onde verifiquei alguma falha, dando assim tempo de prática às equipas que estavam no outro campo.</p> <p>No decorrer do primeiro exercício, as principais falhas estavam na ocupação dos corredores e no transporte da bola pelas linhas, em vez que transportar pelo corredor central, facilitando assim a defesa. Das várias paragens que efetuei, optei por explicar aos alunos as razões pela qual devem ocupar bem o espaço e porque devem desmarcar-se para que eles interiorizem os pontos fundamentais.</p>	<p>No jogo dos 5 passes, que decorreu no aquecimento, optei por alterar a meio para o jogo dos 10 passes com as mãos, porque assim toda a turma participou no jogo, o que não se estava a verificar com o jogo inicial.</p>
87	<p>A aula inicia-se com uma breve síntese acerca dos objetivos da aula e da maneira como os iremos trabalhar ao longo da aula.</p> <p>Para aquecimento optei por colocar um exercício da apanhada para que os alunos se ativem bem e fiquem preparados para a parte fundamental da aula.</p> <p>Para a parte fundamental da aula, optei por um exercício de 3x3 porque assim conseguimos num só exercício abordar os principais objetivos propostos para esta aula.</p> <p>Terminamos com uma breve apreciação à aula e à prestação da turma no que toca à aquisição dos objetivos.</p>	<p>A aula iniciou-se com uma breve palestra acerca dos objetivos da aula, onde realizei também algum questionamento aos alunos acerca dos princípios de jogo no futsal, algum questionamento acerca dos gestos técnicos e também abordamos o funcionamento da aula.</p> <p>Nesta fase transmiti aos alunos os exercícios que iríamos realizar e procedi logo à divisão das equipas, para que fosse mais rápido na organização dos exercícios na parte fundamental da aula.</p> <p>No aquecimento existiram alterações, uma vez que tínhamos planeado realizar o jogo da apanhada, mas antes da aula, em jeito de pesquisa e troca de ideias com os meus colegas de estágio, encontramos um exercício parecido ao jogo dos 10 passes, mas onde cada equipa tinha uma bola e tinha como objetivo passar a baliza adversária sem correr com a bola na mão e ao mesmo tempo tinha que impedir os adversários de realizar ponto na sua baliza. Optámos por este exercício porque desperta nos alunos o trabalho de equipa quer ofensivo, quer defensivo, tendo que se preocupar com a defesa e com o ataque, mantendo sempre a comunicação com os colegas e a organização na ocupação dos espaços.</p> <p>Ao mesmo tempo os alunos preparavam-se para a parte fundamental da aula onde realizámos jogo em meio campo 3x3 e onde os principais objetivos que eram a ocupação dos corredores/espaço, o passe e receção e as desmarcações foram atingidos, sendo que os alunos estão a mostrar evolução no que toca à compreensão do jogo e das formas corretas de abordar os lances.</p> <p>Terminámos com uma breve síntese do decorrer da aula, onde abordámos de novo aspetos importantes no bom comportamento dos alunos e na sua maneira de estar nos</p>	<p>Na fase do aquecimento ajustámos o jogo para o jogo dos passes com finalização, onde estavam duas bolas em campo e ambas as equipas tinham que se preocupar em atacar a baliza adversária e defender a deles. Com este ajuste notei na turma mais motivação e empenho no exercício, o que levou a obtenção do objetivo principal.</p>

exercícios.  
 O comportamento da turma foi bom, mostrando empenho na realização dos exercícios.  
 Os alunos Diogo Mota, Diogo Portovedo e Catarina Marques mostraram grande empenhos nos exercícios, sendo que todos os outros também tiveram boa prestação.  
 Apenas de realçar a atitude numa fase inicial da aluna Beatriz Fernandes, que tive que intervir para que esta se mostrasse mais empenhada nos exercícios. Esta repreensão mostrou-se eficaz, uma vez que a sua prestação melhorou bastante.

6. Folha de registo de Avaliação Diagnóstica

**AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA – VOLEIBOL (9ºA)**

Nome	DEFESA			ATAQUE		MÉDIA	NÍVEL
	Ocupação do espaço	Deslocamentos para a bola	Postura defensiva	Procura os 3 toques	Comunicação		
1.Andreia							
2.Beatriz Silva	3	3	3	2	2	2,6	Introdutório
3.Beatriz Fernandes	3	3	3	3	3	3	Introdutório
4.Carlos	4	4	3	3	3	3,4	Introdutório
5.Catarina	4	4	3	3	3	3,4	Introdutório
6.Diogo Santos	4	4	4	4	3	3,8	Elementar
7.Diogo Mota	4	4	4	4	4	4	Elementar
8.Juliana	2	2	2	2	2	2	Não introdutório
9.Leonardo	3	3	3	3	3	3	Introdutório
10.Marco	4	4	3	4	3	3,6	Elementar
11.Miriam	2	2	2	2	2	2	Não introdutório
12.Rute	2	2	2	2	2	2	Não introdutório

## 7. Folha de registo de Avaliação Formativa

### Avaliação Formativa – Basquetebol 9ºA

Professor: Filipe Pina

Nome	Observações	Data	Aula da UD nº	Aula nº
	Relativamente à avaliação diagnóstica, melhorou na ocupação do espaço e no lançamento, realizando com critério os componentes do lançamento, quer de apoio quer na passada. Não realiza lançamento em suspensão.	25/1	7	49 e 50
	Pouca movimentação no campo, ocupando o corredor corretamente, mas não se desmarca para procurar linha de passe. Algumas dificuldades em jogar.	25/1	7	49 e 50
	Pouca movimentação no campo, ocupando o corredor corretamente, mas não se desmarca para procurar linha de passe. Algumas dificuldades em jogar, porque não recebe a bola com as duas mãos, o que dificulta a tarefa seguinte após o passe ser feito para ela. Não realiza lançamento.	25/1	7	49 e 50
	É um aluno que está a evoluir ao longo das aulas, ele que pratica a modalidade federado e mesmo assim aplica-se em todas as aulas para fazer sempre melhor e ajudar os colegas. Nota-se uma melhoria bastante significativa na ocupação dos corredores.	29/1	8	51
	Começou com algumas dificuldades no que toca à ocupação dos corredores e do espaço de forma racional, visto que praticou poucas vezes a modalidade. Com o passar das aulas, evoluiu bastante ao nível da desmarcação e dos lançamentos. Coloca corretamente as mãos na bola e lança sempre que tem oportunidade.	29/1	8	51
	É um aluno com habilidades bastante boas, mas que quando tem a bola não olha para os colegas. Não ocupa o espaço racionalmente porque anda sempre à procura da bola. Não oferece muitas linhas de passe aos colegas.	29/1	8	51
	Aluno que melhorou bastante ao nível do drible, realizando-o já com mais eficácia quer na oportunidade, quer na sua execução técnica. Ao nível organizacional de jogo, evolução bastante visível, tomando já decisões de se afastar do centro de jogo para dar uma linha de passe mais longe.	5/2	10	54
	Aluno que nem sempre se mostra no jogo, mas que já vai entrando mais nas disputas de bola e no ataque da sua equipa. Visível avanço nos lançamentos e na realização dos passes, picado e de peito.	5/2	10	54
	Aluno bastante empenhado, melhorando bastante o seu comportamento nas aulas, que se traduz depois na sua prestação nas aulas. Evolução boa na organização do jogo e na realização dos lançamentos, tentando sempre aplicar a técnica correta na pega da bola.	5/2	10	54
	Aluno bastante empenhada e decidida em evoluir. Procura praticar vastas vezes os gestos técnicos de maneira a melhorar a sua performance. Ainda se esconde em campo, não realizando a defesa individual corretamente, marcando o seu oponente atrás na bola e não entre a bola e o cesto.	5/2	10	54
	Desde o início que evoluiu na sua presença em campo, dando mais opção de passe aos seus colegas. Não realiza lançamento, nem quando tem oportunidade de abordar o cesto.	5/2	10	54

## 8. Apresentação Teórica

1

2

3

4

5

6

7

8

9

## Fases do Jogo

1. **Transição defesa-ataque:** A equipa recupera a posse da bola e progride rapidamente no terreno próprio ou próprio, passando de um meio-campo para o outro, com o objetivo de criar situações de superioridade numérica no adversário e definir uma organização para obter a finalização.
2. **Ataque:** A equipa no posse da bola organiza-se de forma taticamente planeada no meio-campo adversário, com o objetivo de finalizar (bater pontos), e organizar na situação de ataque em cinco jogadores abertos.
3. **Transição ataque-defesa (recuperação defensiva):** A equipa, após perda da posse da bola, organiza-se rapidamente, de forma a impedir o contra-ataque da equipa adversária.
4. **Defesa:** A equipa, organiza-se de forma taticamente planeada no seu meio-campo, procurando impedir o cesto adversário e recuperar a posse de bola.

10

## Conteúdos Técnicos

### ► POSIÇÃO BÁSICA OFENSIVA

#### COM BOLA - TRÊPSA OFENSIVA

- Péis afastados à largura dos ombros e orientados com um pé ligeiramente avançado em relação ao outro;
- Pegar da bola com as duas mãos, à altura do abdómen (segurar a bola junto ao corpo);
- Cotovelos colocados ao lado do tronco;
- Esta posição permite uma de bola acima: lançamento ao cesto; arranque em drible; passe para um colega em melhor posição.



11

### ► POSIÇÃO BÁSICA OFENSIVA

#### SEM BOLA

- AS Pernas, colocados naturalmente junto ao corpo, prontos para receber a bola;
- Mãos ligeiramente acima da cintura e dedos afastados e firmes, prontos para receber um passe.

12

### ► PASSO DE PÉITO

- Partir da posição básica ofensiva, com o pé de trás para onde se vai passar a bola;
- Bola segura com as duas mãos;
- Cotovelos colocados naturalmente ao lado do corpo;
- Bola à altura do peito, dedos para cima, polegares na parte posterior da bola;
- Estender os pés na direção do alvo e colocação externa dos pés (dominar com as palmas das mãos viradas para fora);
- Avanço de um dos apoios na direção do passe;
- Trajetória da bola tensa, dirigida ao alvo.



13

### ► PASSO FICADO

- Extensão completa e simultânea dos pés para a frente e para baixo;
- Agarrar a bola pelos lados com os dedos polegares colocados na parte posterior da bola;
- Tronco ligeiramente inclinado à frente;
- Passo executado a partir do peito;
- Trajetória da bola tensa, dirigida para o chão;
- Efetuar um passo em frente;
- Palmas das mãos voltadas para fora e flexão dos pulsos, após o passo;
- Cabeça levantada e olhar dirigido para a frente.



14

### ► POSIÇÃO DEFENSIVA BÁSICA

- Péis ligeiramente os membros inferiores, com um pé colocado ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros;
- Distribuir o peso do corpo de igual modo pelos dois apoios, em equilíbrio e, de preferência, apoiado na ponta dos pés;
- Inclinar o tronco ligeiramente para a frente;
- Colocar os membros superiores à frente do tronco com um em posição mais elevada;
- Adotar uma posição dinâmica com a cabeça levantada (observar os colegas e adversários).



15

### ► Drible de Progressão (COM MUDANÇA DE DIREÇÃO)

- Bater a bola à altura da cintura e ligeiramente ao lado;
- Inclinando a bola para a frente para flexão e extensão do membro superior;
- Enrolar a bola pelo flexão e extensão do pulso;
- Bater com o drible cruzado (à frente do corpo), mudando de mão com um batimento da bola mais baixo e tenso;
- Acompanhar o movimento com flexão dos membros inferiores e inclinação do corpo no sentido da bola, corrigindo os apoios.



16

### ► Drible de Proteção

- Bater a bola mais baixa (à altura do joelho);
- Proteger a bola com o movimento do adversário com o pé próximo à mão do batimento sobre a bola e a defesa;
- Libertar o olhar da bola.



17

### ► PARAGEM A 1 TEMPO

- Apoio simultâneo dos dois pés (paralelos e à largura dos ombros);
- Flexão dos pés ao entrar em contacto com o solo;
- Bater o centro de gravidade;
- Pegar da bola à frente ao peito;
- Encaixamento com o cesto;
- Ganhar a posição básica ofensiva no final da ação, avançando a bacia e o tronco para cima dos apoios de forma controlada;
- Qualquer pé pode ser usado como "pé vivo" para a rotação.

18

### ► PARAGEM A 2 TEMPOS

- Agarrar a bola, afastando dois apoios (2 tempos);
- Ganhar a posição básica ofensiva no final da ação
- Paragem mais natural;
- Apoio no pé ligeiramente afastado;
- Avanço da perna, flexão do pé batendo o centro de gravidade, mantendo as costas dretas;
- Pé apoiado em primeiro lugar, é dirigente e o "pé vivo".

19

### ► LANÇAMENTO EM APOIO

- Partir da posição base ofensiva e olhar para o cesto;
- Direcionar os apoios para o cesto (simultaneamente com o cesto), com o pé do lado da mão que lança ligeiramente avançado;
- Colocar a bola, com as duas mãos, à altura da cabeça ligeiramente do lado do lançamento, com a mão lançadora por baixo da bola e a outra mão numa posição lateral, com os polegares em T;
- Particular com todo o corpo no ato de lançamento, batendo-se com uma extensão dos membros inferiores e terminando com uma extensão dos membros superiores;
- Flexão do pulso e dedos na fase final do lançamento;
- Flexão com a mão direcionada para a frente e para baixo;
- Executar o movimento de forma contínua.



20

### ► LANÇAMENTO EM SALTO

- Executar o movimento do lançamento durante o salto;
- Quando desmontar esta técnica, passar para lançamentos em suspensão, lançando a bola no ponto mais alto do salto.



21

### ► LANÇAMENTO NA PASSADA

- Dirigir o olhar para o cesto;
- Executar o primeiro apoio após a paragem do drible ou recepção da bola e fazer com o outro pé o segundo apoio e impulso;
- Elevar o joelho do lado do membro superior lançador após o impulso;
- Estender o corpo, executando o lançamento no ponto mais alto do salto;
- Direcionar a bola para a tábua através da extensão do membro superior e movimento de flexão do pulso.



22

## 9. Folha de Registo da Avaliação Sumativa

### AVALIAÇÃO SUMATIVA – BASQUETEBOL (9ºA)

Turma: 9ºA	DEFESA				ATAQUE				MÉDIA	NÍVEL (0-5)
	Nome	Def HxH	Sobremarcação	Recuperação Defensiva	Enquadramento	Passe e corta	Posição básica ofensiva	Desmarcação		
Andreia Cunha	3	3	2	2	4	3	3	3		3
Beatriz Silva	3	3	3	2	3	3	2	4		3
Beatriz Fernandes	3	3	3	2	3	3	2	4		3
Carlos Moita	5	5	5	5	5	5	5	5		5
Catarina Marques	4	3	5	5	5	5	5	5		5
Diogo Santos	4	4	5	5	5	5	5	5		5
Diogo Mota	4	4	5	5	5	5	5	5		5
Juliana	3	3	4	3	3	3	2	3		3
Leonardo	4	4	4	3	3	4	3	4		4
Marco	4	3	4	3	4	3	3	3		4
Miriam	4	3	4	4	3	2	2	3		3
Rute	3	3	4	3	3	2	2	3		3
Samuel	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## 10. Ficha de Trabalho

 <p>ESCOLA EB 2/3 Vilarinho do Bairro</p>	<b>ENSINO BÁSICO – 3º CICLO</b>		 <b>GOVERNO DE PORTUGAL</b> <small>MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA</small>
	<b>PROVA ESCRITA DE EDUCAÇÃO FÍSICA</b>		
Nome: _____			
N.º: _____   9º Ano   Turma: _____   Ano Letivo 2017/2018   Data: __/__/__			
<b>Conteúdos a avaliar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Andebol;</li> <li>• Atletismo;</li> <li>• Tag-Rugby.</li> </ul> <b>Duração da prova:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 minutos + 5' tolerância</li> </ul>	<b>Observações:</b>	<b>Classificação:</b>	_____
		<b>Rubrica do Professor:</b>	_____
		<b>Rubrica do Enc. de Educação:</b>	_____

ANTES DE RESPONDERES, LÊ ATENTAMENTE O ENUNCIADO DA PROVA. BOM TRABALHO! 😊

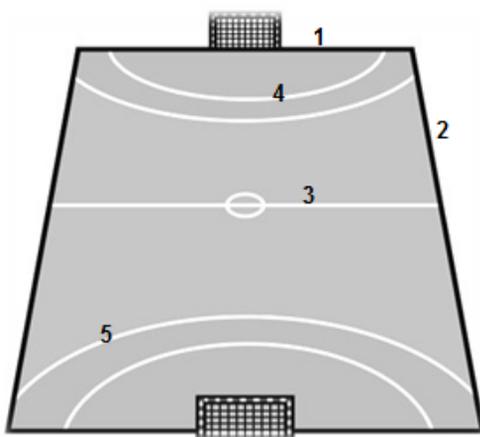
### A – ANDEBOL

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

- Uma equipa de Andebol é composta por 7 jogadores em campo, sendo um deles o guarda-redes.
- O campo de Andebol é um retângulo com 40m de comprimento e 20m de largura.
- O jogo de Andebol tem a duração de duas partes de 25 minutos, com um intervalo de 10 minutos no máximo.

4.  O jogo de Andebol inicia-se, no meio campo, com bola ao ar, entre dois jogadores de equipas adversárias.
5.  No Andebol, o jogador pode dar três passos com a bola na mão sem driblar.
6.  O guarda-redes, na sua área de baliza, pode tocar a bola com qualquer parte do corpo.
7.  Quando a bola sai pela linha lateral, a reposição tem de ser feita com os dois pés em cima da linha.
8.  Um jogador pode segurar a bola nas mãos por um máximo de 3 segundos.

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



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

**B – TAG-RUGBY**

**1. Das afirmações que se seguem, indica as verdadeiras (V) e as falsas (F). (18 pontos)**

1.  O Tag-Rugby é um jogo coletivo de invasão e o contacto físico é permitido.
2.  O Tag-Rugby pode ser praticado por equipas mistas, mesmo em espaços reduzidos e com diferentes pisos.
3.  As ações técnico-táticas são a corrida com bola, passe, receção, remate e drible/finta.
4.  Para marcar ensaio – objetivo do jogo (vale 1 ponto) – é necessário colocar a bola no solo.
5.  No ataque, o portador da bola deve avançar e os restantes jogadores devem apoiar sempre, colocando-se ao lado ou à frente do portador da bola.
6.  Na defesa, os jogadores devem avançar para reduzir o espaço aos adversários e devem movimentar-se para uma posição onde consigam executar o Tag.
7.  A receção da bola deve ser em aceleração e com as mãos-alvo bem definidas e à frente do corpo.
8.  A partir do momento que há Tag, o portador da bola deve parar a corrida e tem 5 segundos para passar.
9.  São 4 os princípios do Tag-Rugby: Avançar, Apoiar, Continuidade e Defesa.

**2. Assinala as afirmações corretas com um X. (8 pontos)**

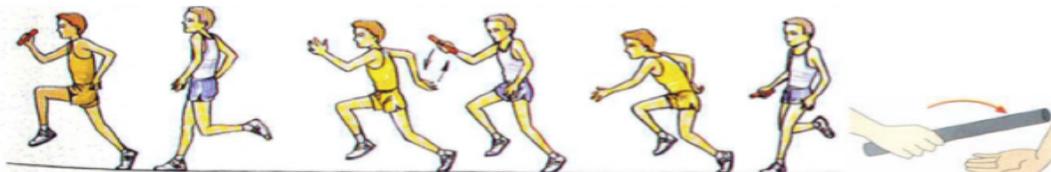
1. Assinala a sequência correta depois de retirar o Tag:
  - a) Retirar a fita; Levantar os dois braços; Entregar a fita;
  - b) Retirar a fita e gritar Tag; Levantar o braço; Entregar a fita.
  - c) Retirar a fita e gritar Tag; Levantar o braço; Entregar a fita passados 3 segundos.
  
2. Quais os tipos de defesa que existem no Tag-Rugby:
  - a) Individual; Por canais e Deslizante
  - b) Continua, Por canais e Coletiva
  - c) Linha; Por canais e Avançada
  
3. Na defesa por canais:
  - a) É importante a comunicação, manter a defesa do canal e cada jogador defender homem a homem.
  - b) É importante a avançar em linha ao mesmo tempo, comunicar, manter a defesa do canal.
  - c) É importante a posição base defensiva, comunicar, defesa individual.
  
4. O princípio da continuidade tem como principais ações no ataque:
  - a) Recolocar-se à frente do portador da bola; passar antes, durante e depois do tag e manter o sentido de jogo.
  - b) Manter o sentido de jogo, criar situações de superioridade numérica (2x1) e colocar-se atrás do portador da bola.
  - c) Passar antes, durante e depois do Tag, colocar-se atrás do portador da bola e criar situação de igualdade numérica.

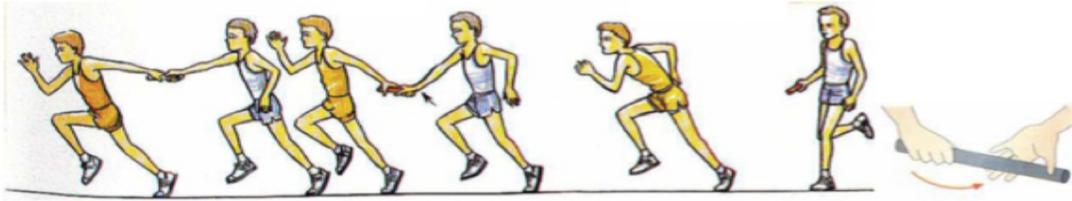
## C- ATLETISMO

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

- 
1.  Na corrida de estafetas existem 3 técnicas de transmissão do testemunho;
  2.  As disciplinas do atletismo, corridas, estão agrupadas em: corridas de velocidade, corridas de estafetas, corridas resistência;
  3.  As corridas de resistência caracterizam-se pela sua curta distância;
  4.  As fases da corrida de velocidade são: Partida; Fase de Aceleração; Fase de Manutenção da Velocidade Máxima; Chegada.
  5.  A partida baixa é caracterizada por ter 4 apoios.
  6.  As vozes de comando são: “Aos seus lugares”; “Prontos”; “Partida”.

### 2. Identifica as técnicas de transmissão do testemunho na corrida de estafetas.





### D-Desenvolvimento e Relação de Conteúdos

1. Descreve de forma sucinta um exercício de aula, relativo a uma modalidade que tenha sido abordada neste 1º Período, onde refiras os objetivos e princípios dos exercícios.

---

---

---

---

---

## 11. Ficha de Autoavaliação



Ministério da Educação e Ciência  
Agrupamento de Escolas de Anadia  
Escola EB 2/3 Vilarinho do Bairro



# EDUCAÇÃO FÍSICA

## FICHA DE AUTOAVALIAÇÃO



NOME: \_\_\_\_\_ | Nº: \_\_\_\_ | 9º Ano | Turma: \_\_\_\_ | Ano Letivo 2017/2018

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

ÁREA DO SABER FAZER			
<b>❶ Quanto à realização dos gestos técnicos das diferentes modalidades:</b>	1º Período	2º Período	3º Período
• Realizo muito bem os gestos técnicos			
• Realizo bem os gestos técnicos			
• Realizo com alguma dificuldade os gestos técnicos			
• Realizo com grande dificuldade os gestos técnicos			
• Não realizo os gestos técnicos			
<b>❷ Quanto à aplicação dos princípios de jogo e aspetos táticos das diferentes modalidades:</b>	1º Período	2º Período	3º Período
• Aplico muito bem os princípios de jogo e aspetos táticos			
• Aplico bem os princípios de jogo e aspetos táticos			
• Aplico com alguma dificuldade os princípios de jogo e aspetos táticos			
• Aplico com grande dificuldade os princípios de jogo e aspetos táticos			
• Não aplico os princípios de jogo e aspetos táticos			
<b>❸ Quanto ao nível da aptidão física:</b>	1º Período	2º Período	3º Período
• Revelo muito boa condição física para acompanhar as atividades			
• Revelo boa condição física para acompanhar as atividades			
• Revelo algumas dificuldades físicas para acompanhar as atividades			
• Revelo grandes dificuldades físicas para acompanhar as atividades			
• Não revelo boa condição física para acompanhar as atividades			
ÁREA DO SABER			
<b>❹ Conhecimento dos conteúdos teóricos transmitidos:</b>	1º Período	2º Período	3º Período
• Conheço e aplico corretamente as regras, regulamentos e os termos técnico-táticos das diferentes modalidades			
• Não conheço nem aplico corretamente as regras, regulamentos e os termos técnico-táticos das diferentes modalidades			
<b>❺ Conhecimento e compreensão dos processos de desenvolvimento da condição física como fator de saúde:</b>	1º Período	2º Período	3º Período
• Conheço e compreendo bem a importância da prática de atividades físicas como fator de saúde			
• Não conheço nem compreendo a importância da prática de atividades físicas como fator de saúde			
<b>❻ Realização de relatórios e trabalhos:</b>	1º Período	2º Período	3º Período
• Realizo todos os relatórios e trabalhos que me solicitam			
• Não realizo relatórios e trabalhos que me solicitam			

ÁREA DO SABER SER			
<b>1</b> Quanto à assiduidade e pontualidade:	1º Período	2º Período	3º Período
• Sou sempre assíduo e/ou pontual			
• Sou frequentemente assíduo e/ou pontual			
• Sou algumas vezes assíduo e/ou pontual			
• Sou raramente assíduo e/ou pontual			
• Nunca sou assíduo e/ou pontual			
<b>2</b> Quanto à perseverança:	1º Período	2º Período	3º Período
• Participo sempre de forma empenhada			
• Participo frequentemente de forma empenhada			
• Participo algumas vezes de forma empenhada			
• Participo raramente de forma empenhada			
• Nunca participo de forma empenhada			
<b>3</b> Quanto à autonomia:	1º Período	2º Período	3º Período
• Sou sempre criativo na resolução de problemas			
• Resolvo frequentemente os problemas surgidos			
• Resolvo algumas vezes os problemas surgidos			
• Resolvo raramente os problemas surgidos			
• Nunca resolvo os problemas surgidos			
<b>4</b> Quanto à sociabilidade:	1º Período	2º Período	3º Período
• Tenho sempre bom relacionamento com o professor e os colegas			
• Tenho frequentemente bom relacionamento com o professor e colegas			
• Tenho algumas vezes bom relacionamento com o professor e os colegas			
• Tenho raramente bom relacionamento com o professor e os colegas			
• Nunca tenho bom relacionamento com o professor e os colegas			
<b>5</b> Quanto à responsabilidade:	1º Período	2º Período	3º Período
• Respeito sempre as regras e tenho um comportamento exemplar			
• Respeito frequentemente as regras e tenho um bom comportamento			
• Respeito as regras e tenho comportamentos desviantes algumas vezes			
• Respeito raramente as regras e tenho comportamentos desviantes			
• Nunca respeito as regras e tenho comportamentos desviantes			

NÍVEL FINAL DO PERÍODO			
	1º Período	2º Período	3º Período
<b>6</b> Ponderando os itens anteriores, julgo obter o nível:	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

APRECIÇÃO GLOBAL DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA	
<b>7</b> Faz algum comentário, que consideres pertinente, sobre as aulas de Educação Física:	
1º Período	
2º Período	
3º Período	

## 12. Diário da Assessoria ao Coordenador do PES

### **ASSESSORIA AO CARGO DE COORDENADOR DO PROJETO PES DIÁRIO DE ATIVIDADES/TAREFAS/REUNIÕES**

#### **23 de Outubro de 2017**

Decorreu o primeiro contacto com a professora acerca do que era o Projeto PES e quais as suas funções no cargo de coordenadora do projeto na escola.

Neste dia foi-me fornecido material do projeto relativo ao ano anterior para começar a verificar como eram idealizados os eventos e quais os âmbitos deles.

Junto com a professora Alexandrina analisamos o projeto PES e esclareceu-me algumas duvidas.

#### **28 de Novembro de 2017**

Analisamos os datas dos eventos que iriam decorrer este ano no projeto.

Esclarecimento de duvidas relacionadas com o cargo, na situação das atividades. Quais os papeis que iriamos desempenhar.

#### **5 de Dezembro de 2017**

Reuni com a professora para analisarmos a atividade da caminhada, que realizamos no mês do coração, bem como me foi explicado como iria decorrer.

Foi-me também transmitido o modo de funcionamento em parceria com o Centro de Saúde e em que parâmetros nos ajudavam a avançar com o projeto PES.

#### **6 de Dezembro de 2017**

Reunião com a professora Alexandrina para analisarmos os dados dos anos anteriores, bem como a preparação das autorizações para este ano.

### **13 de Dezembro de 2017**

Entrega das autorizações para os Diretores de Turma entregarem aos pais no dia das notas.

Visualização dos cartazes referentes às atividades deste ano.

### **16 de Janeiro de 2018**

Encontro com a Professora Alexandrina para organização e verificação das autorizações dos alunos propostos para o Projeto.

Definição de atividades a realizar com os alunos.

### **23 de Janeiro de 2018**

Encontro com a Professora Alexandrina para organização e verificação das autorizações dos alunos propostos para o Projeto e relativo aviso para início de atividades no mês de Fevereiro.

### **1 de Fevereiro de 2018**

Atualização das listas dos participantes para enviar para o Enfermeiro responsável pelo projeto no Centro de Saúde.

Organização do dossier do grupo, onde constam, autorizações dos alunos participantes, tomadas de conhecimentos dos pais e informações importantes para os alunos.

### **15 de Fevereiro de 2018**

Atualização das fichas de alunos com a professora Alexandrina, devido a erros na introdução dos dados. Juntamente com a professora Alexandrina, nova organização do dossier e devida verificação.

Conversa sobre atividades a desenvolver pelo núcleo do PES.

### **22 de Fevereiro de 2018**

Regularização dos documentos relativos à organização do evento da “Caminhada pelo Coração”.

Apresentação do Evento pela professora Alexandrina, para meu conhecimento.

### **26 de Fevereiro de 2018**

Partilha de documentos relativos ao Projeto PES.

Esclarecimento de duvidas que me surgiram ao verificar os documentos da caminhada.

### **1 de Março de 2018**

Substituição do cartaz do evento “Caminhada pelo Coração”

Criação de flyers alusivos ao evento acima mencionado.

### **8 de Março de 2018**

Início da discussão de possíveis atividades a realizar no dia da caminhada.

Ultima troca de materiais necessários para organização e gestão deste projeto.

### **15 de Março de 2018**

Conclusão do trabalho realizado até ao final do 2º Período.

Verificação dos materiais já elaborados e retificação de erros.

### 13. Certificados de Participação em Ações de Formação

#### 13.1 Ação de Formação – Programa FITescola

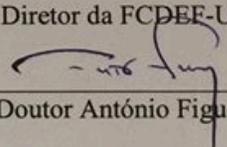


## CERTIFICADO

Ação de formação - Programa FITescola

Para os devidos efeitos se declara que **Paulo Filipe Dias Pina Figueiredo** 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 FCDEE-UC

  
\_\_\_\_\_  
(Prof. Doutor António Figueiredo)

## 13.2 VII Fórum Internacional das Ciências da Educação Física

### 14. Diário das Sessões do Projeto PES

Nota: Este documento apresenta um resumo do encontro “Atividade Física-hora extra” que acontece todas as sextas-feiras na Escola Básica de Vilarinho do Bairro e tem o intuito de sumariar os encontros com os alunos do projeto.

Presenças, objetivos, medidas e metas não se encontram no mesmo.

- Sessão nº1- Neste primeiro encontro com os alunos do projeto realizamos os testes de aptidão aeróbia e anaeróbia, os testes de força superior e força media e distribuimos os questionários de hábitos alimentares e bem estar que servirão para recolha de dados para uma futura análise.
- Sessão nº2- Nesta segunda sessão concluímos os testes de condição física com os testes de flexibilidade e força e retiramos alguns dados de composição corporal.
- Sessão nº3- Na terceira sessão realizamos a medição de pregas aos alunos presentes em aula e posteriormente concluiu-se um trabalho de força e resistência por estações de 30 segundos de trabalho e 30 segundos de exercícios, 3 séries com 1 minuto e trinta de descanso entre séries.
- Sessão nº4- Nesta quarta sessão de trabalho realizamos um trabalho em circuito com seis estações, duas de força inferior, duas de força média, uma de força superior e uma de equilíbrio no bosu. Os alunos realizavam um trabalho de 30 segundos com 30 segundos de descanso, no fim de cada estações os alunos realizavam um sprint de 20 metros e só depois descansavam. O trabalho correu bem e os alunos reagiram bem as tarefa pedidas, persistindo perante a dificuldade e cansaço.
- Sessão nº5- Nesta aula realizou-se o teste de frequência cardíaca a todos os alunos do programa, foi também realizado dois jogos lúdicos para não estar sempre a maçar os alunos com uma carga que não é tão estimulante para os mesmos. No final

da aula realizou-se uma breve sensibilização alimentar com recurso a imagens e exemplos de refeições saudáveis e número de refeições a ingerir.

- Sessão nº6- No sexto encontro com os alunos do programa realizamos como aquecimento uma mobilização articular no interior da escola, devido as condições climatéricas, depois realizamos um trabalho em circuito, com 6 estações, que abrangiam todos os grupos musculares. Cada estação tinha a duração de 30 segundos com 30 segundos de descanso, e um minuto entre séries de trabalho, que eram 3. A resposta dos alunos foi novamente muito boa, no entanto dois dos alunos apresentam ainda muitas dificuldades, uma vez que só realizam esta atividade e as aulas de educação física, não fazendo mais nenhuma atividade física fora da escola.
- Sessão nº7-
- Sessão nº8- Na oitava sessão de trabalho, continuamos com o trabalho em circuito, desta vez adaptado ao número de alunos realizamos apenas 4 estações, com 30 segundos de trabalho e 30 segundos de descanso e com 3 séries com descanso de um minuto entre cada uma. No final da aula, voltamos a realizar uma sensibilização alimentar com foco na realização de várias refeições com variedade e valor nutricional.
- Sessão nº9- Esta sessão foi a primeira depois das férias de carnaval, e como forma de motivar os alunos para as restantes sessões do ano, decidimos realizar um trabalho de resistência específica da modalidade de futsal e andebol. Como tal, iniciamos a aula com um jogo dos passes em equipas de 4 elementos, com introdução de variante de após 5 passes podem correr para o objetivo (linha final). Depois realizamos um trabalho de coordenação com a escada de agilidade e passe, corrida e remate que culminava num sprint de 40 metros, desta forma o trabalho era dissimulado pela bola, que fazia os alunos esquecer a parte física e focar-se na parte lúdica.

- Sessão nº10- Nesta hora de atividade física com os alunos do programa PES, procuramos com o planeamento da aula realizar exercícios mais lúdicos e estimulantes, mas que não perdessem o objetivo de trabalhar as capacidades Físicas dos mesmos. Como tal no início da aula como aquecimento realizamos o jogo dos TAG'S, onde o objetivo passava por num retirar os tags aos colegas e acabar com o mais numero de fitas de forma a formar uma saía. Este jgo foi realizado em 5x 1'30'' e correu muito bem uma vez que os alunos foram aumentando a intensidade. Depois realizou-se o jogo do assalto ao castelo que também tem um carácter lúdico mas não esquece as capacidades físicas condicionais como a resistência. Para acabar a aula realizamos um circuito de 4 estações de coordenação com agachamento, coordenação em flexão e dois exercícios de abdominal que realizamos em 2 voltas de 30'' de exercícios cada estação e descanso igual. Neste notamos que para além da melhoria na execução dos elementos os alunos apresentam já maior tolerância aos exercícios.
- Sessão nº11- Nesta sessão, foram realizadas as medições de composição corporal, os testes de Condição Física, Força superior, média, inferior, flexibilidade e velocidade e foram também aplicados os questionário de saúde e bem estar, POMS, para verificação dos sentimentos dos alunos em relação a sua pessoa e a qualidade de vida e foram aplicados os questionários de Hábitos Alimentares com objetivo de verificar as alterações de regime que ocorreram durante o período de aplicação do projeto.
- Sessão nº12- A presente sessão representou uma aula de atividade escolhida pelos alunos uma vez que nós encontramos na fase final do projeto e os comportamentos dos alunos tem sido satisfatórios. Como tal, a pedido dos mesmos no início da aula realizou-se um exercício de jogo dos passes para aquecimento ao qual se seguiu um jogo lúdico competitivo com remates com bola de Futsal aos alvos. Na fase final da aula foi realizado um jogo de futsal formal.

## 15. Apresentação Teórica – Workshop

**Benefício da Atividade Física para o combate à obesidade e bem estar**

Motivação para um estilo de vida saudável !

Núcleo de Estudo de Educação Física de Escola Básica Vilarinho do Bairro

Qual é o papel da Atividade Física na Saúde e Bem Estar de cada um de nós ?

Será que uma pessoa ativa é uma pessoa mais feliz ?



**Atividade física**

Qual é ?

Qualquer atividade realizada pelo indivíduo aquilando que envolva um dispêndio de energia maior do que os valores de repouso.

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

Níveis recomendados de Atividade Física para crianças e jovens (3-17 anos) segundo a OMS:

- 60 minutos de atividade física diária de moderada a vigorosa.
- A maior parte de atividade física deve ser aeróbica.
- Intensidade mínima que estimule o coração a trabalhar mais 3 vezes por semana.

**Benefícios**

- Combate o excesso de peso
- Melhora a auto-estima
- Diminui a depressão
- Melhora o desempenho escolar
- Diminui o stress e o cansaço
- Melhora a postura corporal



**Benefício da Atividade Física para o Bem-Estar Psicológico**

De que forma é que a atividade física interfere na nossa sensação de Felicidade e Bem estar ?

A atividade física estimula a liberação de Endorfinas

Qual são Endorfinas ?



**Atividades para a nossa saúde e Felicidade**



Então, a Atividade Física influencia o teu bem-estar, saúde e felicidade ?



**Benefício da Atividade Física para o combate à obesidade e bem-estar**

Questões ?

Núcleo de Estudo de Educação Física de Escola Básica Vilarinho do Bairro

## 16. Resultados dos testes de cada aluno

Projeto "Peso, Conta e Medida" Escola Básica Vilarinho Bairro 2017/2018 ( 1º Momento)

Numero	Turma	Nome	Idade		Peso (kg)	Altura (cm)	IMC	Percentil IMC	P Cintura	P Anca	Pregas					Frequência Cardíaca				Densidade	% MG	
			Anos	Meses							Tricipital	Subescapular	Peitoral	Coxa	Supraclavicular	Inicial	Após teste 1	Após Teste 2	Maxima			oma 3 pregas
1	5ªA	Miguel	10	5	39,8	1,44	19,19		78 cm	60 cm	24	20	20	19	19	16	13	18	194	62	1,05	22,99
2	5ªA		10	9	41,1	1,41	20,67		79 cm	64 cm	24	17	25	20	22	11	13	17	194	66	1,04	24,16
3	5ªB		12	0	65	1,57	26,37		95 cm	88 cm	30	25	19	25	26	17	18	18	192	81	1,03	28,45
4	5ªB		11	7	57,2	1,58	22,91		88 cm	77 cm	29	18	29	48	13	16	17	19	193	90	1,03	30,72
5	5ªB		10	7	47,9	1,54	20,20		85 cm	84 cm	20	19	24	24	20	22	29	25	194	64	1,04	23,58
6	5ªB		11	3	59	1,48	26,94		95 cm	91 cm	30	25	35	30	30	22	18	19	193	90	1,03	30,72
7	5ªB		11	3	38,3	1,36	20,71		84 cm	66 cm	20	15	19	15	17	23	17	21	193	52	1,05	20,01
8	5ªB		10	5	46	1,53	19,65		80 cm	79 cm	15	12	20	21	12	17	18	23	194	48	1,06	18,70

Avaliações Finais (2º Momento)

Numero	Turma	Nome	Idade		Peso (kg)	Altura (cm)	IMC	Percentil IMC	P Cintura	P Anca	Pregas					Densidade	% MG	
			Anos	Meses							Tricipital	Subescapular	Peitoral	Coxa	Supraclavicular			oma 3 pregas
1	5ªA		10	5	37,8	1,44	18,23		70 cm	58 cm	22	18	14	17	11	50,00	1,05	19,33
2	5ªA		10	9			#DIV/0!									0,00	1,10	2,00
3	5ªB		12	0	64,9	1,58	26,00		80 cm	95 cm	32	29	27	29	31	92,00	1,03	31,28
4	5ªB		11	7	55,4	1,6	21,64		75 cm	87 cm	21	11	18	25	11	57,00	1,05	21,55
5	5ªB		10	7	49	1,58	19,63		78 cm	80 cm	28	20	30	20	32	80,00	1,03	28,07
6	5ªB		11	3	58,3	1,5	25,91		86 cm	94 cm	28	20	30	35	38	101,00	1,02	33,37
7	5ªB		11	3	38,5	1,37	20,51		65 cm	80 cm	27	20	15	26	12	65,00	1,04	23,93
8	5ªB		10	5	45,8	1,54	19,31		70 cm	84 cm	20	9	11	31	11	62,00	1,05	22,99