



FACULDADE DE
CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

João Miguel Novo dos Santos

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO
NA ESCOLA BÁSICA DE VILARINHO DO BAIRRO COM A
TURMA 8ºB, NO ANO LETIVO DE 2021/2022**

O IMPACTO DAS FÉRIAS DE NATAL NA APTIDÃO AERÓBIA EM
ALUNOS DE 8º E 9º ANO: ESTUDO COMPARATIVO ENTRE GÉNEROS E
ENTRE PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE DESPORTO
FEDERADO

Relatório de Estágio Pedagógico no âmbito do Mestrado em Ensino de
Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário orientado pelo Professor Doutor
Alain Guy Marie Massart e apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e
Educação Física da Universidade de Coimbra

Julho de 2022

João Miguel Novo dos Santos

2017250403



FACULDADE DE
CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO, DESENVOLVIDO NA
ESCOLA BÁSICA DE VILARINHO DO BAIRRO, COM A TURMA
B DO 8º ANO, NO ANO LETIVO DE 2021/2022**

O IMPACTO DAS FÉRIAS DE NATAL NA APTIDÃO AERÓBIA EM ALUNOS DE
8º E 9º ANO: ESTUDO COMPARATIVO ENTRE GÉNEROS E ENTRE
PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE DESPORTO FEDERADO.

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

Orientador: Professor Doutor Alain Guy Marie Massart

COIMBRA

2022

Esta obra deve ser citada como:

Santos, J. (2022). *O impacto das férias de Natal na aptidão aeróbia em alunos de 8º e 9º ano: estudo comparativo entre géneros e entre praticantes e não praticantes de desporto federado*. [Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.]

COMPROMISSO DE ORIGINALIDADE DO DOCUMENTO

João Miguel Novo dos Santos, estudante nº2017250403 do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário 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 nº1 do artigo nº 125º do Regulamento Académico da UC (Regulamento nº 805-A/2020, de 24 de setembro).

17 de julho de 2022

João Miguel Novo dos Santos

João Miguel Novo dos Santos

Agradecimentos

A realização do presente relatório de estágio não teria sido possível sem a contribuição e o apoio de um vasto conjunto de pessoas.

Aos meus orientadores, Professor Rui Luzio e Professor Doutor Alan Massart, por toda a disponibilidade ao longo do estágio e por terem contribuído imenso para o meu crescimento pessoal e profissional.

Aos meus colegas de Estágio Pedagógico, Diogo, Inês e David pela amizade, pelo conhecimento partilhado e por todo o trabalho desenvolvido em equipa.

A todos os meus colegas da faculdade, que durante estes 5 anos de estudante da Universidade de Coimbra me acompanharam e que levarei para sempre no meu coração.

Ao meu grupo de amigos, que está sempre disponível para me ajudar e porque foram essenciais ao longo destes anos todos.

Aos meus pais, por estarem sempre presentes em todos os momentos e por fazerem de tudo para eu alcançar os meus objetivos, pois sem eles nada seria possível.

À minha irmã, por estar sempre disponível para me ajudar e pela constante preocupação e dedicação ao longo de todo o meu percurso.

Um grande agradecimento a todas as crianças que tive o prazer de conhecer e dar aulas, principalmente a minha Mariana e os alunos da turma 8ºB.

Resumo

O presente relatório representa uma reflexão e análise crítica em torno do nosso desenvolvimento e das experiências vividas ao longo do Estágio Pedagógico. Após dois anos na Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física da Universidade de Coimbra, concluímos o percurso no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário colocando todo o conhecimento adquirido em prática, num contexto real. O Estágio foi realizado na Escola Básica de Vilarinho do Bairro, inserida no Agrupamento de Escolas de Anadia, junto das turmas do 8ºB e 9ºB durante o ano letivo 2021/2022.

O estágio proporcionou-nos um contexto real semelhante ao que será o nosso futuro como professores de Educação Física. Ao longo do ano letivo foi necessário planear e intervir pedagogicamente nas turmas onde estivemos inseridos, assim como compreender e cooperar na realização de projetos para a comunidade escolar e diversas funções que poderemos ocupar no futuro profissional.

O objetivo principal deste relatório é refletirmos sobre o nosso percurso ao longo deste ano e expormos as dificuldades, as aprendizagens e as experiências presenciadas. Assim sendo, o documento está dividido em três pontos principais: contextualização do estágio, reflexão da prática pedagógica e apresentação e discussão do tema-problema. No primeiro ponto iremos explicar o nosso percurso, as razões de termos escolhido este curso e caracterizar o meio onde realizámos o estágio. Relativamente ao segundo ponto, iremos analisar e refletir sobre a intervenção pedagógica de acordo com quatro pilares: atividades de ensino-aprendizagem, atividades de organização e gestão escolar, projetos e parcerias educativas e atitude ético-profissional. Por último, no terceiro ponto, iremos apresentar e discutir os resultados sobre o impacto das férias escolares na aptidão aeróbia de alunos do 8º e 9º ano.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico, Educação Física

Abstract

This report presents a reflection and commented analysis on our progress and the experiences acquired over Pedagogical Internship. After two years in Faculty of Sport Sciences and Physical Education at the University of Coimbra, we completed the Master's in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education putting all the acquired knowledge into practice on a real life context. The internship took place on Vilarinho do Bairro Basic School, included on Anadia Grouping of Schools, between the students of the 8th and 9th grade during the academic year of 2021/2022.

The internship provided us a real life situation who mirrors our future as Physical Education teachers. During the academic year, it was necessary to plan and to pedagogically intervene in the classes we were involved. It was also important to comprehend and cooperate in projects of the school community and other roles which we may do on our professional future.

The main goal of this report is to reflect about our year and try to expose the difficulties, the things we learned and the experiences we had. Therefore, this document is divided in three main parts: internship summary, pedagogical practice reflection, problem presentation and discussion of the subject theme. On the first part we will explain our progression, the reasons why we chose this degree and talk about the place where we did our internship. On the second part we will analyze and reflect about the pedagogical intervention we made according to the following subjects: teaching learning activities, school management and organization activities, educational projects and partnerships and professional ethics. At last, on the third part, we will present and discuss the results we found about the impact of Christmas holiday on the aerobic fitness of 8• and 9• grade students.

Keywords: *Pedagogical Internship; Physical Education*

Índice

Agradecimentos.....	7
Resumo	8
<i>Abstract</i>	9
Introdução	13
Capítulo I – Contextualização da Prática.....	15
História de Vida.....	15
Caracterização da Escola	16
Núcleo de estágio.....	17
Grupo disciplinar	17
Turma.....	18
Capítulo II – Análise Reflexiva da Prática Pedagógica.....	20
Área 1 – Atividades de Ensino-Aprendizagem	20
1. Planeamento	20
1.1. Plano Anual.....	21
1.2. Unidades Didáticas	24
1.3. Plano de Aula	26
1.4. Atividade Letiva no 2º Ciclo.....	28
2. Realização	29
2.1. Intervenção Pedagógica	30
2.1.1. Instrução.....	30
2.1.2. Gestão	32
2.1.3. Clima e Disciplina	34
2.1.4. Decisões de Ajustamento	35
3. Avaliação	36
3.1. Avaliação Formativa Inicial.....	37
3.2. Avaliação Formativa.....	38
3.3. Avaliação Sumativa.....	39
3.4. Autoavaliação.....	40
3.5. Parâmetros e Critérios de Avaliação	41
4. Questões Dilemáticas.....	42
Área 2 – Atividades de Organização e Gestão Escolar	44
Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas.....	45

Coadjuvação de Aulas – Professor Auxiliar de uma rapariga com Síndrome de Williams	50
Área 4 – Atitude Ético-Profissional.....	52
Capítulo III – Tema Problema.....	54
1. Introdução.....	55
2. Revisão de Literatura.....	56
3. Metodologia	59
3.1. Desenho do estudo.....	59
3.2. Caracterização da Amostra	59
3.3. Instrumentos.....	60
4. Análise Estatística	61
5. Apresentação de Resultados	62
5.1. Distribuição dos dados.....	62
5.2. Evolução do grupo total de alunos	62
5.3. Evolução por género.....	64
5.4. Evolução por alunos federados e não federados	65
6. Discussão dos Resultados	67
7. Conclusões.....	69
8. Limitações do Estudo	71
9. Linhas de Instigações Futuras.....	71
Reflexões Finais	73
Referências Bibliográficas	75
Anexos	77
Anexo 1 - Ficha Individual do Aluno (página 1 e 2).....	78
Anexo 2 - Inventário (parte da tabela).....	79
Anexo 3 - Plano Anual.....	80
Anexo 4 - Planeamento por Período (exemplo)	81
Anexo 5 - Extensão e Sequencia de Conteúdos (exemplo)	82
Anexo 6 – Grelhas FITEscola®	83
Anexo 7 - Decisões de Ajustamento do Planeamento (tabela)	84
Anexo 8 - Quadro de Conteúdos	85
Anexo 9 - Documento de Estratégias e Conteúdos (Exemplo).....	86
Anexo 11 – PowerPoint das modalidades abordadas (exemplo)	88
Anexo 12 - Plano de Aula	89

Anexo 13 - Decisões de Ajustamento dos Planos de aula (tabela).....	90
Anexo 14 - Protocolo de Ativação Geral.....	91
Anexo 15 - Protocolo Retorno à Calma.....	92
Anexo 16 - Documento Geral de Avaliação	93
Anexo 17 - Ficha de trabalho	94
Anexo 18 - Questionário de Autoavaliação	95
Anexo 19 - Grelha de Avaliação Formativa Inicial.....	96
Anexo 20 - Grelha de Avaliação Formativa	97
Anexo 21 - Grelhas de Avaliação Sumativa	98
Anexo 22 - Projeto Toc'Andar.....	99
Anexo 23 - Cartazes dos Projetos Toc'Andar.....	100
Anexo 24 - 11º Fórum Internacional da Educação Física.....	101
Anexo 25 - Certificado de Participação no Projeto "Olimpíada Sustentada".....	102

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Caracterização da amostra.....	59
Tabela 2 - Testes de normalidade dos dados analisados.....	62
Tabela 3 - Evolução do grupo total de alunos durante as férias de Natal.....	62
Tabela 4 - Caracterização dos alunos por Zonas nos dois momentos de avaliação	63
Tabela 5 - Correlações entre a evolução da composição corporal e da condição física.....	63
Tabela 6 - Evolução dos alunos do género masculino.....	64
Tabela 7 - Evolução dos alunos do género feminino	64
Tabela 8 – Caracterização dos alunos por géneros e por Zonas	64
Tabela 9 - Evolução do grupo praticantes durante as férias de Natal	65
Tabela 10 - Evolução do grupo não praticantes durante as férias de Natal	65
Tabela 11 - Caracterização dos alunos praticantes e não praticantes por Zonas	66
Tabela 12 - Comparação entre federados e não federados no 1º momento.....	67

Índice de Figuras

Figura 1 - Estrutura do Projeto "Um Estilo de Vida Saudável como Prevenção do Cancro".....	47
Figura 2 - Estrutura do Projeto: "Olimpíada Sustentada"	48

Introdução

O documento apresentado surge no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico, inserida no plano de estudos do 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. O presente relatório expõe a nossa análise crítica ao estágio realizado ao longo do ano letivo 2021/2022 na Escola Básica de Vilarinho do Bairro, junto das turmas 8ºB e 9ºB com a orientação e supervisão do Prof. Dr. Rui Luzio e do Prof. Dr. Alain Guy Marie Massart.

O Estágio Pedagógico é o último capítulo do nosso caminho como aprendizes antes de obtermos a mestraria, apesar do percurso de um professor ser de constante aprendizagem. No início surgiram incertezas e receios, porém no final podemos concluir que esta experiência foi bastante importante e enriquecedora para o nosso futuro profissional. Após o 1º ano de mestrado, em que temos contacto com Unidades Curriculares diretamente relacionadas com o ensino e com toda a intervenção pedagógica, o estágio surge como um momento de aplicação em que procuramos colocar em prática todo o conhecimento transmitido.

O contexto real é diferente e desafiante, pois temos contacto direto com situações que necessitam da nossa intervenção e dedicação, contudo, são estes momentos que desenvolvem as nossas capacidades. O nosso orientador permitiu sempre que fôssemos nós a descobrir e a vivenciar os erros cometidos para compreendermos o impacto das nossas decisões e a importância de refletir e analisar cada opção. Desta forma, foi possível percebermos que ensinar é muito mais do que dar aulas e que existem diversos aspetos críticos na intervenção pedagógica. Neste documento procurámos refletir sobre a importância de todo o nosso estágio, das opções tomadas, das decisões e adaptações realizadas e de todo o envolvimento com os alunos e com a escola.

O relatório tem a função de expormos as dificuldades e as adversidades sentidas, tal como as estratégias utilizadas para ultrapassar as mesmas, uma vez que ao longo do estágio enfrentámos diversos problemas e situações que nunca presenciámos. Porém, todas estas vivências foram essenciais para melhorarmos a nossa ação pedagógica e a capacidade de adaptação e intervenção no ensino. A análise crítica realizada é apoiada pelo conhecimento adquirido ao longo da licenciatura e mestrado, tal como outros documentos interpretados que fundamentam as nossas opções e crenças.

Para a organização deste documento, dividimos o mesmo em três capítulos: Capítulo I - Contextualização da Prática Desenvolvida, Capítulo II – Análise Reflexiva da Prática Pedagógica e Capítulo III - Aprofundamento do Tema-problema.

O Capítulo I refere-se à descrição dos momentos importantes antes de iniciar o estágio, tais como a história de vida e a razão do nosso percurso, mas também a caracterização do meio, onde abordaremos a escola, o núcleo de estágio e a turma.

No Capítulo II iremos realizar uma análise refletiva sobre a prática desenvolvida ao longo do estágio, relativamente às decisões e estratégias utilizadas nos diferentes parâmetros em que intervimos.

Por último, no Capítulo III iremos apresentar o tema-problema que aprofundámos ao longo do ano letivo e que está relacionado com o impacto das férias na aptidão aeróbica nas turmas em que o núcleo de estagiários esteve inserido.

Capítulo I – Contextualização da Prática

História de Vida

Como em todas as histórias, vamos começar pelo início, quando surgiu o interesse e a vontade de sermos professores de Educação Física. Não existe uma data exata, quando começámos a licenciatura ainda havia muitas dúvidas em relação ao futuro, porém ao longo da mesma, através das unidades curriculares relacionadas com o ensino, foi surgindo a vontade de ensinarmos e de transmitirmos os valores e os conhecimentos de uma disciplina que teve um grande impacto ao longo do nosso percurso escolar, tornando-se a nossa preferida.

O desporto esteve sempre presente, através do Futebol, aos 6 anos quando iniciámos as aulas de Educação Física com a maior satisfação ou com a inscrição nas diferentes modalidades praticadas no Desporto Escolar para termos a oportunidade de praticar algo que gostávamos. É possível afirmarmos que sabíamos que queríamos estar envolvidos com o desporto para o resto da vida e, por isso, a entrada na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física foi uma decisão fácil. Após a licenciatura havia muitas possibilidades e vertentes a seguir, porém sabíamos que ensinar era algo que nos entusiasmava e tínhamos como objetivo tornar a Educação Física a disciplina preferida dos alunos, tal como era a nossa. Os professores que tivemos ao longo do ensino básico e secundário também contribuíram bastante para admirar a disciplina e a sua influência positiva nos alunos, uma vez que estes professores fizeram-nos gostar das aulas e das diferentes modalidades abordadas.

No decorrer da licenciatura foi nos dada a possibilidade de frequentarmos Unidades Curriculares relacionadas com o ensino e o treino, por consequência apareceu a vontade de estar em contacto com crianças e jovens e de intervirmos na sua formação. No 2º ano da licenciatura tivemos a oportunidade de participar num evento para comemorar o Dia da Criança, onde preparámos jogos tradicionais, ensinámos e incentivámos as crianças a participar. Este evento foi o nosso primeiro contacto com jovens e com a organização de atividades desportivas e, uma vez que a experiência foi bastante gratificante, considerámos que este contacto com crianças e com o desporto foi marcante para optarmos pela vertente do ensino e sabermos que queríamos fazer isto no futuro.

Caracterização da Escola

No início do estágio é necessário analisar o meio envolvente, com o objetivo de planejar o ano escolar e fundamentar as opções tomadas ao longo do ano, relativamente ao planeamento.

Na Escola Básica de Vilarinho do Bairro foi onde desenvolvemos o nosso Estágio Pedagógico. Esta escola pertence ao Agrupamento de Escolas de Anadia e está localizada no concelho de Anadia, pertencente ao distrito de Aveiro. A presente instituição acolhe 241 alunos entre o 1º e o 9º ano, 40 professores e 13 funcionários. As turmas apresentam poucos alunos, entre 9 e 18 no total, o que facilita a utilização dos espaços.

Existe uma proximidade única com a agricultura e com a natureza ao redor da escola, bem como dentro da mesma: existem espaços com vindimas, outros cultivos e ainda bastante florestação. Esta é uma das características especiais da escola e que tornam a mesma única.

Em relação aos recursos espaciais disponíveis para as aulas de Educação Física, no espaço exterior tínhamos dois campos de futsal/andebol, quatro de basquetebol, um de voleibol, uma pista de atletismo e uma caixa de areia. Para os dias chuvosos, poderia ser utilizado um pequeno espaço coberto que permite lecionar algumas modalidades. No exterior da escola existe um pavilhão Gimnodesportivo que podemos utilizar e que tem um campo de futsal/andebol. Ao longo da escola estão localizados vários pontos de orientação disponíveis para a realização de percursos.

No que diz respeito aos recursos materiais presentes, a escola tem uma vasta variedade de material disponível para abordar diferentes modalidades, o material é suficiente para o número de alunos de cada turma e ainda apresenta uma qualidade boa.

Relativamente ao Desporto Escolar, a escola permite aos seus alunos a participação na modalidade de futsal em diferentes escalões (infantis B e iniciados), nos quais beneficiei da oportunidade de estar inserido e aprender o funcionamento burocrático e prático do grupo-equipa.

A escola permite que utilizemos o espaço que pretendermos para as nossas aulas, uma vez que as turmas e o número de professores de Educação Física são reduzidos, portanto não existe praticamente aulas de Educação Física em simultâneo. Desta forma, existe facilidade em adaptar os planos de aulas devido às condições climatéricas, mas

também a despreocupação de partilharmos aulas com outras turmas ou de termos apenas um espaço disponível para a aula.

De frisar também que, tanto nos espaços exteriores como nos espaços interiores, existe um balneário para cada sexo e ainda salas de arrumação de material. No espaço exterior usufruímos de uma sala que é utilizada pelos professores de Educação Física para a discussão de assuntos da disciplina. Nesta sala ocorreram várias reuniões do grupo de estágio e do grupo de disciplina da escola para falarmos sobre eventos, projetos ou outros assuntos importantes para a disciplina.

Núcleo de estágio

O Núcleo de Estágio Pedagógico que pertenceu à Escola Básica de Vilarinho do Bairro era constituído por quatro elementos. Todos realizaram a licenciatura na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra e, por isso, já nos conhecíamos e até realizámos alguns trabalhos em conjunto no 1º ano do mestrado. Esta ligação permitiu alguma facilidade em criarmos amizade, que foi importante no decorrer do ano, pois é essencial trabalhar em equipa para solucionar as dificuldades e os problemas que surgem ao longo do estágio.

Ao longo do ano, infelizmente, surgiram algumas discordâncias e houve um ligeiro afastamento do grupo, mas foram ultrapassadas devido ao orientador de estágio que reforçou sempre a importância de trabalharmos em equipa. A turma que era partilhada pelos quatro professores serviu também de ponte para reforçar a união do grupo, uma vez que foi necessário reunirmos para realizar o planeamento das aulas e ajustar os conteúdos das mesmas.

Grupo disciplinar

O grupo da disciplina de Educação Física na Escola Básica de Vilarinho do Bairro tinha sete elementos, três professores e quatro professores estagiários. Este grupo foi fundamental ao longo do ano, uma vez que se mostraram sempre disponíveis para colaborar e para nos ajudar no que fosse necessário.

No decorrer do ano, os professores cooperaram na realização das atividades para a comunidade escolar, partilharam ideias e recomendações para a preparação das aulas e ainda criaram um ambiente positivo e saudável de aprendizagem e de convivência. O

facto de ser um grupo pequeno contribui bastante para o sucesso e o crescimento do mesmo, pois é fácil a comunicação entre os elementos e facilmente nos encontramos ao longo da semana. Esta afirmação é comprovada pelos professores, visto que na outra escola do Agrupamento este trabalho colaborativo é mais difícil de acontecer.

Turma

Ao longo do ano letivo, cada professor estagiário foi responsável pela docência de duas turmas, tal como foi referido anteriormente, porém uma das turmas era partilhada com os outros estagiários. É importante, antes de caracterizar a nossa turma, analisar os alunos que estão inseridos na Escola Básica de Vilarinho do Bairro. A maioria das crianças e jovens são oriundos de terras do meio rural e, por isso, existe um clima familiar no meio escolar, onde todos se conhecem. As turmas são pequenas, variando entre os 9 e 18 alunos o que facilita o controlo do clima, gestão e disciplina nas aulas.

Abordando agora diretamente a nossa turma, esta era constituída inicialmente por 14 alunos, quatro do sexo feminino e dez do sexo masculino, mas a meio do 1º período entrou mais um aluno que proveio de outra escola. Os alunos tinham idades compreendidas entre os 12 e os 13 anos, sem repetentes e sem nenhum caso de Necessidades Educativas Especiais. No horário escolar da turma, a Educação Física ocupava 3 tempos semanais, com dois blocos de 45 minutos às segundas-feiras na parte da manhã e um bloco de 45 minutos às quintas-feiras na parte da tarde. No total a turma teve oitenta e nove blocos de 45 minutos ao longo do ano letivo.

No início do ano entregámos a Ficha Individual do Aluno (Anexo 1) para os alunos responderem a questões pessoais sobre a sua família, o percurso escolar, atividades extracurriculares, hábitos alimentares e a Educação Física. Este questionário foi realizado com o objetivo de conhecermos melhor a nossa turma e de realizar o planeamento do ano letivo da melhor maneira, pois é essencial saber com que alunos estamos a lidar, visto que muitas vezes os problemas, dificuldades e facilidades sentidas apenas são compreendidas quando conseguimos conhecer melhor o lado pessoal do aluno. Desta forma, esta ficha contribuiu para as decisões metodológicas e estratégicas da intervenção pedagógica.

Nas primeiras aulas práticas também ocorreu a realização dos testes da plataforma FITEscola® que se tornaram fundamentais para a caracterização da turma. A realização destes testes permitiu-nos conhecer a aptidão aeróbia, a composição corporal e a aptidão neuromuscular dos alunos e analisar quais apresentam maior e menor

facilidade para realizar as aulas. Estes testes são igualmente-importantes para preparar as aulas de forma a saber que tarefas podemos pedir para os alunos executarem, assim como planejar etapas a atingir ao nível da condição física saudável, visto que um dos objetivos da disciplina é desenvolver as capacidades físicas da turma.

Os resultados obtidos nos testes foram surpreendentes, pelo facto da turma apresentar valores negativos nas várias capacidades físicas e poucos alunos se encontrarem na zona saudável. Estes resultados podem ter sido causados por inúmeros fatores, podendo o momento atual (pandemia) ser um deles. Apesar da turma apresentar alunos que são atletas federados, estes também se encontravam no nível não saudável. O facto de estes testes terem sido realizados após as férias também pode ser uma razão dos valores negativos, pois durante este período é comum aumentarem o tempo das atividades sedentárias e realizarem menos atividade física. Após a interpretação e análise dos resultados, considerámos fundamental desenvolver as várias capacidades físicas ao longo do ano, complementadas com as tarefas das diferentes Unidades Didáticas, com vista a que todos os alunos atingissem os valores da zona saudável.

No geral, considero que a turma era desafiante pelos diferentes níveis físicos e motores que apresentavam, mas também pelas atitudes na sala de aula, uma vez que o professor orientador explicou que a turma no ano anterior apresentou um comportamento insatisfatório. A turma apresentava pouco conhecimento sobre as modalidades e alguns elementos incomodavam constantemente a execução das tarefas. Os elementos mais perturbadores eram também os elementos com mais capacidades e que apresentavam um nível superior nas diferentes modalidades, desta forma foi essencial criar estratégias de controlo eficazes para não se desviarem da tarefa e manterem um comportamento adequado.

Em suma, a turma contribuiu bastante para o nosso crescimento pessoal e profissional, uma vez que foi possível desenvolver a nossa intervenção pedagógica e principalmente as estratégias de gestão, intervenção e planeamento. Ao longo do ano foi visível não só o nosso crescimento, mas também o da turma, que melhorou consideravelmente o seu conhecimento e desempenho nas aulas.

Capítulo II – Análise Reflexiva da Prática Pedagógica

Neste ponto será realizada uma análise reflexiva e crítica sobre a nossa intervenção pedagógica ao longo do Estágio Pedagógico. A estrutura deste capítulo está de acordo com as seguintes áreas: 1- Atividades de Ensino-Aprendizagem, 2- Atividades de Organização e Gestão Escolar, 3- Projetos e Parcerias Educativas e 4- Atitude Ético-Profissional.

Área 1 – Atividades de Ensino-Aprendizagem

Esta área está estruturada de acordo com o guia de estágio que nos foi fornecido e, por isso, encontra-se subdividida em três funções principais: planejar, realizar e avaliar. Estas intervenções foram efetuadas na nossa turma ao longo do ano e apresentamos neste documento todas as decisões e intervenções executadas, devidamente justificadas nos diferentes parâmetros.

1. Planeamento

De acordo com Bento (2003) existem três níveis de ensino, sendo eles, o planeamento anual, a unidade didática e o plano de aula. O planeamento deve ser utilizado para orientar o professor no processo de ensino-aprendizagem e o mesmo deve estar aberto às alterações e ajustamentos necessários com vista a potencializar a aprendizagem dos alunos.

Em relação ao que foi referido anteriormente, o nosso planeamento foi realizado de acordo com estes três tópicos e suportado com base nos documentos e indicações fornecidas pelo nosso orientador e pelo conhecimento adquirido ao longo da licenciatura e do mestrado. É necessário ter vários fatores em consideração, nomeadamente o meio onde estamos inseridos, o ano de escolaridade e a turma. Os documentos elaborados foram estruturados, adaptados e analisados ao longo do estágio e existiu sempre a preocupação de criarmos um planeamento objetivo, exequível e versátil para que todas as alterações necessárias pudessem ser executadas.

Posto isto, para a preparação do ano letivo com a nossa turma realizámos inicialmente um planeamento anual onde definimos as modalidades a abordar em cada período, posteriormente a estrutura das unidades didáticas com os conteúdos e as

estratégias a utilizar para depois criarmos um plano de aula com base no que pretendemos que os nossos alunos aprendam e no que queremos desenvolver nas nossas aulas.

1.1.Plano Anual

Matos (2010) defende que o planeamento contribui para organizar a intervenção pedagógica de forma a melhorar a aprendizagem dos alunos. Desta forma, o planeamento tem um papel fundamental no ensino, uma vez que apenas tendo uma boa base inicial será possível definir objetivos possíveis e ainda conseguir alcançá-los.

Apesar de a realização de um planeamento anual não ser uma novidade para nós, num contexto prático é diferente, dado que existem condicionantes reais que temos de ter em consideração para que o planeamento seja realmente possível de se concretizar.

Inicialmente a nossa preocupação foi conhecer o meio onde estávamos inseridos, sobretudo o material e os espaços disponíveis para as aulas. O nosso orientador solicitou a criação de um inventário da escola (Anexo 2) para compreendermos que modalidades podem ser abordadas e que material e espaços têm de ser utilizados para as mesmas.

Posteriormente, procedemos à análise do calendário escolar do respetivo ano letivo onde contabilizámos o número de aulas que iríamos ter em cada período, o Plano Anual de Atividades da Escola e ainda as planificações e os objetivos definidos pelo grupo disciplinar de Educação Física que nos concedeu o número de aulas propostas para cada modalidade e para o respetivo ano de escolaridade, no nosso caso o 8.º ano.

O nosso orientador forneceu documentos de apoio e indicou o documento Aprendizagens Essenciais para leitura, de forma a conhecermos melhor os conteúdos que devemos abordar em cada modalidade para o respetivo ano de escolaridade. Estes documentos foram essenciais ao longo do ano para compreendermos os conhecimentos que os alunos devem adquirir, porém após a Avaliação Formativa Inicial os conteúdos a abordar e as metas a atingir foram adaptadas ao nível dos alunos.

Após toda a análise necessária para realizarmos um planeamento coeso e devidamente estruturado, decidimos as matérias e os respetivos conteúdos a abordar ao longo do ano letivo e determinámos, após a interpretação do calendário escolar, o número de aulas para cada Unidade Didática. Através destas informações elaborámos os documentos: planeamento anual (Anexo 3) e planeamento (Anexo 4) por período e posteriormente os quadros extensão de conteúdos (Anexo 5).

Relativamente às modalidades abordadas ao longo do ano, para o 1º período foi definido o *tag rugby*, o atletismo (corridas), o voleibol e a dança. O atletismo foi abordado neste período de forma a preparar os alunos para as provas do Mega Atleta e do Corta-mato no final de dezembro. O *tag rugby* foi escolhido pelo Núcleo de Estagiários uma vez que nunca tínhamos abordado a modalidade e pretendíamos entender como lecionar a mesma através das recomendações do nosso orientador que é treinador de rãguebi. Sendo um período com temperaturas baixas e com probabilidade de chuva, tivemos a preocupação de escolher modalidades coletivas e individuais, em que as últimas foram principalmente lecionadas nas aulas de 45 minutos para que, caso necessário, fosse realizada no espaço coberto sem a necessidade de perdermos tempo de aula no trajeto para o pavilhão. Dado que as modalidades coletivas requerem mais espaço e material ou campo específico, optámos por lecionar nos blocos de 90 minutos para que, na eventualidade de mau tempo, utilizarmos o pavilhão da escola.

No 2º período, optámos por lecionar andebol, orientação, badminton e ginástica. As aulas de ginástica foram sempre lecionadas nos blocos de 90 minutos, pois era necessário deslocarmo-nos até ao pavilhão e preparar o material, desta forma nas aulas de 45 minutos perderíamos grande parte do tempo de prática. Tal como no 1º período, a preocupação da distribuição foi relativa ao clima e espaço/material que a modalidade requer. A orientação e o badminton foram abordadas nas aulas de 45 minutos, uma vez que eram principalmente praticadas no espaço exterior e não sendo necessário um campo específico poderíamos também lecionar no espaço coberto. O badminton tem características parecidas com o voleibol em relação ao posicionamento e movimentação e, por isso, optámos por abordar uma após a outra, para haver uma continuidade de assimilação de conteúdos.

No 3º período, abordámos o basquetebol e o atletismo (saltos), já que utilizámos o torneio 3x3 do período anterior para realizar a avaliação formativa inicial dos alunos. Nas aulas de 90 minutos, lecionámos salto em altura dado que era necessário utilizarmos o pavilhão da escola, porém nas de 45 minutos abordámos o salto em comprimento, uma vez que ocorriam no espaço exterior.

Ao longo do ano letivo houve a preocupação de lecionarmos as modalidades individuais em blocos de 45 minutos, uma vez que os alunos têm tendência a preferir as modalidades coletivas e existe uma maior monotonia e insatisfação por parte dos mesmos nas tarefas fechadas individuais, sendo por isso decidido, após discussão com o professor orientador, que as modalidades: ginástica, dança, atletismo (corridas e saltos) e orientação

iriam ser abordadas nos blocos mais reduzidos para também satisfazer os alunos e aumentar a sua interação e motivação nas tarefas. As aulas de 45 minutos são realizadas no espaço coberto quando as condições climáticas não permitem ocorrer no espaço exterior, desta forma ao longo do ano tivemos a preocupação de colocar nas aulas de 45 minutos as modalidades que facilmente seriam abordadas no espaço coberto, sobretudo desportos individuais, como foi referido anteriormente.

Quanto aos testes da plataforma FITEscola® (Anexo 6) o núcleo de estagiários acordou realizar os mesmos em dois momentos. O primeiro foi no início do ano, nas primeiras quatro aulas, para avaliarmos as capacidades dos nossos alunos, compreendermos que tarefas podem ser realizadas e planearmos objetivos a atingir. O segundo momento foi no último período, para observarmos se existiu alguma alteração nas capacidades físicas ao longo do ano letivo e para percebermos se as metas traçadas foram atingidas.

Como foi mencionado anteriormente, este planeamento pode e deve ser alterado ao longo do ano em caso de imprevistos ou necessidade de adaptações com vista a potenciar a aprendizagem dos alunos, desta forma foram criados dois documentos para o planeamento: planeamento previsto e planeamento realizado. O primeiro documento foi realizado no início do ano e continha todas as decisões determinadas previamente e devidamente justificadas, o segundo era adaptado ao longo do ano letivo dependendo da necessidade de ajustes devido a diversos fatores, como por exemplo, ausência do orientador, greves, interrupções letivas e visitas de estudos da turma. Juntamente com este último documento elaborámos um quadro de Decisões de Ajustamento do Planeamento (Anexo 7) que apresentava as alterações realizadas e a justificação das mesmas.

Ao longo do ano foi inevitável alterarmos o nosso planeamento, porém o facto de termos criado inicialmente uma base bem estruturada, permitiu-nos ter facilidade em realizarmos os acertos necessários e não impedir de alcançar os objetivos traçados. O nosso orientador teve um papel fulcral na elaboração do planeamento e do quadro de ajustamentos que permitiu-nos organizar as aulas, adaptarmo-nos às situações imprevistas que ocorreram e ainda realizarmos as alterações necessárias para os alunos não serem prejudicados na sua aprendizagem.

1.2.Unidades Didáticas

Após a realização de todo o planeamento a nível Macro, passámos para o nível Meso em que elaborámos as Unidades Didáticas das modalidades que iríamos abordar ao longo do ano e que são essenciais para a orientação e organização da prática pedagógica.

Com a Unidade Didática pretendemos realizar um guia que nos ajuda a orientar o processo de ensino-aprendizagem dentro de uma determinada modalidade de acordo com o número de aulas disponíveis, o meio, os objetivos a atingir e ainda as estratégias que consideramos as mais eficazes.

Nas Unidades Didáticas estava presente, para cada modalidade, vários tópicos que foram aprofundados e estruturados com base nas informações expressas nos capítulos anteriores: Caracterização e estrutura de conhecimentos da modalidade e dos recursos disponíveis no meio; Um relatório da avaliação formativa inicial onde se incluem os procedimentos e instrumentos utilizados e os níveis dos alunos; Seleção de objetivos, em que fique claro a articulação entre o programa e opções que derivam da avaliação formativa inicial; Estratégias a utilizar, em função do nível dos alunos, dos objetivos a atingir e das condicionantes existentes; Extensão e sequência de conteúdos, por aula, contemplando ainda objetivos, conteúdos e função didática; Avaliação, incluindo procedimentos, momentos e instrumentos a utilizar; Progressões pedagógicas referentes aos conteúdos selecionados e Reflexão final, onde seja feita uma avaliação dos resultados obtidos, bem como do desempenho ao longo das aulas.

A Avaliação Formativa Inicial é fundamental para a elaboração do processo de ensino e realizou-se na primeira aula de cada modalidade, de forma a planificar todas as aulas consoante os objetivos reais para o desempenho da turma. Esta foi essencial para a diferenciação pedagógica de forma a criarmos grupos que se entreejudam, usar os alunos que estão mais à vontade com a modalidade com os outros que têm maiores dificuldades, criar grupos de nível e distribuir os alunos por exercícios iguais, mas com níveis de dificuldade variáveis, para potenciar a motivação e o equilíbrio competitivo. A Avaliação Formativa Inicial também contribuiu para selecionarmos os objetivos que pretendíamos atingir, as estratégias para alcançar esses resultados e ainda os princípios da progressão começando com os conteúdos mais simples e, consoante a evolução dos alunos, dificultar as tarefas e abordar conteúdos mais complexos.

Relativamente à seleção de objetivos para as modalidades, ao longo do ano fomos compreendendo melhor as capacidades da turma e adequando os objetivos,

tornando-os exequíveis. Desta forma foi possível estruturar as progressões pedagógicas mais adequadas à turma e ainda exercícios que contribuíram para alcançar as metas definidas.

O nosso orientador recomendou a realização de três documentos que foram essenciais para preparar a nossa intervenção pedagógica e alcançar os objetivos que pretendíamos atingir na nossa turma. Inicialmente construímos um quadro de conteúdos onde apresentámos os conteúdos referentes ao ano de escolaridade da nossa turma (Anexo 8) para cada Unidade Didática, com base no documento Aprendizagens Essenciais destinado ao 8.º ano. Este documento ao longo do ano foi adaptado após a Avaliação Formativa Inicial, já que houve a necessidade de adaptar os conteúdos consoante o nível dos alunos, uma vez que considerámos demasiado altos os níveis propostos e necessitamos de abordar conteúdos introdutórios. No voleibol existiu essa necessidade, dado que a turma apresentava um nível bastante baixo e foi importante exercitar e consolidar os conteúdos introdutórios ao longo das aulas.

Posteriormente, criámos um documento de estratégias relativo aos conteúdos, (Anexo 9) onde planeámos o que iríamos abordar ao longo da Unidade Didática e as estratégias a utilizar para alcançar os objetivos. As estratégias expostas foram sugestões de exercícios que podem ser utilizados ao longo das aulas com vista ao que pretendemos que os alunos aprendam. Tal como os conteúdos, foi necessário realizar algumas alterações, sendo que é importante adaptar os exercícios aos níveis dos alunos e criar outras estratégias para potenciar a aprendizagem. Este documento contribuiu para criarmos as grelhas de extensão e sequência de conteúdos, onde planeámos o que seria abordado em cada aula, elaborando assim uma sequência pedagógica bem estruturada.

O terceiro documento continha sete boletins de exercícios (Anexo 10) para desportos coletivos de invasão, onde seleccionámos quatro exercícios para cada tema (jogos lúdicos, condução de bola, finta, passe/recepção, progressão, finalização e recuperação de bola) que podem ser desenvolvidos nestas modalidades. Estes boletins englobam uma série de exercícios que foram fundamentais no nosso estágio e que serão úteis para o nosso futuro profissional.

As Unidades Didáticas têm diferentes estratégias a utilizar nas aulas, assim sendo ao longo do ano fomos ajustando e adaptando a nossa intervenção à medida que fomos conhecendo melhor a turma, porém alguns métodos foram semelhantes, como por exemplo, a criação de um PowerPoint teórico para cada modalidade (Anexo 11), que

foram enviados e/ou apresentados aos alunos para que estes compreendessem melhor os conteúdos teóricos transmitidos.

A realização das Unidades Didáticas e destes documentos auxiliares permitiu-nos organizar o nosso planeamento por modalidade, orientar a intervenção pedagógica e ainda facilitar a criação dos planos de aula, uma vez que continham informações essenciais sobre os objetivos a atingir, os conteúdos a abordar e ainda as estratégias a utilizar.

1.3.Plano de Aula

Para finalizar este capítulo, chegamos ao planeamento da aula através da realização de planos de aula que são os documentos que elaborámos previamente antes de todas as aulas e em que demonstrámos o que pretendíamos que os alunos realizassem e aprendessem na respetiva aula.

O plano de aula é um elemento fulcral para o professor e para o sucesso da aula, funcionando como um guia para a mesma. Deste modo, não deve ser utilizado de forma rígida, mas sim como uma estrutura aberta e flexível, permitindo possíveis alterações em função de acontecimentos não previstos e acertos com vista a melhorar a aprendizagem dos alunos.

O nosso plano de aula (Anexo 12) era composto por quatro partes: no início o cabeçalho onde estava explícito o número e a data da aula, os objetivos, o material, a função didática e a modalidade a abordar. Posteriormente, a justificação da aula que explicava a razão das nossas decisões e dos exercícios escolhidos. Depois apresentávamos as três partes da aula (inicial, fundamental e final) divididas em cinco parâmetros: tempo, objetivos, descrição e esquema da tarefa, palavras-chave e critérios de êxito e a fisiologia da atividade física, onde colocávamos a capacidade física que era desenvolvida no exercício.

Os critérios de êxito, inicialmente, eram maioritariamente componentes críticas dos conteúdos a abordar, porém ao longo do ano fomos ajustando este parâmetro e colocando frases e palavras-chaves que seriam de fácil compreensão para os alunos e que deveríamos reforçar ao longo da aula para que percebessem o que pretendemos com a tarefa. Esta última parte foi aconselhada pelo nosso orientador que reforçou repetidamente a importância de destacar palavras ou frases de determinados conteúdos que queremos transmitir aos alunos. A opção de colocarmos no plano de aula foi bastante

útil para a nossa instrução e para o *feedback* no decorrer das aulas, uma vez que anotávamos a importância de reforçar estas informações em determinadas tarefas.

Na parte final do nosso plano, após a aula, realizamos uma reflexão crítica sobre a mesma, analisávamos as decisões e os pontos positivos e os aspectos a melhorar para futuras aulas. Este relatório foi essencial para analisarmos a nossa intervenção pedagógica e o sucesso da mesma, sendo que tivemos em consideração o que devemos alterar e potencializar para melhorar a aprendizagem dos nossos alunos. No início do ano o nosso relatório era bastante descritivo e havia pouca fundamentação e reflexão, porém o nosso orientador reforçou a importância de analisarmos criticamente a nossa aula o que contribuiu para melhorar o planejamento e a intervenção da mesma.

Os exercícios e as estratégias que planejamos nem sempre resultaram, contudo ao usufruirmos da oportunidade de lecionar outra turma conseguimos comprovar que os alunos reagem de forma diferente a exercícios semelhantes. Nós tínhamos uma turma de 8.º ano e, uma vez por mês, dávamos duas aulas à turma de 9.º ano, todavia era notória a diferença nas estratégias, uma vez que a turma mais nova tinha menos capacidades e pior comportamento. Ao planejarmos a aula para a turma de 8.º ano, tínhamos a necessidade de ter em atenção os grupos de trabalho, tanto a nível de capacidades, como também o comportamento. O planejamento da aula, dos grupos de trabalho, das tarefas e das rotações pedia uma maior preocupação com a turma mais nova, uma vez que a turma tinha menos capacidades, era mais perturbadora e tinha a necessidade de realizar explicações curtas para evitar comportamentos desviantes. Desta forma, o planejamento está diretamente relacionado com a turma alvo e todos os fatores devem ser pensados e estruturados para que a intervenção pedagógica seja a mais adequada e também permitir ao professor facilidade em adaptar o seu plano a uma determinada situação inesperada.

O documento que realizamos de decisões de ajustamentos do plano de aula (Anexo 13) foi essencial para registarmos as opções tomadas na aula em situações imprevistas e nas decisões que realizamos para corrigir ou melhorar uma determinada tarefa, que não resultou como pretendíamos. Neste documento também registamos recomendações que seriam úteis para situações semelhantes, em futuras aulas, e que no momento não foram executadas, ainda assim, após recomendações do orientador ou depois de uma análise reflexiva, consideramos mais pertinentes.

Ao refletirmos e estruturarmos os planos de aula, existiam fatores que tivemos sempre em consideração, uma vez que para nós são fundamentais numa aula e contribuem para o seu sucesso. Os grupos de trabalho eram feitos antes da aula, criados com base nos

exercícios das mesmas e de preferência utilizados durante toda a aula, com o intuito de perder o menor tempo possível em organização e transição de tarefas. Em relação à escolha dos exercícios, procurámos sempre criar uma aula com bastante densidade motora e intensidade, dispondo tarefas de condição física nos momentos de espera para os alunos não estarem parados. O fator motivação também foi sempre uma preocupação, sendo que é importante criar exercícios com desafios para incentivar os alunos a participar e a procurar dar o seu melhor. Nas aulas de badminton, apesar de realizarmos várias vezes jogo de cooperação 1+1, o facto de criarmos o desafio de vencer a dupla que realizar mais batimentos consecutivos fez com que os alunos estivessem concentrados e empenhados o tempo todo. Este método foi muito importante para cativar os alunos e mantê-los concentrados nas tarefas.

O plano de aula, após todo o planeamento anual e das Unidades Didáticas, surge como uma ferramenta final para o momento prático e para a intervenção pedagógica, desta forma é fulcral que seja elaborado conscientemente e tendo em consideração os diversos fatores mencionados anteriormente, com vista a rentabilizar ao máximo o tempo de aula que temos disponível e ainda oferecer aos alunos uma aula com bastante intensidade, densidade motora e que seja útil para aprenderem e desenvolverem os conteúdos abordados. Apesar do plano poder ser alterado no momento prático, não deixa de ser essencial a sua realização cuidadosa e bem organizada para que os objetivos traçados sejam alcançados.

1.4. Atividade Letiva no 2º Ciclo

Uma das atividades obrigatórias do Estágio Pedagógico é a intervenção pedagógica numa turma de um ciclo escolar distinto ao que estamos inseridos. Neste caso, foi proposto lecionar Atletismo (salto em comprimento) e *Tag Rugby* numa turma do 6.º ano de escolaridade durante um mês, onde planeámos e lecionámos as aulas, realizámos as Unidades Didáticas e elaborámos uma reflexão final sobre as aprendizagens adquiridas.

Relativamente à intervenção, esta atividade com alunos mais jovens necessitou de diferentes abordagens, comparativamente com os alunos do 8.º ano. Em relação à instrução, sendo o público-alvo o 2º ciclo, era importante ser breve e claro, com uma preleção focada nos objetivos principais e com *feedbacks*, sem a utilização de terminologia demasiado complexa. Ao longo das aulas, a linguagem foi adaptada,

procurando ir ao encontro de cada aluno, especificando o que podiam melhorar no domínio das diferentes ações motoras. A demonstração foi fundamental para cativar a atenção dos alunos e também para os mesmos compreenderem melhor a execução dos conteúdos técnicos e táticos das modalidades. Na dimensão gestão, os alunos ao longo das aulas obtiveram um bom tempo de empenho motor, porém com algumas dificuldades na transição entre as tarefas. Contudo, existiram algumas dificuldades em conseguir gerir o tempo da aula, uma vez que foi necessário utilizar técnicas de controlo eficazes para manter os alunos concentrados e com um comportamento adequado. O facto de termos lecionado duas modalidades distintas, uma coletiva e outra individual, também foi algo enriquecedor, sendo que tivemos de encontrar estratégias para manter a turma motivada e empenhada durante toda a aula. A modalidade individual foi a mais desafiante, pois era importante realizar exercícios analíticos para desenvolver aspetos técnicos, desta forma optou-se por circuitos físicos e técnicos para manter todos os alunos ativos e realizarem várias vezes os gestos técnicos.

Como conclusão, destacamos que esta experiência foi bastante enriquecedora naquilo que foi o nosso desenvolvimento pessoal e profissional na área do ensino. A oportunidade de lecionarmos alunos com menos competências motoras e físicas e ainda a necessidade de criarmos estratégias de gestão e controlo de disciplina adaptadas ao ano de escolaridade, permitiu-nos melhorar a nossa intervenção pedagógica e preparar-nos para o futuro.

2. Realização

Após o planeamento prévio que foi abordado no capítulo anterior, chegamos à intervenção prática na aula. Segundo o Guia de Estágio Pedagógico podemos dividir este momento em quatro dimensões principais: instrução, gestão, clima/disciplina e decisões de ajustamento. Estas dimensões estão relacionadas com as opções e ações realizadas antes, durante e após as aulas e em que o professor utiliza as estratégias que considera mais pertinentes.

Ao longo do estágio tivemos sempre a preocupação de melhorar as nossas intervenções e procurar evoluir nas diferentes dimensões, adaptando-nos à turma e criando ferramentas para potenciar a aprendizagem dos alunos.

O nosso orientador teve um papel essencial na nossa evolução e foi notória a melhoria ao longo do ano a nível de interpretação, análise e intervenção nas várias situações que fomos atravessando.

2.1. Intervenção Pedagógica

2.1.1. Instrução

De acordo com o Guia de Estágio Pedagógico a dimensão instrução apresenta quatro momentos numa aula que são considerados fundamentais para o processo ensino-aprendizagem, sendo eles: a informação inicial, a condução da aula, a qualidade dos *Feedbacks* e a conclusão da aula. O professor deverá dominar as dimensões pedagógicas, assim como, as suas destrezas e técnicas de ensino, de maneira a poder intervir no processo de ensino-aprendizagem aos mais diversos níveis.

Na dimensão da instrução tivemos a preocupação de utilizar um discurso claro, conciso, curto e criativo com o objetivo de perder o menor tempo possível em explicações, potenciar o tempo de prática, evitar momentos desviantes e optar pelas melhores ferramentas para os alunos compreenderem com maior facilidade as informações transmitidas.

Em todas as aulas que lecionámos ao longo do estágio realizámos uma instrução inicial para explicar os objetivos, os conteúdos, as tarefas da aula e reforçar as regras da mesma que foram explicadas no início do ano. Neste momento inicial, também era comum questionarmos os alunos sobre os conteúdos abordados nas aulas anteriores para observar as dúvidas face à modalidade abordada. O quadro branco foi uma ferramenta utilizada na instrução inicial, uma vez que o nosso orientador explicou as suas vantagens e incentivou a sua aplicação. Neste quadro apresentávamos os grupos de trabalho para a aula, o esquema dos exercícios e ainda palavras-chave dos conteúdos que pretendíamos transmitir aos alunos. A sua utilização, no início, foi um desafio para nós, pois não tínhamos o hábito de usar esta ferramenta, porém no decorrer das aulas considerámos imprescindível, uma vez que fornece aos alunos uma explicação visual do que é pretendido para a aula e a turma adquiriu com mais facilidade as informações transmitidas.

Relativamente à condução da aula, ao longo do ano fomos melhorando as nossas estratégias e ajustando-as à turma. No decorrer da aula, tivemos a intensão de realizar discursos curtos para reforçar informações anteriormente referidas, utilizando a

demonstração ou vídeos/imagens de determinadas ações. A demonstração era muitas vezes realizada pelos melhores alunos, para a turma compreender o que era solicitado ou então com alunos que tinham mais dificuldade para questionar os restantes colegas sobre os aspetos a melhorar. É importante não esquecer o contexto e o que pretendemos transmitir, desta forma nas pausas das tarefas ou na transição das mesmas realizámos instruções curtas para corrigir os alunos e explicar o que nós pretendíamos para um determinado exercício. O material fotográfico foi utilizado para as aulas de dança, atletismo e ginástica, onde mostrámos aos alunos uma imagem ou vídeo da execução correta de um movimento e a turma, no geral, conseguiu compreender melhor o que era pretendido realizar. Nas aulas de atletismo (corridas), também gravámos alunos a executar a transposição das barreiras e depois em conjunto observámos o vídeo e discutimos sobre as componentes críticas das várias fases da corrida. Esta estratégia ajudou os alunos a avaliarem criticamente a execução dos colegas com base no conhecimento adquirido ao longo das aulas, uma vez que requer que os mesmos compreendam o que é para fazer nos diferentes momentos.

A qualidade e pertinência do *feedback* foi um grande desafio para nós, sendo que a sua importância na intervenção pedagógica é essencial para a aprendizagem dos alunos. Inicialmente, apresentávamos grandes dificuldades em realizar o ciclo de feedback com a qualidade desejada. O *feedback* necessitou de ser ajustado à turma e aos alunos individualmente, uma vez que cada aluno compreende de maneira diferente a informação transmitida e precisa de diferente *feedback* de acordo com o seu nível. As estratégias utilizadas foram a utilização de palavras-chave ou pequenas informações para assimilar gestos técnicos ou táticos e a utilização do *feedback* nas várias categorias das suas dimensões, porém predominantemente positivo para motivar os alunos a procurarem melhorar e superar as suas barreiras.

Ao longo do ano procurámos conhecer melhor as modalidades, nomeadamente as regras, as ações técnicas e táticas e a progressão pedagógica da aprendizagem, o que nos permitiu aumentar o nosso conhecimento na cultura desportiva e prepararmo-nos melhor para analisar e corrigir a execução dos nossos alunos.

A organização dos exercícios contribuiu também para analisar e intervir no decorrer das tarefas, uma vez que foi possível manter a visão global da turma e circular pelo espaço podendo interagir com os alunos. O nosso orientador ao longo do ano foi dando sugestões para as diferentes modalidades, com vista a conseguirmos melhorar a nossa interação nas aulas.

Os alunos necessitam de diferentes interações por parte do professor e ao longo do ano procurámos ajustar o nosso *feedback* de acordo com cada aluno. Os alunos que tinham mais dificuldades necessitavam principalmente de ser encorajados e motivados para conseguir superar as suas adversidades, enquanto os alunos que apresentavam mais facilidade em realizar as tarefas precisavam de ser desafiados para manter o foco e a dedicação na prática. Nas aulas optámos por individualmente ou para um pequeno grupo transmitir informações de acordo com as capacidades dos alunos e com os objetivos traçados, uma vez que era mais fácil para os alunos compreenderem o que era necessário para melhorar o seu desempenho. O *feedback* interrogativo também foi bastante utilizado para os alunos refletirem sobre o seu desempenho e sobre os conteúdos que devem ser desenvolvidos. Desta forma, procurámos levar os alunos à resposta através do método de descoberta guiada, para também assegurar que estes compreendiam o que fazer, quando e porquê.

Na última parte da aula, realizámos um balanço final para recapitular os conteúdos abordados, tirar dúvidas e questionar os alunos sobre o que foi abordado. Desta forma, foi possível assegurar que os conteúdos transmitidos estavam a ser compreendidos e realizar a avaliação formativa ao longo das aulas.

No decorrer do ano, procurámos melhorar esta parte da aula, uma vez que devido a uma incorreta gestão do tempo, este momento não ocorria como pretendíamos, pois, era necessário encurtar o tempo disponível ou mesmo não realizar para os alunos não saírem mais tarde do que o estipulado pela escola. No início do ano tínhamos bastantes dificuldades em controlar o tempo das tarefas e realizar tudo o que tinha sido planeado, porém fomos adquirindo mais controlo a este nível devido às recomendações do nosso orientador relativamente ao número de exercícios e tempo de instrução, o que nos permitiu realizar este momento com a devida serenidade e atenção.

O balanço final foi imprescindível para recapitular a informação transmitida ao longo da aula e assegurar que a mesma estava a ser compreendida e adquirida pela turma. Este momento refletivo tornou possível avaliar o conhecimento dos alunos e analisar se os objetivos traçados estavam a ser cumpridos.

2.1.2. Gestão

A gestão da aula está relacionada com a intervenção do professor nos diversos momentos da aula, nomeadamente transição de exercícios, arrumação do material,

constituição dos grupos, regras e hábitos, assim sendo procurámos desenvolver isso com a nossa turma desde o começo do ano. Ao longo do ano, tivemos em consideração o desenvolvimento destes fatores para melhorarmos a nossa intervenção pedagógica e consideramos que contribuíram para o sucesso da aula.

Desta forma, estas são as estratégias que utilizámos para gerir da melhor maneira possível a nossa aula:

- Organizar previamente os grupos, distribuir os coletes na parte inicial e se possível manter os grupos toda a aula, de forma a perder o menor tempo possível na transição e organização das tarefas. Estes grupos eram heterogéneos ou homogéneos dependendo dos objetivos das tarefas;
- Criar um Protocolo de Ativação Geral (Anexo 14) e um Protocolo de Retorno à Calma (Anexo 15) que foi explicado e demonstrado nas primeiras aulas. Esta ferramenta permitiu dar autonomia aos alunos para realizarem estes momentos, enquanto o professor prepara o material para a aula ou realiza um balanço final;
- Iniciar a aula sempre ao pé do quadro branco e reforçar a importância de chegar a horas para evitar perder tempo de aula;
- Utilizar o quadro branco, na parte inicial, para demonstrar a estrutura da aula e os exercícios, para facilitar no processo de organização e transição de tarefas;
- Pedir a colaboração dos alunos para arrumar o material no final da aula;
- Utilizar o trajeto até ao pavilhão da escola para o aquecimento, de forma a preparar fisicamente os alunos para a aula e rentabilizar o tempo de prática.

Todas estas estratégias foram úteis para criar rotinas na turma e para rentabilizar ao máximo o tempo de prática. O nosso orientador recomendou a utilização de algumas destas estratégias e nós tivemos a preocupação de pensar e ajustar as técnicas, para conseguir perder o menor tempo de aula na organização e gestão da mesma.

Uma das nossas preocupações ao planear uma aula estava relacionada com a intensidade e densidade motora dos exercícios, por isso, foi igualmente importante criar tarefas com bastante tempo útil de aprendizagem e de prática para diminuir ao máximo o tempo de espera. Ao longo do ano existiu uma evolução nos exercícios, particularmente em circuitos e estações, onde introduzíamos as tarefas de condição física para diminuir o

tempo de espera nas filas e criámos grupos pequenos de trabalho para haver mais interação e repetição nos exercícios. As tarefas de condição física estavam representadas em cartões que os alunos já conheciam e, por isso, nas aulas seguintes não era necessário explicar, o que contribuiu para uma rápida organização e transição.

Ao longo de todo o Estágio Pedagógico consideramos que melhorámos a nossa gestão da aula, nomeadamente o tempo útil das tarefas, a organização e transição de exercícios e a criação de rotinas com a turma. O planeamento realizado previamente e a aplicação das estratégias referidas anteriormente contribuíram bastante para esta evolução.

2.1.3. Clima e Disciplina

A dimensão do clima e a disciplina estão articulados, uma vez que é fundamental ter controlo na turma para criar um ambiente de aprendizagem ideal. O clima está relacionado com o funcionamento da aula e a disciplina às atitudes dos alunos e ao cumprimento das regras.

No início do ano, apresentámos grandes dificuldades em manter os alunos concentrados e sem perturbar o nosso discurso, principalmente a explicar exercícios e a transmitir conteúdos. O nosso orientador teve a preocupação de ajudar e recomendar estratégias que se tornaram eficazes e contribuíram para melhor o comportamento da turma e o clima da aula.

Inicialmente, procurámos alertar os alunos para as regras e métodos de trabalho nas aulas, nomeadamente o horário do início da aula, o tempo disponível nos balneários antes e após a aula e as regras relativamente ao equipamento e à utilização do material desportivo.

A estrutura e os objetivos dos exercícios da aula também foram fatores determinantes para o clima da mesma, uma vez que é necessário cativar os alunos para os manter concentrados nas tarefas e ter em atenção a organização da tarefa para não permitir momentos de inatividade que podem criar situações desviantes. A criação dos grupos também foi realizada com base nos alunos mais conversadores, separando-os para evitar que perturbassem o clima da aula. Ao longo do ano, após termos adquirido um maior controlo da turma, foi possível deixar que os alunos criassem os grupos de trabalho para aumentar a sua motivação e empenho nas tarefas.

Estas estratégias e outras recomendadas pelo nosso orientador permitiram-nos melhorar progressivamente o controlo da turma, principalmente nos momentos de explicações entre tarefas, na instrução inicial e no balanço final, em que inicialmente existiam grandes dificuldades.

2.1.4. Decisões de Ajustamento

Tal como foi referido anteriormente, apesar de procurarmos criar todos os documentos do planeamento da forma mais cautelosa e criteriosa, as situações imprevistas ocorrem e é necessário refletir sobre a nossa intervenção e adaptação a elas.

Desta forma, criámos um documento de decisões de ajustamento a nível do planeamento e do plano de aula, com vista a justificar as nossas decisões e a expor as alterações realizadas face ao planeado inicialmente. Em relação ao planeamento anual, justificámos as alterações nos conteúdos das Unidades Didáticas e a alteração ou ausência de aulas, contudo relativamente ao plano de aula explicámos as nossas decisões e criámos notas sobre concelhos para situações semelhantes no futuro.

A alteração dos conteúdos programados inicialmente ocorreu devido ao nível inferior que a turma apresentava nas modalidades, com base no documento Aprendizagens Essenciais do respetivo ano de escolaridade. Na modalidade de badminton, inicialmente planeámos abordar vários gestos da modalidade, porém após a Avaliação Formativa Inicial optámos por apenas lecionar dois batimentos principais, sendo que era necessário desenvolver estes gestos antes de abordar os mais complexos.

Relativamente aos ajustamentos no plano de aula, foi necessário realizar alterações nas tarefas, no planeamento e na organização devido a diversos fatores, porém conseguimos melhorar a nossa intervenção e alterar as estratégias que necessitaram de ser ajustadas face à turma. A capacidade de adaptar os exercícios face a ausência de alunos foi onde existiu uma evolução significativa, uma vez que ao longo do ano existiram muitas aulas onde a turma não esteve toda presente e foi necessário intervir rapidamente para não prejudicar a organização e os objetivos da aula.

A realização e o preenchimento destes documentos ajudaram-nos a melhorar as nossas intervenções nas aulas e preparou-nos melhor para futuros imprevistos. A reflexão sobre a nossa prática pedagógica é essencial para melhorarmos e para termos mais ferramentas a utilizar em situações inesperadas. O facto de analisarmos os acontecimentos

e as nossas decisões, permite-nos intervir da melhor maneira num próximo momento semelhante.

3. Avaliação

A avaliação é uma ação que não tem paralelo semelhança em termos de processos mentais, por envolver um juízo que é, na sua produção, de uma complexidade única. Avaliar é o resultado de um confronto, mandatado ou não, entre uma realidade que se percebe e percebe e uma perspetiva ideal dessa mesma realidade (Nobre, 2015).

Também o Decreto-Lei n.º 55/2018 nos diz que, enquanto processo regulador do ensino e da aprendizagem, a avaliação orienta o percurso escolar dos alunos e certifica as aprendizagens realizadas, nomeadamente os conhecimentos adquiridos, bem como as capacidades e atitudes desenvolvidas no âmbito das áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Desta forma, a avaliação permite ao professor analisar a sua intervenção pedagógica e verificar se o seu planeamento cumprirá com os objetivos definidos.

Como os autores referem, a avaliação é bastante importante no processo de aprendizagem e está presente em todas as aulas, uma vez que o professor precisa de constantemente observar e analisar o desempenho dos alunos para intervir e arranjar estratégias para melhorar. No início do ano, o nosso orientador solicitou a realização do Documento Geral de Avaliação (Anexo 16) que nos ajudou a planear e a estruturar todos os momentos de avaliação de todas as Unidades Didáticas realizadas, nomeadamente os momentos de avaliação, os conteúdos a avaliar e os métodos a utilizar. Este documento foi elaborado com o auxílio dos documentos: Programa Nacional de Educação Física e Aprendizagens Essenciais. No decorrer do Estágio Pedagógico, conseguimos desenvolver as nossas capacidades e ferramentas de avaliação com a ajuda dos documentos realizados e com as recomendações do nosso orientador. Desta forma foi possível criar métodos de avaliação criteriosos e bem estruturados em três momentos diferentes: Avaliação Formativa Inicial aplicada na primeira aula da Unidade Didática, Avaliação Formativa nas aulas seguintes e Avaliação Sumativa na última aula, pois como defende Casanova (1999), citado por Nobre (2015), a avaliação, em contexto de ensino e aprendizagem, consiste num processo contínuo, rigoroso e atencioso que requer uma constante recolha de informação.

3.1.Avaliação Formativa Inicial

Relativamente à avaliação formativa inicial, esta tem um papel determinante para o professor perceber se o aluno possui as capacidades necessárias para trabalhar uma certa aprendizagem (Nobre, 2015). Desta forma, ao longo do ano realizámos esta avaliação na primeira aula de cada Unidade Didática para conhecermos o nível dos alunos na mesma e ainda as capacidades relativamente aos conteúdos abordados.

Assim, a avaliação formativa inicial é um dos momentos de avaliação mais importante para o professor, pois, assim que conhece o contexto de turma e o nível de aprendizagem em que os alunos se encontram, pode dar início aos planeamentos, definição de objetivos e estratégias de aprendizagem. Após esta avaliação, conseguimos criar os grupos para as várias tarefas das aulas, planear objetivos a atingir e estratégias a utilizar, de forma a melhorar a aprendizagem dos alunos e alcançar as metas traçadas.

Após a recolha e análise dos resultados da avaliação formativa inicial foi possível:

- Verificar se o aluno possui as aprendizagens lecionadas nos anos anteriores;
- Desenvolver estratégias para recuperar matérias que não foram aprendidas;
- Identificar os níveis de desempenho dos alunos e agrupá-los de acordo com o nível de aprendizagem de cada um (não introdutório, introdutório, elementar ou avançado);
- Definir estratégias eficazes para o processo de ensino-aprendizagem;

No início do ano, foi importante realizar a Avaliação Formativa Inicial da turma relativamente às capacidades condicionais e coordenativas. A avaliação das capacidades físicas permitiu-nos contextualizar o nível da aptidão física dos alunos e planear estratégias para desenvolver todas as capacidades, principalmente as que os alunos apresentaram piores resultados. Ao longo do ano, foi importante planear o trabalho destas capacidades físicas juntamente com a Unidade Didática a abordar. A junção do trabalho de condição física com a realização de jogos lúdicos e exercícios das modalidades foi a estratégia que optámos durante as aulas, uma vez que este trabalho deve ser integrado nas tarefas e necessita de motivar a turma.

Durante o ano, realizámos a Avaliação Formativa Inicial na primeira aula de todas as Unidades Didáticas, onde procurámos perceber o nível dos alunos na modalidade

de forma a adaptar os conteúdos previstos, planejar estratégias e progressões pedagógicas eficazes e caracterizar individualmente os alunos em quatro níveis (Não Introdutório, Introdutório, Elementar ou Avançado) com vista a planejar objetivos exequíveis e desafiantes.

Este momento de avaliação nem sempre foi realizado corretamente, uma vez que existem diversos métodos para analisar as capacidades dos alunos e dependente da modalidade, é necessário optar pela estratégia mais correta para que consigamos perceber o nível dos alunos e ainda os conteúdos que podem ser desenvolvidos tendo em consideração o número de aulas disponível.

Na Avaliação Formativa Inicial de orientação, o nosso orientador recomendou a utilização de um questionário oral para averiguar se os alunos conheciam os conteúdos e estavam familiarizados com a interpretação e manuseamento do mapa. Desta forma, não foi necessário realizar um percurso ou uma tarefa específica, sendo que através de algumas questões teóricas foi possível perceber que grande parte da turma não tinha qualquer conhecimento sobre a modalidade. Este método não tinha sido pensado por nós, porém foi bastante eficaz e forneceu-nos uma perspetiva diferente sobre este momento avaliativo e como o mesmo deve ser interpretado.

3.2. Avaliação Formativa

Allal (1986), citado por Nobre (2015) afirma que a avaliação formativa está associada aos “processos utilizados pelo professor para adaptar a sua ação pedagógica em função dos progressos e dos problemas de aprendizagem observados nos alunos”.

Assim, a avaliação formativa assume-se como uma das componentes fundamentais do ensino, tendo como objetivos:

- Adquirir dados ao longo do processo;
- Analisar os processos;
- Melhorar e/ou aperfeiçoar o processo avaliativo;
- Adequar os conteúdos à turma;
- Regular o processo de ensino-aprendizagem;
- Adaptar, caso necessário, as tarefas.

A informação recolhida neste momento contínuo de avaliação permitiu-nos analisar e criar estratégias para os alunos superarem eventuais dificuldades, ajustar ou

alterar os objetivos traçados e assegurar que a progressão pedagógica estava devidamente planeada. Para além disto, permitiu também avaliar o desenvolvimento dos alunos face aos conteúdos e às estratégias, analisar a nossa intervenção pedagógica e assegurar que a mesma está bem estruturada em relação à turma e aos objetivos traçados.

O facto de realizarmos esta avaliação todas as aulas permitiu-nos elaborar uma avaliação final mais criteriosa e válida, uma vez que ao longo das aulas fomos tendo em consideração o desempenho dos alunos nas várias tarefas e a sua evolução face à Avaliação Formativa Inicial.

A grelha de avaliação elaborada continha os conteúdos técnicos/táticos da Unidade Didática e um espaço para colocar o nível do aluno face ao conteúdo, identificando de 1 a 5 (1 – Não realiza; 2 – Realiza com muitas dificuldades; 3- Realiza com algumas dificuldades; 4 – Realiza bem; 5 – Realiza muito bem).

A Avaliação Formativa teve um papel fulcral na nossa intervenção pedagógica e na nossa adaptação à turma, uma vez que foi possível melhorar a progressão pedagógica, a nossa intervenção e estratégias, ajustar os objetivos traçados inicialmente e verificar se os alunos estão a evoluir para caso necessário, alterar os métodos de trabalho. Tal como o nosso orientador afirmou, a avaliação deve estar presente em todas as aulas e é fundamental que o professor analise e reflita sobre tudo, principalmente o desempenho dos alunos, de forma a conseguir melhorar a aprendizagem dos mesmos e solucionar as suas adversidades. Ao longo do Estágio Pedagógico, consideramos que evoluímos a nossa capacidade de observação e interpretação, tal como as estratégias de avaliação que fizeram com que melhorássemos a nossa intervenção pedagógica.

3.3.Avaliação Sumativa

Segundo Nobre (2015), a Avaliação Sumativa é entendida normalmente como um balanço final, tendo lugar no final de um segmento de aprendizagem (uma unidade de ensino, parte ou totalidade de um programa). Com a avaliação sumativa não se pretende uma melhoria imediata, mas valorar em definitivo, num dado momento, final, quando é necessário tomar uma decisão em algum sentido.

Para Alves (2002), citado por Nobre (2015), o objetivo desta modalidade de avaliação é o de certificar as aprendizagens e verificar se os objetivos foram atingidos, podendo acontecer de duas formas: uma avaliação no fim do período de ensino ou uma avaliação pontual, visando validar um conjunto de aquisições definidas pelo professor.

No momento de Avaliação Sumativa, é essencial uma definição prévia e criteriosa de objetivos, de acordo com critérios definidos previamente. Esta avaliação permitiu aferir aquilo que o aluno foi capaz de desenvolver ao longo do ano e forneceu-nos dados para uma realização de comparações de resultados da Avaliação Formativa Inicial face aos objetivos traçados. A Avaliação Sumativa permitiu-nos também analisar as estratégias que foram utilizadas ao longo do ano e melhorar no futuro, mas também completar a ideia que fomos tendo da avaliação realizada em todas as aulas, sendo que é um processo contínuo e não é a última aula que define a nota final dos alunos.

Em relação à avaliação dos conteúdos teóricos, realizámos para todas as modalidades uma ficha de trabalho (Anexo 17) de resposta curta e escolha múltipla sobre as informações transmitidas nas aulas e nos PowerPoint que foram enviados e apresentados aos alunos. Estas fichas demonstraram que os alunos ao longo do ano foram adquirindo com maior facilidade os conteúdos e as suas notas demonstraram que o desenvolvimento das nossas técnicas e estratégias de instrução foram úteis para adquirirem maior conhecimento.

Na avaliação dos domínios da atividade física, realizámos exercícios que eram efetuados nas aulas e com que os alunos estavam familiarizados, para o seu desempenho não ser prejudicado. Assim sendo, em praticamente todas as Unidades Didáticas, os exercícios realizados na Avaliação Formativa Inicial foram semelhantes ao da Avaliação Sumativa, uma vez que permitiu-nos comparar o nível do aluno num contexto igual ao início do ano e analisar a sua evolução nos diferentes conteúdos a avaliar.

A nossa perspetiva sobre a Avaliação Sumativa foi sofrendo alterações ao longo do ano e concluímos que é um momento fundamental para refletir sobre a intervenção pedagógica com vista a melhorar no futuro e ainda assegurar que os alunos conseguiram atingir os objetivos definidos. Na última aula da Unidade Didática, o nosso planeamento e intervenção era semelhante às aulas anteriores e o facto de nas mesmas termos realizado a Avaliação Formativa permitiu-nos chegar a este momento e ter uma análise dos nossos alunos mais criteriosa e justa.

3.4. Autoavaliação

A autoavaliação refere-se à avaliação das atuações do próprio aluno, estando intimamente relacionada com a avaliação formativa. Para que os alunos se autoavaliem, é importante que tenham consigo uma informação detalhada desde o início das

aprendizagens, sendo que esta informação engloba os critérios e ainda indicações sobre o modo como devem realizar os juízos de valor (Nobre, 2015). Seguindo o pensamento do autor, esta avaliação permitiu aos alunos avaliarem-se de acordo com a reflexão daquilo que realizaram ao longo das aulas, mas também desenvolverem a capacidade de avaliar o seu desempenho e de ser crítico face aos critérios apresentados.

A autoavaliação foi realizada no final de cada período e com base nos critérios de avaliação e dos conteúdos de cada modalidade abordada. O questionário (Anexo 18) era preenchido na aula em formato digital e os dados permitiram realizar um relatório crítico sobre os resultados e comparar a nossa avaliação com a dos alunos.

Ao longo do ano, fomos percebendo que os alunos, apesar de conhecerem os critérios da sua avaliação, não têm noção do seu desempenho e das atitudes nas aulas, desta forma não realizavam uma autoavaliação justa face à realidade. Assim sendo, tivemos a preocupação de relembrar os critérios aos alunos, explicar a razão de não terem a nota que consideravam merecer e ainda recomendar alterações para atingirem as notas que ambicionavam ter. As notas dos alunos eram bastante prejudicadas devido ao comportamento e, por isso, os alunos não conseguiram atingir a nota máxima. Estes alunos que eram os mais desestabilizadores sabiam que o seu comportamento não era o melhor, porém não compreendiam o impacto na sua nota final, desta forma foram várias as conversas para melhorarem este aspeto com vista a conseguirem atingir um nível superior.

A realização da Autoavaliação permitiu recolher informações úteis sobre a reflexão dos alunos a nível de sugestões para o futuro e propostas de melhoria da nossa intervenção pedagógica, mas também compreender a análise de cada aluno face ao seu desempenho e debater com o mesmo o que deve melhorar nas próximas aulas.

3.5. Parâmetros e Critérios de Avaliação

A realização das grelhas de avaliação (Anexo 19,20 e 21) que utilizámos ao longo do ano estavam de acordo com os programas educativos e o sistema de avaliação da escola. Desta forma, os critérios de avaliação estavam divididos em três áreas: Área dos Conhecimentos e Atitudes (10%), Aptidão Física / Área dos Conhecimentos (20%) e Área das Atividades Físicas (70%).

Na Área dos Conhecimentos e Atitudes foi avaliada a responsabilidade, o empenho, a cooperação e a autonomia.

Na área da Aptidão Física / Área dos Conhecimentos considerámos a nota das fichas de trabalho e do questionamento oral realizado nas aulas, em relação à aptidão física avaliámos o desempenho dos alunos nos testes do FITEscola® e nas tarefas de condição física realizadas nas aulas.

Na Área das Atividades Físicas tivemos em consideração as competências dos alunos nos conteúdos lecionados durante a Unidade Didática, nomeadamente a realização e aplicação das regras, a realização dos gestos técnicos, princípios de jogo e aspetos táticos.

4. Questões Dilemáticas

Neste capítulo iremos refletir sobre as maiores dificuldades e adversidades que enfrentámos ao longo do Estágio Pedagógico e as ferramentas que utilizámos para resolver as mesmas.

Conscientes dos problemas que surgiram no decorrer do estágio, tínhamos de olhar para as nossas dificuldades e refletir sobre como podemos superá-las e que estratégias podemos utilizar. Esta análise crítica pessoal é essencial para compreendermos os aspetos a melhorar e os métodos que podemos utilizar para solucionar os nossos futuros problemas.

Numa fase inicial, surgiram muitas dúvidas e receios sobre todo o trabalho a ser desenvolvido, porém elas diminuíram após a primeira reunião do estágio onde conhecemos o nosso orientador que nos forneceu recomendações para o início do ano e para abordarmos o estágio com calma e tranquilidade, visto que o caminho é longo. Posteriormente, participámos em reuniões de Diretores de Turma, do Grupo de Educação Física e ainda nos foram fornecidos documentos e tarefas de forma a prepararmos e planearmos o ano letivo da melhor maneira. Desta forma, fomos desenvolvendo estratégias e adquirindo soluções para solucionar os primeiros desafios.

Quando as aulas iniciaram outros problemas surgiram, a turma era bastante conversadora e tinha alunos que perturbavam bastante, desta forma foi necessária paciência e experimentar diferentes estratégias para resolver esta adversidade que prejudicava a nossa instrução nos vários momentos da aula. O nosso orientador teve um papel exímio neste parâmetro, sendo que nos recomendou várias técnicas de controlo de disciplina e foi necessário muitas vezes parar a aula, alertar os alunos que apenas retomávamos se existisse um ambiente de aprendizagem ideal e explicar que sempre que

houvesse demasiado barulho a aula não se realizaria. Esta técnica foi uma das muitas utilizadas, principalmente nos primeiros meses até a turma se habituar aos nossos métodos e a cumprir as regras da aula.

Posteriormente, surgiu um problema relacionado com a realização do plano de aula, nomeadamente cumprir todos os exercícios previstos, uma vez que existiam grandes dificuldades na gestão da aula e, por isso, foi necessário criar estratégias de organização, tais como: organizar previamente os grupos de trabalho e distribuir os coletes na parte inicial da aula, realizar Protocolo de Ativação Geral no início da aula para permitir a preparação do material e das tarefas e manter os mesmos grupos e zonas de trabalho para tornar mais rápida a transição de exercícios. Estas estratégias foram discutidas juntamente com o Núcleo de Estágio e com o professor orientador, com vista a resolvermos problemas comuns e a melhorar as nossas aulas. Ainda dentro do plano de aula, também surgiu o dilema da seleção dos exercícios, uma vez que pretendíamos aumentar a intensidade e a densidade motora da aula. Desta forma, foi essencial pensar em todos os aspetos do plano, principalmente a estrutura dos exercícios, onde procurámos criar tarefas lúdicas e motivacionais para manter os alunos empenhados nos objetivos, sem filas de espera e com muita interação e exercitação por parte dos mesmos, para que realizassem muitas vezes os gestos das modalidades.

Relativamente à transmissão dos conteúdos, também tivemos dúvidas, uma vez que pretendíamos conseguir que os alunos compreendessem grande parte dos conteúdos abordados nas aulas. É muito difícil conseguir que todos captem todas as informações transmitidas, porém nós utilizamos várias estratégias e ferramentas para melhorar a aprendizagem dos alunos. As estratégias que procurámos aplicar foram: utilização de um discurso claro e curto; utilizar palavras-chave para reforçar conteúdos; apresentar e enviar aos alunos documentos de apoio sobre as modalidades; utilização de demonstrações, vídeos ou fotografias para os alunos terem uma perceção visual do que é pretendido e ainda utilizar o questionamento para assegurar que os alunos compreenderam os conteúdos. Ao longo do estágio, estas estratégias foram desenvolvidas e consideramos que como consequência os alunos tiveram maior facilidade em compreender as temáticas transmitidas.

Durante o estágio, fomos tendo também dificuldades em melhorar o desenvolvimento dos alunos relativamente aos conteúdos de cada modalidade, principalmente nos desportos coletivos de invasão onde era necessário desenvolver os princípios táticos e os alunos apresentavam bastantes dificuldades. Desta forma,

abordámos várias vezes o orientador sobre soluções e pesquisámos em livros e documentos estratégias para existir uma maior assimilação dos conteúdos e os alunos compreenderem o que fazer nos diferentes momentos do jogo. Ao longo do ano, optámos por tarefas de jogos reduzidos ou condicionados para os alunos desenvolverem a vertente tática em simultâneo com a técnica, porém foi também necessário saber o que explicar e o que corrigir para que eles compreendessem a mensagem, desta forma foi fulcral conhecermos mais sobre as modalidades que abordámos para depois sabermos responder às dúvidas dos alunos e conseguirmos transmitir melhor os conteúdos.

Ao longo do Estágio Pedagógico, foram muitas as dúvidas e as incertezas que surgiram, o que é normal, porém o trabalho de equipa, as reuniões com os orientadores, a dedicação e o empenho para solucionar os problemas e a reflexão para melhorarmos a nossa intervenção pedagógica foram essenciais para criarmos estratégias e métodos de trabalho eficazes e para nos prepararmos para problemas semelhantes que possam surgir no futuro.

Área 2 – Atividades de Organização e Gestão Escolar

No âmbito do Estágio Pedagógico, surge a oportunidade de acompanharmos durante o ano letivo um cargo de gestão, que tem como objetivo o estagiário conhecer mais sobre as várias funções que um professor pode ocupar na escola. Desta forma, fomos escolhidos para acompanharmos um professor responsável por um grupo-equipa no Desporto Escolar e ajudarmos no trabalho burocrático e prático ao longo do ano.

O nosso principal objetivo com este trabalho foi compreender as principais tarefas de gestão e quais as decisões tomadas pelo professor para orientar e coordenar uma equipa do Desporto Escolar, uma vez que no futuro poderei ter um cargo semelhante. As equipas em que estivemos inseridos eram do escalão de infantis B e de Iniciados do futsal da Escola Básica de Vilarinho do Bairro e todas as quartas-feiras cooperámos na preparação e realização dos treinos.

Esta experiência foi certamente bastante enriquecedora para a nossa aprendizagem, visto que, ao acompanharmos os professores responsáveis pelo grupo-equipa, tivemos a oportunidade de estarmos próximos de diversas situações que necessitaram de decisões e estratégias práticas para a resolução dos demais problemas existentes neste cargo. Foi importante compreendermos as funções do responsável e as

tarefas necessárias para o funcionamento e êxito do grupo, nas quais procurámos ajudar sempre que necessário.

Em relação ao grupo, os alunos mostraram sempre muita disponibilidade para participar nos treinos e jogos com uma grande satisfação e motivação. Ao longo dos treinos, procurámos adaptar as estratégias de intervenção e planeamento para melhorar a aprendizagem dos alunos e principalmente para os incentivar a serem assíduos. Em relação aos treinos, optámos principalmente por realizar jogos reduzidos e condicionados e jogo formal, para desta forma os alunos aprenderem os conteúdos técnicos e táticos fundamentais da modalidade e as leis da mesma, mas também, para os cativar e motivar a estarem presentes nos treinos, pois eram os exercícios que os alunos preferiam.

Durante o ano letivo, também tivemos a oportunidade de acompanhar os duas equipas nos momentos de competição, nomeadamente a fase distrital do Desporto Escolar. Nós consideramos que estes momentos foram os mais satisfatórios, onde os alunos tiveram um comportamento adequado e onde se vincaram valores, tais como o espírito de equipa e de competição, a responsabilidade, a disciplina e o respeito por todos os intervenientes.

O balanço deste trabalho de assessoria é bastante positivo, onde foi possível compreendemos as funções e tarefas que são necessárias realizar para que seja executável criar o grupo-equipa, preparar e realizar treinos adequados e ainda possibilitar a participação nas competições. O mais importante era conseguirmos que todos os alunos participassem e se divertissem a treinar e a jogar e se possível desenvolver também as capacidades técnicas e táticas. Desta forma, após vinte e dois treinos e quatro jogos consideramos que fizemos um trabalho produtivo e satisfatório, uma vez que conseguimos criar um grupo assíduo e com muita vontade de continuar a participar no Desporto Escolar. Esta função que acompanhámos, permitiu conhecer e interagir ativamente com a função de professor responsável por um grupo-equipa no Desporto Escolar e, deste modo, no futuro estaremos mais bem preparados para exercer este cargo.

Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas

Esta área está relacionada com os projetos educativos realizados ao longo do Estágio Pedagógico, onde o Núcleo de Estagiários cooperou na conceção, realização e avaliação para que todos os eventos fossem realizados com a melhor organização e intervenção possível.

No início do estágio, o nosso orientador solicitou a criação de um grande projeto onde estariam envolvidos todos os projetos que foram planeados e realizados durante o ano letivo 2021/2022 em que o Núcleo de Estagiários esteve envolvido.

O projeto é o “Toc’Andar” (Anexo 22) que tinha o objetivo principal de motivar e incentivar toda a comunidade escolar a adquirir hábitos de vida saudáveis e ativos. Este projeto integrou oito projetos: “Corta-Mato”, o “Mega Atleta”, o “Desporto para Todos”, “Vamos Treinar”, “*Erasmus + Sport*”, “Olimpíada Sustentada”, “Basquetebol 3x3” e a “Caminhada pelo Coração”.

Relativamente ao “**Corta-mato**”, a fase escolar foi devidamente delineada, porém não ocorreu devido ao Covid-19 e, por isso, apenas cooperámos na fase CLDE. O Núcleo de Estagiários procurou ajudar em todos os momentos do evento e podemos considerar que esta experiência foi bastante enriquecedora, no sentido de que ficámos a conhecer a organização e a logística deste evento para futuras participações.

A primeira fase do “**Mega-Atleta**” foi planeada pelo Núcleo de Estágio, porém não ocorreu devido ao Covid-19 e, por isso, apenas foi possível cooperar na fase CLDE, acompanhando os alunos e ajudando os mesmos durante o evento. O evento decorreu como esperado, todas as situações inesperadas foram solucionadas e os alunos tiveram um comportamento exímio ao longo de toda a manhã.

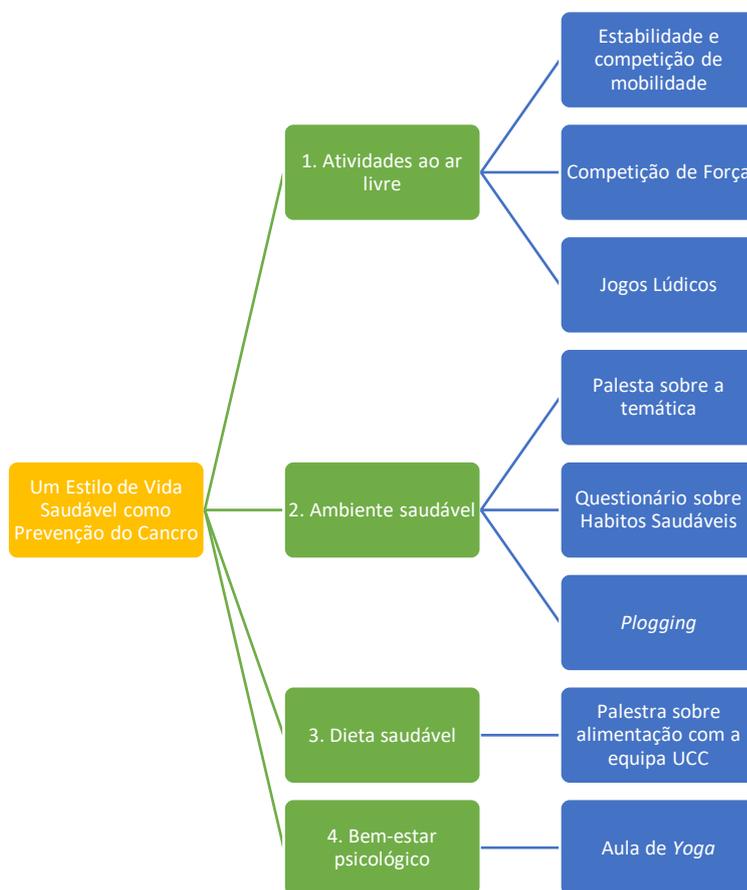
O projeto “**Desporto para Todos**” envolvia a colaboração dos professores estagiários no acompanhamento de duas alunas com Necessidades Educativas Especiais, nomeadamente facilitar a integração de uma aluna nas aulas de Educação Física e realizar um trabalho individual específico com a outra aluna, para melhorar as suas capacidades motoras.

O projeto “**Vamos Treinar**” tem o objetivo de promover a saúde e proporcionar a todos os alunos o acesso livre e gratuito à prática de atividade física e desportiva competitiva, através do Desporto Escolar. Neste projeto, planeámos e acompanhámos os alunos nas atividades de treino e competição das modalidades de futsal da Escola Básica de Vilarinho do Bairro e de *tag rugby* da Escola Secundária de Anadia e ainda cooperámos no trabalho burocrático de criação do grupo-equipa.

O projeto “*Erasmus + Sport*” engloba a atividade “Um Estilo de Vida Saudável como Prevenção do Cancro” e surge devido ao impacto que o cancro apresenta na nossa sociedade e pela importância de intervir o mais depressa possível e consciencializar as crianças e jovens da nossa sociedade. Para prevenir o cancro e outras doenças, como diabetes, doenças cardiovasculares, depressão, etc., é necessário intervir nestes quatro

pilares: atividades ao ar livre, prevenção do ambiente, dieta saudável e bem-estar psicológico. Desta forma, a estrutura do evento baseou-se na construção de 4 estações, onde foram transmitidas mensagens de sensibilização para mudar mentalidades.

Figura 1 - Estrutura do Projeto "Um Estilo de Vida Saudável como Prevenção do Cancro"

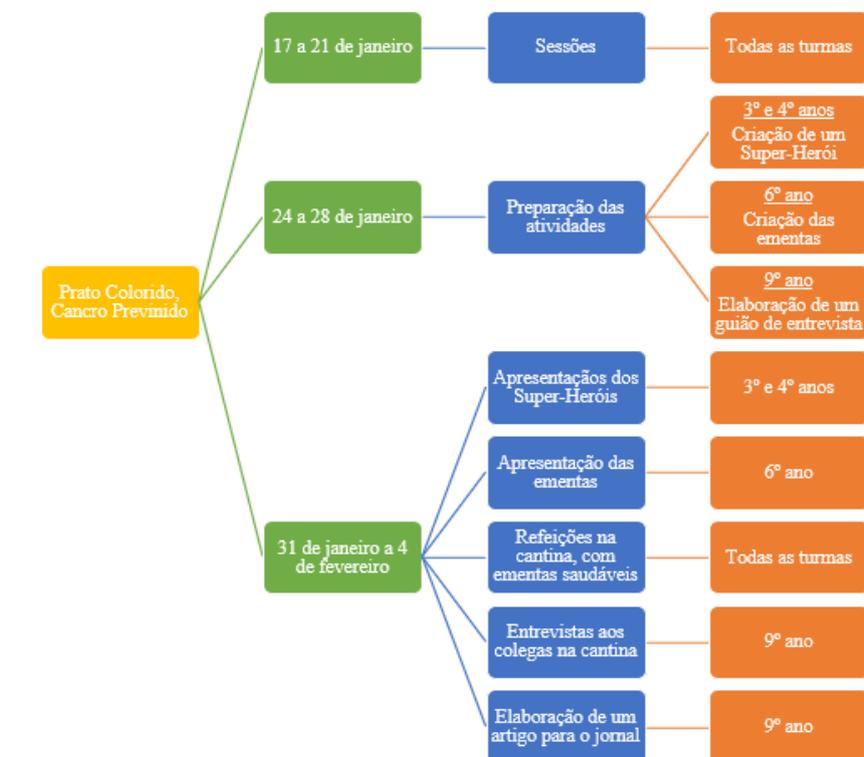


Ao analisar as respostas dadas pelos alunos nos questionários aplicados após o evento e nas entrevistas realizadas durante o mesmo, podemos concluir que a informação transmitida foi adquirida pelos alunos e consideramos também que os mesmos conseguirão colocar em prática diariamente estas aprendizagens, servindo de exemplo para os seus amigos e familiares. É importante que os alunos compreendam o impacto destas pequenas ações e que apliquem diariamente ao longo da sua vida. O objetivo do evento era consciencializar os alunos para os quatro pilares acima referidos, pilares estes que contribuem bastante para a saúde e para o ambiente. Desta forma, consideramos que as atividades realizadas e a organização das mesmas, ajudou a motivar os alunos e incentivá-los, não só nas tarefas, mas também na compreensão do impacto para a prevenção do cancro e a preservação do ambiente.

O projeto “**Olimpíada Sustentada**” veio sensibilizar a comunidade escolar para a importância de ter uma alimentação sustentável, equilibrada e completa e o seu papel preponderante na prevenção do cancro. Deste modo, é essencial proporcionar uma adequada educação para a saúde, sendo primordial que seja junto dos alunos que esta ação mais se faça sentir, uma vez que, em idade escolar, as crianças e os jovens se encontram em fase de formação estando potencialmente mais recetivos à aprendizagem de hábitos e assimilação de conhecimentos.

Sendo esta a fundamentação para uma intervenção adequada às necessidades locais e escolares e tendo em conta o trabalho que está a ser desenvolvido na escola no âmbito da temática da prevenção do cancro, a equipa de nutrição da Unidade de Cuidados da Comunidade de Anadia, juntamente com os professores da Escola de Vilarinho do Bairro e o Núcleo de Estagiários realizaram o projeto “Prato colorido, cancro prevenido”, que pretendeu reforçar/promover a ingestão de alimentos de diferentes cores explorando os benefícios dos fitoquímicos e pigmentos naturais para a saúde, nomeadamente na prevenção do cancro.

Figura 2 - Estrutura do Projeto: "Olimpíada Sustentada"



Esta atividade mostrou-se muito enriquecedora para toda a comunidade escolar. Alunos, professores, funcionários, pais e encarregados de educação adquiriram

conhecimentos sobre a importância de uma alimentação saudável e variada para prevenir doenças, principalmente o cancro. Os alunos viram-se envolvidos num conjunto de tarefas, adaptadas à sua idade e ao grau de conhecimento, cativantes e motivadoras, e onde puderam colocar em prática os conhecimentos que lhes foram transmitidos nas apresentações realizadas pelo Núcleo de Estagiários e pela equipa de nutricionistas da Unidade de Cuidados da Comunidade.

A participação dos alunos sensibilizou os mesmos para a importância de prevenir o cancro e de transmitir os conhecimentos adquiridos para os familiares e amigos, de forma a consciencializar toda a comunidade. Os alunos levaram para casa conhecimento fundamental relativamente à saúde e ao bem-estar do nosso organismo. Este projeto foi fundamental para transmitir aos alunos bons hábitos alimentares e alertar para a necessidade de se preocuparem com a alimentação, uma vez que as doenças oncológicas são uma das maiores causas de morte em Portugal e os registos estão a aumentar progressivamente.

O projeto “**Basquetebol 3x3**” é um ambicioso projeto que aposta no basquetebol nas escolas básicas e secundárias e é uma parceria estratégica do Desporto Escolar com a Federação Portuguesa de Basquetebol. Este projeto permitiu aos alunos do 7.º, 8.º e 9.º anos da Escola de Vilarinho de Bairro participarem num torneio de basquetebol 3x3 que foi planeado e realizado pelo Núcleo de Estagiários e que contou ainda com a participação especial de três atletas da equipa Sénior de Basquetebol Sangalhos DC. Este projeto, para além de fomentar o combate ao sedentarismo, colaborar no desenvolvimento integral dos participantes e promover o convívio entre os elementos da comunidade educativa, também criou uma recolha de bens alimentares para serem enviados para a Ucrânia, em que toda a comunidade escolar contribuiu para o seu êxito.

O evento decorreu conforme planeado e o ambiente vivenciado durante este período foi muito gratificante, pois apesar da vertente competitiva intrínseca em todos os participantes, foi de salientar todo o desportivismo, respeito e honestidade apresentado pelos mesmos. No torneio participaram aproximadamente 70 alunos, porém foram também muitos os que quiseram estar presentes a assistir aos jogos e a contribuir com alimentos. Esta grande adesão ao evento, remete a mensagem que este projeto alcançou os objetivos traçados e tornou uma manhã desportiva num momento de competição, diversão e de consciencialização social, onde os alunos, professores e funcionários ficaram sensibilizados com a causa e quiseram contribuir.

O projeto “**Caminhada pelo Coração**” é um evento anual da Escola de Vilarinho do Bairro, que está inserido no programa “Eco-Escolas”, este visa envolver toda a comunidade educativa, vocacionando todos os intervenientes para a educação ambiental, para a sustentabilidade e para a cidadania através de uma caminhada da escola até à Lagoa de Torres. Desta forma, o Núcleo de Estagiários criou, ao longo do percurso, sete estações com *QR Codes* que continham textos informativos que os alunos puderam ler dos seguintes temas: biodiversidade, alterações climáticas, espécies em vias de extinção, oceanos, 3 R’s, poluição e prevenção de doenças e atividades físicas. Após a caminhada realizaram-se jogos lúdicos em que todos os alunos participaram e se divertiram. Observando os questionários após o evento, podemos concluir que a organização, a divulgação, o percurso e as atividades foram um sucesso para a comunidade escolar, contribuindo para a aprendizagem dos alunos na temática da Biodiversidade.

Apesar de ser uma novidade para nós o planeamento de projetos e eventos escolares, esta área contribuiu bastante para o nosso crescimento profissional no que remete a organização e conceção de projetos. A união e a dedicação do Núcleo de Estagiários foram fundamentais para o êxito dos oito projetos e para desenvolver competências de trabalho de equipa, organização e planificação para que todos os projetos decorressem como planeado e para todos os objetivos serem alcançados, nomeadamente a aprendizagem dos alunos, a mudança de mentalidades e a contribuição para uma sociedade mais saudável, ativa e sensibilizada para os problemas no mundo. Estes projetos são essenciais na escola para aumentar o conhecimento dos alunos e para transmitir valores sociais e informações relativas a problemas existentes no mundo. Desta forma, o facto da escola onde realizámos o Estágio Pedagógico apresentar muita vontade em participar em diversos eventos sensibilizou-nos para no futuro querermos continuar a criar e a aderir aos projetos e eventos escolares.

Coadjuvação de Aulas – Professor Auxiliar de uma rapariga com Síndrome de Williams

A Escola Básica de Vilarinho do Bairro apresenta alguns alunos com Necessidades Educativas Especiais, desta forma o nosso trabalho foi acompanhar uma aluna com Síndrome de Williams nas aulas de Educação Física. Esta aluna estava inserida numa turma de 6º ano e tivemos a função de ajudar e colaborar nas aulas de forma a

incluir ao máximo a aluna nas tarefas. A aluna tem uma doença que afeta o crescimento, o sistema cardiovascular, as capacidades coordenativas e ainda o desenvolvimento cognitivo e psicomotor.

A aluna apresenta algumas limitações que são necessárias ter em consideração no decorrer das aulas. A aptidão aeróbia é debilitada e, por isso, atinge a fadiga muito rapidamente, algo que deve ser controlado fazendo algumas pausas durante os exercícios para a mesma recuperar. O ruído é algo que também perturba a sua concentração e o seu desempenho, e, por isso, é muito importante não utilizar apitos ou assobios no decorrer das aulas.

Apesar de todas as limitações e dificuldades, é uma aluna que apresenta uma alegria contagiante e uma vontade de trabalhar enorme em qualquer que seja a modalidade abordada.

O trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo com a aluna contribuiu bastante para o nosso desenvolvimento profissional, pois foi necessário desenvolvermos as nossas estratégias de intervenção pedagógica e a nossa capacidade de adaptação. É fundamental incluir todos os alunos nas aulas de Educação Física, pois como aprendemos ao longo da licenciatura e do mestrado, todos os alunos podem e devem participar nas tarefas das aulas e é nosso dever incluí-los, porém é importante conhecer o aluno e as suas fragilidades.

Ao longo do ano, tivemos o privilégio de conhecer melhor esta aluna e de crescer com ela, a nível profissional e pessoal, pois mostra-nos o que é felicidade e remete em nós um sentimento de alegria por podermos conviver com ela e podermos ajudar a melhorar a sua inclusão nas aulas. No início, existiram incertezas sobre as nossas capacidades para interagirmos com a aluna e podermos aplicar as melhores estratégias, porém após a primeira aula percebemos que é muito afetiva e doce com todos e demonstra entusiasmo em participar nas tarefas, por isso, foi fácil a adaptação.

O professor da turma, no dia em que a aluna faltou às aulas, disse-nos “*Hoje a nossa alegria não vem*” e consideramos que esta frase resume o trabalho desenvolvido ao longo do ano. A aluna é especial e ajudá-la nas aulas de Educação Física foi uma das melhores experiências que o Estágio Pedagógico nos disponibilizou, pois para além de termos tido o prazer de conhecer e de conviver com uma menina tão encantadora, também conseguimos compreender, na prática, a importância de integrar todos os alunos nas aulas e ainda desenvolver competências necessárias para essa mesma inclusão. A interação da aluna nas aulas de Educação Física aumentou ao longo do ano letivo de forma progressiva e a mesma acabou o ano a realizar várias tarefas em conjunto com os seus colegas.

Área 4 – Atitude Ético-Profissional

A atitude Ético-Profissional é também muito importante no processo formativo, uma vez que devemos adotar comportamentos e atitudes corretos e que sejam um exemplo para as crianças e jovens que estão diariamente connosco. Desta forma, desde o início do Estágio Pedagógico que procurámos dar o nosso melhor em todas os projetos, atividades e tarefas em que estivemos inseridos, de forma a melhorarmos a nossa intervenção pedagógica e as competências profissionais e pessoais. O facto de termos organizado cuidadosamente todo o trabalho realizado e refletido sobre o mesmo também contribuiu para o nosso crescimento, sendo que adquirimos competências de reflexão e no futuro poderemos melhorar a nossa intervenção.

A ligação com os alunos e restante comunidade escolar foi sempre positiva e apresentámos constantemente muita disponibilidade para colaborar e ajudar no que fosse necessário. Foram vários os momentos de conversas informais, mantendo a devida atitude e respeito, com alunos e professores que fizeram melhorar o vínculo entre nós e a comunidade escolar envolvente. Relativamente à ligação com os alunos e à transmissão de valores e regras, no final das aulas foram várias as pequenas conversas com toda a turma sobre atitudes menos positivas que por vezes aconteciam durante a aula e que afetavam psicologicamente um ou mais alunos. Desta forma, foi necessário intervirmos para impedir mais momentos desses e explicar a importância de colaborarem e ajudarem os colegas que apresentavam mais dificuldades.

No decorrer do estágio, tivemos sempre a preocupação de ser assíduos e pontuais a todas as aulas, reuniões e atividades em que estivemos envolvidos e ainda ajudar em todas atividades, mesmo as que não estavam incluídas no nosso Relatório de Estágio, de forma a adquirir dinâmicas e competências que poderão ser úteis no nosso futuro profissional.

Ao longo do Estágio Pedagógico, também tivemos o interesse de participar em todas as formações realizadas pela Faculdade Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra que contribuíram para o nosso crescimento profissional, nomeadamente o 11º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física (Anexo 24), as ações sobre bases de dados e sobre normas bibliográficas e a formação “Programa Educação Olímpica” (Anexo 25). A nossa participação ocorreu devido a considerarmos que um professor deve estar em constante aprendizagem ao longo da sua carreira, uma

vez que é sempre possível melhorar a sua intervenção pedagógica e é uma mais-valia para a aprendizagem dos seus alunos.

No final do ano, deixámos no gabinete de Educação Física material de orientação (jogos lúdicos e mapas de orientação) que foi criado e utilizado por nós durante o ano e que considerámos útil para os próximos professores que pretenderem abordar a modalidade, uma vez que também aproveitámos sugestões e materiais de outros professores e que foram bastante importantes na nossa intervenção. O trabalho colaborativo entre professores é fundamental para melhorar a aprendizagem dos alunos, desta forma procurámos ajudar os colegas de profissão adotando uma atitude de partilha de conhecimento.

Consideramos que, ao longo do estágio, procurámos manter a melhor atitude ética-profissional em todos os momentos e observamos que a nossa regular participação nas vários projetos e atividades da escola demonstrou que procurámos sempre dar o nosso melhor para a comunidade escolar com o intuito de sermos bons profissionais e exemplos para os alunos.

Capítulo III – Tema Problema

O IMPACTO DAS FÉRIAS DE NATAL NA APTIDÃO AERÓBIA EM ALUNOS DE 8.º E 9.º ANO: ESTUDO COMPARATIVO ENTRE GÉNEROS E ENTRE PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE DESPORTO FEDERADO.

THE IMPACT OF CHRISTMAS BREAK ON AEROBIC FITNESS IN 8TH AND 9TH GRADE STUDENTS: A COMPARATIVE STUDY BETWEEN GENDER AND BETWEEN PLAYERS AND NON-PLAYERS OF FEDERATED SPORTS.

João M. N. Santos

Universidade de Coimbra

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Coimbra, Portugal

Resumo: O objetivo principal deste estudo é analisar o impacto das férias de Natal na aptidão aeróbia de alunos do 8.º e 9.º ano e comparar entre géneros e entre alunos praticantes de desporto federado e não praticantes. O instrumento utilizado foi o teste do vaivém da plataforma FITEscola®. Neste estudo participaram 41 alunos, 22 do sexo masculino e 19 do sexo feminino. A primeira avaliação ocorreu antes das férias de Natal e a segunda após as mesmas. Os resultados mostram que existiu uma deterioração da aptidão aeróbia dos alunos aos longo das férias escolares, porém, apesar de também existirem alterações a nível da massa corporal, altura e Índice de Massa Corporal, estas provavelmente apresentam uma menor influência na diminuição do número de percursos.

Palavras-Chave: Férias de Natal; Educação Física; Aptidão Aeróbia;

Abstract: The goal of this study is to analyse the impact of Christmas break on the Aerobic fitness of students who attend the 8th and 9th grade and compare it between genders and students who are part and non part of federated sports. The practice used on this test was the Vaivém who is part of the platform FITEscola®. Were part of this study 41 students, 22 being males and 19 females. The first evaluation occurred before Christmas break and the second one, after. The results show that there was a deterioration of aerobic fitness on the students over the school holidays, however, although there were also changes on body mass, height and body mass index, it seems that this changes does not interfere as much on the decrease of number of routes.

Keywords: *Christmas Holidays; Physical Education; Aerobic Fitness;*

1. Introdução

Neste terceiro tópico, será apresentado o tema que escolhemos desenvolver ao longo do nosso estágio profissional na comunidade escolar em que estivemos inseridos. Nos Programas Nacionais de Educação Física relativamente às finalidades, o professor tem o papel de promover o gosto pela prática regular das atividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como fator de saúde e de melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno. Desta forma, é fundamental que os professores tenham a preocupação de mudar mentalidades e de desenvolver alunos fisicamente ativos. O nosso estudo pretende perceber o impacto que a ausência das aulas de Educação Física, durante as férias escolares, tem nas capacidades físicas dos alunos, nomeadamente a aptidão aeróbia.

Esta investigação tem o objetivo de analisar o impacto das férias de Natal na aptidão aeróbia de alunos de turmas do 8.º e 9.º ano da Escola Básica de Vilarinho do Bairro que pertence ao Agrupamento de Escolas de Anadia.

Segundo Pinho e Petroski (1999), os alunos no período das férias aumentam o tempo dedicado a atividades sedentárias e, no mesmo artigo, é defendido que a Educação Física tem sido apontada como possível transformadora da realidade social. Desta forma, é importante que os professores de Educação Física procurem estratégias para mudar as mentalidades das crianças e jovens, uma vez que uma grande percentagem dos alunos não pratica o exercício físico diário recomendado e apenas realiza atividade física nas aulas.

Nesta análise, teremos como objetivo comparar os resultados entre géneros e entre alunos praticantes de desporto federado e não praticantes, percebendo se há significância na variância ou não. Os alunos foram avaliados, através do teste do vaivém, em dois momentos: na última semana do 1º período, antes das férias de Natal e na primeira semana do 2º período, após as férias de Natal.

O estudo é importante para perceber se as férias escolares e a ausência das aulas de Educação Física têm impacto na aptidão aeróbia dos alunos. O estudo é comparativo entre géneros para analisarmos o impacto nos dois sexos e entre praticantes de desporto federado e não praticantes, uma vez que os praticantes durante as férias provavelmente realizam treinos semanais que podem influenciar resultados.

2. Revisão de Literatura

Atividade Física

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2020), a atividade física, para crianças e jovens, proporciona benefícios para os seguintes desfechos de saúde: melhora da aptidão física (aptidão cardiorrespiratória e muscular), da saúde cardiometabólica (pressão arterial, dislipidemias, glicose e resistência à insulina), da saúde óssea, do sistema cognitivo (desempenho acadêmico), da saúde mental (redução dos sintomas de depressão) e reduz a adiposidade.

A maioria dos portugueses não cumpre as recomendações internacionais para a prática de atividade física. A atividade física tem um papel fulcral na saúde e bem-estar das pessoas, ao estar diretamente ligada à prevenção de um conjunto importante de doenças. Sabe-se, hoje, que os comportamentos sedentários têm um impacto negativo na saúde e cada vez é maior o número de crianças e jovens que não realiza o mínimo de atividade física recomendada.

Dados do IAN-AF 2015-2016, obtidos com recurso a diários de atividade física, estimam que 57,5% das crianças e adolescentes com 6 a 14 anos cumpre as recomendações de 60 min/dia de atividade física de intensidade moderada a vigorosa. Os rapazes cumprem com maior frequência as recomendações (60,3%), comparativamente às raparigas (55,0%).

Num outro estudo que envolveu adolescentes de 105 países, Portugal inclusive, Hallal et al. (2012) também verificaram que aproximadamente 80% dos adolescentes não cumpria com os 60 minutos diários de atividade física recomendada e que os rapazes eram mais ativos (20%) do que as raparigas (5%).

Segundo os dados do relatório do estudo Health Behaviour in School-aged Children (2018) é possível verificar que os adolescentes portugueses não são fisicamente ativos, considerando as orientações para a atividade física. Apesar dos rapazes serem fisicamente mais ativos do que as meninas, ainda assim também apresentam baixos níveis de prática de atividade física regular.

Atualmente, cada vez mais as crianças e jovens não praticam o tempo mínimo de atividade física recomendada por dia e são inúmeras as consequências que a falta de exercício físico e os hábitos de sedentarismo trazem para a saúde. Desta forma, é fundamental intervir nas crianças e jovens para adquirirem hábitos de vida saudáveis e se tornarem fisicamente ativos.

Os níveis de sedentarismo atingidos provocam cada vez maior prevalência de excesso de peso e outras doenças nas crianças e jovens, em todo o mundo e com consequências negativas nas capacidades físicas e na saúde. Desta forma, a principal ideia das recomendações é que a atividade física regular ao longo de meses e anos pode produzir benefícios na saúde a longo prazo. Para a obtenção destes benefícios é necessário praticar atividade física semanalmente. (Baptista et al. 2011)

Educação Física

As aulas de Educação Física, segundo Bailey (2006), têm um papel fundamental no desenvolvimento integral do aluno, possibilitando o desenvolvimento cognitivo, psicomotor e afetivo, além de estimular estilos de vida saudáveis, socialização, espírito de equipa, prática de atividade física e desportiva.

A Educação Física tem a função de motivar os alunos a terem hábitos de vida saudáveis, principalmente formar pessoas fisicamente ativas. Assim sendo, é importante que os professores optem por aulas com grande densidade motora, intensidade e rentabilizem o pouco tempo semanal que têm disponível, uma vez que para alguns alunos é o único momento da semana em que realizam atividade física.

Segundo (Peralta et al., 2020), a escola proporciona aos jovens a oportunidade de serem fisicamente ativos e, por isso, é vista como um importante meio de promoção da atividade física e da saúde entre crianças e adolescentes. Os mesmos autores defendem também que é fundamental realizar um planeamento adequado, amplo e ainda monitorizar a aptidão física, uma vez que é uma parte importante do currículo e promove um estilo de vida saudável.

Relativamente ao documento das Aprendizagens Essenciais, a Direção-Geral da Educação pretende que os alunos aumentem o nível funcional das suas capacidades condicionais e coordenativas gerais. Para além disto é importante que a disciplina promova às crianças e jovens experiências que desenvolvam hábitos de vida saudáveis.

A escola é considerada uma instituição que pode e deve influenciar as mentalidades e os comportamentos das crianças e jovens, respetivamente ao seu estilo de vida ativo e saudável. Desta forma, é necessário realçar a importância da Educação Física, pois segundo Dale & Corbin (2000), esta assume uma grande responsabilidade na promoção da saúde pública, desempenhando um papel fundamental nas capacidades motoras do aluno.

Além das muitas finalidades já reconhecidas à Educação Física, existem duas muito específicas para a área da aptidão física, mencionadas por Jacinto et al (2001): consolidar e aprofundar os conhecimentos e competências práticas relativas aos processos de elevação e manutenção das capacidades motoras e alargar os limites dos rendimentos energético-funcional e sensório-motor em trabalho muscular diversificado, nas correspondentes variações de duração, intensidade e complexidade.

São vários os estudos que defendem a importância das aulas da Educação Física para a saúde e melhoria das capacidades físicas e, por isso, a plataforma FITEscola@ surge com o objetivo de diagnosticar o nível dos alunos do ensino básico e secundário na aptidão neuromuscular, composição corporal e aptidão aeróbia. Os testes permitirão classificar os alunos em três áreas (zona não saudável, zona saudável e zona atlética) e desta forma planejar estratégias para os alunos melhorarem as capacidades físicas e sensibilizar os mesmos para a importância do desenvolvimento de hábitos de atividade física regular ao longo da vida.

Aptidão Aeróbia

Para Marques & Oliveira (2001) as capacidades físicas ou motoras são qualidades próprias de cada indivíduo. Otimizam-se com atividades físicas e podem ser compreendidas como componentes do rendimento motor e, desta forma, conteúdos essenciais aos programas de treino de jovens.

Para se melhorar a aptidão física e evidenciar um estilo de vida saudável, é absolutamente necessário desenvolver as capacidades físicas no modo geral. É importante compreender o impacto que as aulas de Educação Física têm nas determinadas capacidades, uma vez que os professores devem ter em consideração a evolução e manutenção das mesmas.

Relativamente à aptidão aeróbia Rama, L. (2016) considera a mesma como a capacidade de manter o equilíbrio funcional e emocional adequados, na realização de um esforço com a intensidade e duração de magnitude suficientes para provocar uma perda de rendimento.

Segundo Silva et al., (2015), a aptidão aeróbia é uma das capacidades mais importantes da aptidão física relacionada com a saúde, uma vez que os seus baixos níveis estão associados ao aumento do risco de morte prematura por várias causas, especialmente doenças cardiovasculares. Os mesmos autores defendem que as alterações

ao estilo de vida, como a substituição dos hábitos sedentários pela prática regular de atividades físicas, podem ajudar a melhorar a aptidão aeróbia das crianças e adolescentes.

Tal como foi referido anteriormente, a avaliação das capacidades físicas deve ser realizada pelos professores de Educação Física, com o objetivo de analisar o nível dos alunos e a necessidade de uma intervenção eficaz. O teste vaivém é o mais utilizado nas escolas para a avaliação da aptidão aeróbia e foi o escolhido para a avaliação da capacidade física neste estudo.

3. Metodologia

3.1. Desenho do estudo

Este estudo compara os resultados em dois momentos de avaliação dos mesmos sujeitos. A recolha de dados efetuada foi feita de forma quantitativa, em que os dados relativos à aptidão aeróbia foram recolhidos em dois momentos distintos, sendo o primeiro momento de avaliação realizado no final do primeiro período (antes das férias de Natal) e o segundo momento de avaliação realizado no início do segundo período (após férias de Natal). Os alunos avaliados foram devidamente informados dos objetivos do estudo, das instruções de realização, bem como da possibilidade de desistência de participação, o propósito dos dados recolhidos e foi-lhes garantido o anonimato.

3.2. Caracterização da Amostra

A amostra do presente estudo é composta por 41 alunos (N=41), de duas turmas do 8ºano e duas turmas do 9ºano, com idades compreendidas entre os 12 e os 16 anos. Dos participantes, 22 são do género masculino e 19 são do género feminino. Nesta amostra estão presentes 13 alunos que praticam desporto federado e 28 que não praticam desporto federado.

Tabela 1 - Caracterização da amostra

Género	Idade (anos)								Desporto Invasão		
	12	13	14	15	16	Média	Desvio Padrão	Total	Sim	Não	Total
Masculino	0	18	9	4	1	13,91	0,87	22	11	11	22
Feminino	1	7	7	3	1	13,79	0,98	19	2	17	19
Total	1	15	16	7	2	13,85	0,91	41	13	28	41

3.3. Instrumentos

Para determinar a aptidão aeróbia dos sujeitos nos dois momentos, foi realizado o teste do vaivém da plataforma FITescola®. A altura, a massa corporal e o Índice de Massa Corporal também foram medidos.

Altura

Para medir a altura dos alunos, foi utilizado o estadiômetro do Departamento de Educação Física. É importante referir que as duas medições foram realizadas na mesmo horário e no mesmo dia da semana. Os sujeitos estavam descalços no momento da medição.

Massa Corporal

O peso foi registado através da balança digital do Departamento de Educação Física. É importante referir que as duas medições foram realizadas no mesmo horário e no mesmo dia da semana. Os sujeitos estavam descalços no momento da medição.

Índice de Massa Corporal

O Índice de Massa Corporal é uma medida de corpulência, define-se como a razão entre o peso e a altura ao quadrado. O Índice de Massa Corporal é o teste recomendado para avaliação da composição corporal e tem como objetivo determinar se o peso está adequado à altura.

Vaivém

O teste de Vaivém consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 m a uma cadência pré-determinada. O sinal áudio ajuda o aluno a marcar a velocidade durante o percurso. Inicialmente, a velocidade é mais reduzida (8,5 km/h) e aumenta progressivamente (0,5 km/h a cada minuto) até ao máximo de 120 percursos. O sujeito a ser avaliado corre ao longo do percurso de 20 m na distância marcada por duas linhas. O aluno deve permanecer o máximo de tempo possível em prova e parar quando não conseguir chegar à linha antes do sinal áudio em duas ocasiões, não necessariamente consecutivas. É importante referir que as duas medições foram realizadas na mesmo horário e no mesmo dia da semana. Na realização dos testes, os alunos contaram o número de percursos que executaram, porém, os professores

responsáveis controlaram o teste e procuraram assegurar que os alunos não se enganavam na contagem.

4. Análise Estatística

Todos os dados recolhidos para o estudo foram tratados estatisticamente e utilizámos a média aritmética e o desvio padrão.

Num primeiro momento, recorreremos aos testes de normalidade de *Kolmogorov-Smirnov*, com correção de *Lilliefors* para as amostras superiores ou iguais a 30 alunos e de *Shapiro-Wilk* para as amostras inferiores a 30 alunos, para obtermos a noção da distribuição estatística dos dados utilizados no presente estudo. Assim sendo, conseguimos realizar os testes paramétricos e não paramétricos de comparação de duas médias ou de correlação consoante a distribuição das amostras comparadas.

Ao realizarmos as duas médias (medição antes do Natal vs medição após o Natal) quando a distribuição dos dados correspondia à normalidade, realizámos o teste *T de Student* para amostras emparelhadas. Quando na distribuição dos dados não havia normalidade em pelo menos uma amostra, realizámos o equivalente não paramétrico, o teste de *Wilcoxon*.

Para comparar duas médias de amostras independentes, quando a distribuição dos dados correspondia à normalidade, em amostras independentes, realizámos o teste *T de Student*. Nos casos de não haver normalidade em pelo menos uma amostra, realizámos o equivalente não paramétrico, o teste de *Mann - whitney*.

Para avaliar o impacto da evolução da composição corporal (massa corporal, altura e Índice de Massa Corporal) sobre as evoluções nos testes realizados, utilizámos o teste de correlação de *Spearman*.

O tratamento estatístico dos dados foi realizado com recurso ao programa *SPSS Statistics 27*© e o *Microsoft® Excel® para Microsoft 365 MSO*.

O grau de significância adotado para os resultados foi de $p < 0,05$.

5. Apresentação de Resultados

5.1. Distribuição dos dados

Tabela 2 - Testes de normalidade dos dados analisados

	Total	Femininos	Masculinos	Federados	Não federado
	KS (n=41) p	SW (n=19) p	SW (n=22) p	SW (n=13) p	SW (n=28) p
Massa Corporal (1º momento)	,050	,269	,034	,360	,287
Massa Corporal (2º momento)	,200	,418	,038	,235	,264
Altura (1º momento)	,193	,588	,046	,451	,405
Altura (2º momento)	,148	,677	,083	,184	,538
Teste Vaivém (1º momento)	,029	,013	,142	,024	,006
Teste Vaivém (2º momento)	,016	,02	,006	,026	,014
Evolução Vaivém	,005	,372	,114	,046	,005
Evolução altura	,000	,000	,003	,005	,000
Evolução massa corporal	,001	,000	,020	,149	,000
IMC1	,010	,021	,015	,867	,017
IMC2	,015	,026	,004	,944	,014
Evolução IMC	,003	,001	,021	,139	,003

KS (Kolmogorov-Smirnov), SW (Shapiro-Wilk)

5.2. Evolução do grupo total de alunos

Tabela 3 - Evolução do grupo total de alunos durante as férias de Natal

N=41	Média e dp	p	Teste
Vaivém 1	34,15 ± 19,64	0,000***	Wilcoxon
Vaivém 2	23,15 ± 14,86		
Massa corporal 1	52,89 ± 10,15	0,000***	Wilcoxon
Massa corporal 2	53,88 ± 10,03		
Altura 1	1,63 ± 0,07	0,000***	T amostras emparelhadas
Altura 2	1,64 ± 0,08		
IMC 1	19,81 ± 3,26	0,163 ns	Wilcoxon
IMC 2	19,93 ± 3,19		

p≤0,05*, p≤0,01**, p≤0,001***

Através da tabela 3, é possível observar que entre o final do primeiro período e o início do 2º período registou-se uma diminuição significativa na aptidão aeróbia (nº de percursos no vaivém) de 31%. Contudo, neste mesmo período, a massa corporal e a altura dos alunos aumentou significativamente, apesar do Índice de Massa Corporal ter permanecido igual.

Tabela 4 - Caracterização dos alunos por Zonas nos dois momentos de avaliação

Teste		Avaliados	Zona Não Saudável	Zona Saudável	Zona Atlética
Vaivém 1	N	41	19	19	3
	%	100%	46,34%	46,34%	7,32%
Vaivém 2	N	41	30	11	0
	%	100%	73,17%	26,83%	0%

Como é possível observar na tabela 4, o número de alunos na Zona Não Saudável aumentou bastante no 2º momento, passando de 46,34% para 73,17% da amostra. Relativamente à Zona Saudável ocorreu um grande declínio do número de alunos do 1º momento para o 2º momento, passando de 46,34% para 26,83%. Os três alunos que estavam na Zona Atlética no 1º momento saíram dessa zona aquando do 2º momento de medição. Após as férias de Natal, dos 41 alunos que realizaram o teste do vaivém, 30 alunos ficaram na Zona Não Saudável, o que representa um resultado bastante negativo.

Tabela 5 - Correlações entre a evolução da composição corporal e da condição física

N=41	Média e dp	p	Teste
Evolução da altura	0,01 ± 0,009	0,958 ns	Spearman r= 0,08
Evolução no vaivém	-11 ± 9,61		
Evolução da Massa corporal	0,98 ± 2,17	0,694 ns	Spearman r= 0,068
Evolução no vaivém	-11 ± 9,61		
Evolução do IMC	0,12 ± 0,81	0,778 ns	Spearman r= -0,045
Evolução no vaivém	-11 ± 9,61		

p≤0,05*, p≤0,01**, p≤0,001***

Através da tabela 5, é possível concluir que não encontramos relações significativas entre a evolução da altura, da massa corporal e do Índice de Massa Corporal com a evolução dos resultados de vaivém no decorrer das férias do Natal. Estes resultados apontam que apesar de ter existido uma evolução significativa de altura e de massa corporal, a evolução da composição corporal e o crescimento terá tido pouco impacto sobre os resultados obtidos no vaivém neste mesmo período.

5.3. Evolução por género

Tabela 6 - Evolução dos alunos do género masculino

N=41	Média e dp	p	Teste
Vaivém 1	42,23 ± 20,68	0,000***	Wilcoxon
Vaivém 2	27,82 ± 17,28		
Massa corporal 1	53,3 ± 9,7	0,082 ns	Wilcoxon
Massa corporal 2	54,1 ± 9,1		
Altura 1	1,65 ± 0,066	0,000***	Wilcoxon
Altura 2	1,66 ± 0,067		
IMC 1	19,55 ± 2,76	0,821 ns	Wilcoxon
IMC 2	19,55 ± 2,56		

p≤0,05*, p≤0,01**, p≤0,001***

Tabela 7 - Evolução dos alunos do género feminino

N=41	Média e dp	p	Teste
Vaivém 1	23,63 ± 11,88	0,001***	Wilcoxon
Vaivém 2	17,74 ± 9,1		
Massa corporal 1	52,41 ± 10,88	0,000***	T amostras emparelhadas
Massa corporal 2	53,64 ± 11,23		
Altura 1	1,61 ± 0,08	0,000***	T amostras emparelhadas
Altura 2	1,62 ± 0,082		
IMC 1	20,1 ± 3,8	0,821 ns	Wilcoxon
IMC 2	20,4 ± 3,8		

p≤0,05*, p≤0,01**, p≤0,001***

Através das tabelas 6 e 7, é possível concluir que o grupo das raparigas apresenta uma evolução comparável ao grupo total com aumento significativo de massa corporal e de altura, e deterioração significativa da aptidão aeróbia. O grupo de rapazes só se diferencia por uma manutenção da massa corporal.

Tabela 8 – Caracterização dos alunos por géneros e por Zonas

		Género			
		Feminino		Masculino	
Teste	Valores de Referência	N	%	N	%
Vaivém 1	Zona Não Saudável	12	63,16%	7	31,82%
	Zona Saudável	6	31,58%	13	59,09%
	Zona Atlético	1	5,26%	2	9,09%
Total		19	100%	22	100%
Vaivém 2	Zona Não Saudável	13	68,42%	17	77,27%
	Zona Saudável	6	31,58%	5	22,73%
	Zona Atlético	0	0%	0	0%
Total		19	100%	22	100%

De acordo com a tabela 8, relativamente ao sexo feminino podemos concluir que a diferença nos dois momentos é muito reduzida, uma vez que no 1º momento 12 raparigas estavam na Zona Não Saudável e no 2º momento aumentou para 13. Em relação

à Zona Saudável, o número permanece igual, porém a aluna que estava na Zona Atlética no 1º momento piorou a aptidão aeróbica e nenhuma aluna atingiu esta zona no 2º momento. No sexo masculino, os resultados já são muito diferentes, uma vez que enquanto no 1º momento apenas 7 rapazes estavam na Zona Não Saudável, no 2º momento este número passou para 17 e, por isso, 77,27% dos rapazes encontram-se na zona negativa. Desta forma, o número de rapazes na Zona Saudável diminuiu bastante do 1º momento para o 2º, uma vez que de 13 alunos que se encontravam nesta zona, passámos para apenas 5. É preocupante este número, visto que 77,27% dos rapazes, após as férias de Natal, estavam na Zona Não Saudável. Na primeira medição também estavam 2 rapazes na Zona Atlética, porém no 2º momento nenhum aluno conseguiu atingir esta zona.

5.4.Evolução por alunos federados e não federados

Tabela 9 - Evolução do grupo praticantes durante as férias de Natal

N=13	Média e dp	p	Teste
Vaivém 1	49,77 ± 20,1	0,001***	Wilcoxon
Vaivém 2	35,15 ± 17,68		
Massa corporal 1	48,81 ± 5,44	0,000***	T amostras emparelhadas
Massa corporal 2	50,6 ± 5,91		
Altura 1	1,63 ± ,075	0,000***	T amostras emparelhadas
Altura 2	1,65 ± ,072		
IMC 1	18,3 ± 1,52	0,001***	T amostras emparelhadas
IMC 2	18,67 ± 1,4		

p≤0,05*, p≤0,01**, p≤0,001***

A tabela 9 demonstra que, tal como no grupo total, nos alunos federados ao longo das férias de Natal houve uma deterioração significativa da aptidão aeróbia, acompanhada de um aumento significativo de massa corporal, altura e Índice de Massa Corporal.

Tabela 10 - Evolução do grupo não praticantes durante as férias de Natal

N=28	Média e dp	p	Teste
Vaivém 1	26,9 ± 14,9	0,000***	Wilcoxon
Vaivém 2	17,6 ± 9,3		
Massa corporal 1	54,79 ± 11,3	0,000***	T amostras emparelhadas
Massa corporal 2	55,39 ± 11,2		
Altura 1	1,63 ± ,08	0,000***	T amostras emparelhadas
Altura 2	1,6 ± ,079		
IMC 1	20,5 ± 3,6	0,000***	T amostras emparelhadas
IMC 2	20,5 ± 3,62		

p≤0,05*, p≤0,01**, p≤0,001***

Através da tabela 10, é possível observar que nas férias de Natal dos alunos não praticantes de desporto federado, houve uma deterioração significativa da aptidão aeróbia, acompanhada de um aumento significativo de massa corporal, altura e Índice de Massa Corporal.

Tabela 11 - Caracterização dos alunos praticantes e não praticantes por Zonas

		Praticante de Desporto Federado			
		Sim		Não	
Teste	Valores de Referência	N	%	N	%
Vaivém 1	Zona Não Saudável	1	7,69%	18	64,29%
	Zona Saudável	10	76,92%	9	32,14%
	Zona Atlética	2	15,38%	1	3,57%
Total		13	100%	28	100%
Vaivém 2	Zona Não Saudável	7	53,85%	23	82,14%
	Zona Saudável	6	46,15%	5	17,86%
	Zona Atlética	0	0%	0	0%
Total		13	100%	28	100%

Através da tabela 11, é possível observar que relativamente aos praticantes de desporto federado, o número de alunos na Zona Não Saudável aumentou de 7,69% para 53,85%, passando a ser a zona com mais alunos. Na Zona Atlética estavam 2 alunos no 1º momento, porém no 2º momento nenhum aluno atingiu os valores necessários para alcançar a mesma. A Zona Saudável apresentava 10 alunos no 1º momento, com 76,92% do número de alunos praticantes de desporto federado, porém no 2º momento apenas 46,15% dos alunos praticantes estava nesta zona.

Em relação aos alunos não praticantes de desporto federado, no 1º momento 18 alunos estavam na Zona Não Saudável e no 2º momento houve um aumento para 23 alunos. No que se refere à Zona Saudável, na primeira medição estavam 9 alunos, porém na segunda ocorreu uma descida para 5 alunos. Na Zona Atlética estava 1 aluno no 1º momento, contudo na realização do 2º momento nenhum aluno conseguiu atingir esta zona.

Tabela 12 - Comparação entre federados e não federados no 1º momento

Estatística Descritiva					
	N	Média	dp	p	Teste
Massa Corporal (1º momento)	28	54,789	11,2975	0,014*	T amostra independente
Massa Corporal (1º momento)	13	48,808	5,4350		
Altura (1º momento)	28	1,6314	,07497	0,946 ns	T amostra independente
Altura (1º momento)	13	1,6323	,07452		
Vaivém (1º momento)	28	26,9	14,9	0,001***	Mann whitney
Vaivém (1º momento)	13	49,77	20,1		
IMC1	28	20,5005	3,62008	0,054 ns	Mann whitney
IMC1	13	18,3111	1,51962		
Valid N (listwise)	28				

Após a análise dos dados presentes na tabela 12, é possível afirmar que os alunos não praticantes de desporto federado apresentavam no 1º momento valores mais elevados e significativos de massa corporal e valores mais baixos na aptidão aeróbia.

6. Discussão dos Resultados

Iniciando pelos dados da amostra global, é possível interpretar que existiu um grande declínio do número de percursos que foram realizados e concluir que existiu uma diminuição significativa na aptidão aeróbia. Os alunos, no geral, realizaram menos percursos no 2º momento, contudo neste mesmo período, a massa corporal e a altura dos alunos aumentou significativamente. De acordo com as zonas dos valores de referência, o número de alunos na Zona Não Saudável aumentou bastante no 2º momento, passando de 46,34% para 73,17% da amostra. Desta forma, após as férias de Natal 30 alunos estavam na Zona Não Saudável, o que representa um resultado bastante negativo e um grande impacto na aptidão aeróbia da amostra global. Os resultados também demonstram que existe uma evolução significativa de altura e massa corporal, porém estes resultados tiveram pouco impacto no desempenho dos alunos no teste do vaivém. Desta forma, é possível afirmar que as férias de Natal podem realmente influenciar os resultados dos alunos e afetar as suas capacidades físicas, nomeadamente a aptidão aeróbia. Com estes resultados, é igualmente importante considerar que o crescimento poderá apresentar um impacto nos resultados do estudo, porém a interrupção letiva e a ausência das aulas de Educação Física apresentam provavelmente uma maior influência.

Relativamente à diferenciação por género, podemos concluir que em ambos os géneros existe uma evolução significativa na massa corporal e na altura, por outro lado a

aptidão aeróbia tanto nos rapazes como nas raparigas piorou significativamente, sendo que realizaram menos percursos no 2º momento. De acordo com as zonas dos valores de referência, os resultados já não são semelhantes em ambos os sexos, uma vez que as raparigas apenas apresentaram mais uma aluna na Zona Não Saudável no 2º momento. Contudo, no sexo masculino no 1º momento existiam 7 rapazes na Zona Não Saudável e na segunda medição o número aumentou para 17. O mesmo ocorreu na Zona Saudável, em que inicialmente estavam 13 alunos e na segunda medição o número diminuiu para apenas 5 rapazes. Desta forma, é alarmante perceber que no final das férias de Natal o grupo dos rapazes passou para um nível ainda mais preocupante que as raparigas na zona não saudável, atingindo um total de 77,27%. O número de rapazes nas zonas saudáveis antes das férias de Natal era 15 e após as mesmas apenas 5 alunos conseguiram alcançar os valores mínimos, desta forma podemos também perceber que os resultados positivos obtidos após o 1º período foram prejudicados pela interrupção letiva.

Em relação à comparação de alunos praticantes de desporto federado e não praticantes, ao analisarmos os resultados do 1º momento podemos afirmar que os alunos não praticantes apresentavam valores mais elevados e significativos de massa corporal e valores mais baixos e significativos na aptidão aeróbia, porém ao compararmos os resultados nos dois momentos de medição, ambos apresentaram um declínio significativo no número de percursos no teste do vaivém e um aumento significativo de massa corporal, altura e Índice de Massa Corporal. Ao comparar os resultados obtidos com as zonas dos valores de referência é possível constatar que o número de alunos praticantes de desporto federado na Zona Não Saudável aumentou bastante, passando de apenas 1 alunos para 7. Desta forma, o número de alunos na Zona Saudável também sofreu alterações negativas, uma vez que de 10 alunos passaram para 6. Estes resultados demonstram que mesmo com os prováveis treinos que os alunos continuam a realizar ao longo das férias escolares, estes apresentam uma deterioração da sua aptidão aeróbia, onde podem estar associados diversos fatores, tais como, o aumento do tempo de atividades sedentárias ou mesmo a ausência de treinos, pois muitos clubes e associações realizam pausas dos treinos nestes períodos. Em relação aos alunos não praticantes de desporto federado, no 1º momento 64,29% estavam na Zona Não Saudável e no 2º momento aumentou para 82,14%. O mesmo impacto negativo ocorreu na Zona Saudável, onde 32,14% dos alunos não praticantes se encontravam na mesma e após o 2º momento de medição desceu para 17,86%.

Apesar dos alunos federados apresentarem uma aptidão aeróbia melhor e menos massa corporal antes das férias, estes também pioraram a sua capacidade física durante as mesmas, tal como os alunos não praticantes de desporto federado, visto que a composição corporal e o crescimento apresentaram pouca relação com os resultados de vaivém. É possível concluir que a ausência das aulas de Educação Física e, provavelmente, a diminuição ou ausência dos treinos durante as férias, prejudicou a aptidão aeróbia dos alunos e fez com que houvesse uma grande diminuição no número de percursos no teste do vaivém.

É importante referir que existe muita escassez de estudos com o objetivo de avaliar o impacto inerente às interrupções letivas com intervalo entre medições tão reduzido, como o deste estudo. Desta forma, não foi possível comparar os resultados e analisar as conclusões com estudos idênticos. Contudo, um estudo realizado no Brasil com 86 adolescentes entre os 14 e os 16 anos, avaliou as capacidades físicas antes e após 2 meses de férias. Os resultados obtidos mostraram que a interrupção letiva influenciou negativamente as capacidades físicas das crianças, pois aumentou a massa corporal e piorou a aptidão aeróbia.

7. Conclusões

Através deste estudo, tínhamos o objetivo de perceber se as férias de Natal prejudicam as capacidades físicas dos alunos, nomeadamente a sua aptidão aeróbia. Após a análise dos resultados obtidos nos dois momentos, é possível afirmar que durante as férias os alunos pioraram significativamente o seu desempenho no teste do vaivém, o que demonstra que a aptidão aeróbia se deteriorou ao longo do período da pausa letiva. Apesar da comparação por género e por praticantes de desporto federado demonstrar algumas diferenças relacionadas com o crescimento e o aumento da massa corporal, foi comum a diminuição do número de percursos no teste em todas as variáveis analisadas.

Estes resultados também se fundamentaram com a análise às zonas dos valores de referência, uma vez que no 1º momento estavam apenas 19 alunos na Zona Não Saudável, os mesmos que na Zona Saudável, porém no 2º momento 30 alunos ficaram situados na Zona Não Saudável, sendo 73,13% da amostra total. Estes valores são bastantes expressivos e preocupantes, pois houve um impacto enorme na amostra total e

conseguimos perceber que grande parte dos alunos piorou os seus resultados após as férias e alguns de uma forma desmesurada.

Tal como foi dito anteriormente, durante as férias os alunos têm tendência a praticar mais atividades sedentárias e em alguns casos não realizam qualquer atividade física durante várias semanas, o que prejudica gravemente a sua saúde. Com este estudo, procurámos perceber se a aptidão aeróbia seria prejudicada e o mesmo demonstrou que apesar das limitações existentes, os resultados são significativos e podemos retirar algumas conclusões importantes para atuais e futuros professores de Educação Física. Sendo que uma das nossas funções como docentes é incentivar os alunos a criar e a ter bons hábitos de saúde e a procurar serem pessoas ativas. Assim sendo, através dos resultados podemos analisar que grande parte dos alunos não pratica o nível de atividade física recomendada durante as férias e, provavelmente, o mesmo acontece no decorrer dos períodos letivos.

Após esta avaliação e interpretação dos resultados, é importante perceber que os professores de Educação Física devem procurar e adotar estratégias eficazes para motivar e conseguir que os alunos realizem exercício físico nas férias. Ao executarmos este estudo, considerámos que uma boa solução seria enviar “trabalhos para férias”, para os alunos realizarem durante o tempo em que estão sem Educação Física e conseguirem manter e até desenvolver as suas capacidades físicas, bem como incentivar a prática regular de atividades físicas. O professor deve ser criativo e inovador para conseguir que os alunos melhorem os seus hábitos e se tornem pessoas fisicamente ativas, uma vez que é algo essencial para a saúde.

No meio escolar existem muitos casos de alunos que apenas praticam atividade física nas aulas de Educação Física e, por isso, a promoção de aulas com densidade motora e intensidade elevada, o investimento e a propaganda ao desporto extracurricular e a inovação de estratégias para modificar as mentalidades dos alunos e procurar aumentar o tempo de exercício físico que os mesmos realizam, são ações fundamentais a realizar para criar um impacto positivo no bem-estar físico e psicológico da comunidade escolar. Em relação às aulas de Educação Física e o seu impacto para melhorar as capacidades físicas, é importante perceber o que foi realizado ao longo do período que resultou numa melhor aptidão aeróbia dos alunos.

Ao longo do ano, houve a preocupação de prepararmos aulas com bastante densidade motora e intensidade, de forma a rentabilizar o pouco tempo disponível que os alunos têm para aprender e para realizar atividade física. Os exercícios criados e a sua

gestão foram essenciais para manter os alunos o menor tempo possível parados ou à espera, uma vez que criámos estratégias e utilizámos meios auxiliares para aumentar o tempo de prática das aulas. No 1º período, antes das férias de Natal, foi abordado o atletismo (corridas) e nas aulas em que desenvolvemos a resistência, os alunos aprenderam a manter controlada a sua respiração e a utilizar uma técnica de corrida correta para provas de corrida de longa distância. Desta forma, é possível que os conteúdos transmitidos e a estrutura e gestão das aulas também tenham contribuído para os alunos obterem melhores resultados antes das férias de Natal.

Para além de existir a preocupação de planejar cuidadosamente e criteriosamente as aulas e as suas tarefas, é necessário perceber que o professor deve incentivar os alunos a criarem e optarem por bons hábitos de saúde, em que a atividade física deve ser regular e constante, principalmente nas férias e nos dias em que não têm Educação Física, sendo que as duas aulas por semana não são suficientes para o mínimo necessário.

8. Limitações do Estudo

Este estudo apresenta algumas limitações que prejudicam a qualidade do mesmo, tais como:

- A amostra do estudo é bastante reduzida e, por isso, as conclusões obtidas não podem ser generalizadas;
- A idade não foi utilizada para a análise dos resultados;
- Não houve uma análise aprofundada da rotina dos alunos nas férias, o que permitiria também melhorar a interpretação dos resultados;
- O facto de terem sido os alunos a contarem o número de percursos no teste do vaivém não é uma estratégia totalmente eficaz.

9. Linhas de Instigações Futuras

Este estudo apresenta uma grande importância para os professores de Educação Física, uma vez que um dos objetivos é mudar mentalidades e motivar os jovens e as crianças a adotarem um estilo de vida ativo. No futuro, seria interessante existirem mais estudos relativos a este tema e com as seguintes sugestões:

- Amostra maior;

- Realizar o estudo com 2 momentos de comparação (Férias de Natal e Férias da Páscoa);
- Utilizar a idade como uma variável;
- Realizar um questionário sobre a atividade física e a alimentação dos alunos nas férias;
- Comparar os dados dos praticantes, tendo em consideração a modalidade e o tempo semanal de treino.

Reflexões Finais

Como reflexão final deste presente relatório e de todo o longo caminho percorrido neste Estágio Pedagógico, é importante referir que conseguimos aprender e desenvolver competências nos vários parâmetros de planeamento, intervenção e avaliação, na ocupação de cargos de gestão e na criação e realização de eventos e projetos escolares. O estágio permitiu-nos assistir, intervir e refletir sobre variadas tarefas e funções que poderemos confrontar no nosso futuro.

No início do ano, foram bastantes as dúvidas e os receios em relação ao estágio, porém a colaboração do professor orientador da escola e da faculdade e os colegas do Núcleo de Estagiários contribuiu bastante para melhorarmos e considerarmos que foi um processo enriquecedor e gratificante. O caminho não poderia ter sido realizado sem a ajuda de todos e, no final, é possível concluir que houve realmente uma considerável evolução nos aspetos profissionais e também pessoais.

O facto de termos tido a oportunidade de preparar e realizar um ano letivo com uma turma deu-nos a oportunidade de seguirmos as nossas decisões, optarmos pelas estratégias e os métodos que consideramos mais eficazes e ainda refletir sobre os aspetos que podem ser aperfeiçoados de forma a melhorarmos a nossas ferramentas e métodos de intervenção pedagógica. A nossa evolução é dependente da nossa reação às dificuldades, uma vez que devemos querer melhorar e procurar aumentar o nosso conhecimento para tornarmo-nos melhores profissionais. Ao longo do estágio, este foi o nosso pensamento e queremos permanecer interessados em evoluirmos em todos os aspetos e criarmos impacto positivo na comunidade escolar, para que o crescimento seja global.

Após todo este ano letivo de aprendizagem e experiências enriquecedoras, sentimo-nos preparados e entusiasmados com o nosso futuro profissional, e com um sentimento de agradecimento e de saudade pelos professores orientadores, funcionários e professores da escola, bem como os alunos que tivemos o prazer de conhecer, pois todos contribuíram para o sucesso deste estágio. Este ano é o culminar de 5 anos na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra e o sentimento é de orgulho e felicidade por termos tido a oportunidade de crescermos nesta instituição e de cumprirmos a licenciatura e o mestrado que sempre ambicionámos alcançar.

Este foi o nosso primeiro ano como professores de Educação Física e esperamos que seja o primeiro de muitos e que este sentimento de felicidade e de ambição esteja sempre presente, uma vez que o nosso orientador referiu que o sistema educativo

necessita de “mais professores proativos” para melhorar e inovar o ensino e esta será a nossa máxima para o longo caminho que se avizinha.

Referências Bibliográficas

- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401.
- Baptista, F., Silva, A., Santos, D., Marques, E., Mota, J., Santos, R., Vale, S., Ferreira, J., Raimundo, A., & Moreira, H. (2011). *Livro verde da actividade física*. Instituto do Desporto de Portugal. <https://www.researchgate.net/publication/282122342>
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. (3ª ed). Lisboa: Livros Horizonte.
- Dale, D. & Corbin, C. B. (2000). Physical Activity Participation of High School Graduates following Exposure to Conceptual or Traditional Physical Education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(1), 61–68. <https://doi.org/10.1080/02701367.2000.1060888>
- Decreto-Lei n.º 55/2018, Diário da República, 1ª série—Nº 129—6 de julho de 2018
- Faculdade de Motricidade Humana, Direção Geral de Educação. (2022, maio 15). FITEscola®. <https://fitescola.dge.mec.pt/home.aspx>
- Hallal, P., Bo Andersen, L., Bull, F., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 280, 247-257. [https://doi:S0140-6736\(12\)60646-1](https://doi:S0140-6736(12)60646-1)
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J. (2001). *Programas Nacionais de Educação Física. Ensino Secundário*. Ministério da Educação.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J. (2001). *Programas Nacionais de Educação Física. Ensino Secundário*. Ministério da Educação.
- Lopes C, Torres D, Oliveira A, Severo M, Alarcão V, Guiomar S, Mota J, Teixeira P, Ramos E, Rodrigues S, Vilela S, Oliveira L, Nicola P, Soares S, Andersen LF, Consórcio IAN-AF. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015- 2016: Relatório metodológico. Universidade do Porto, 2017. ISBN: 978-989-746-180-4.
- Marques, A., & Oliveira, J. (2001). *O treino dos jovens desportistas. Actualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens*. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 130–137
- Matos, M. (2010). *Diferenciação curricular: uma abordagem às práticas de intervenção educativa no 2º ciclo do ensino básico* (Tese de doutoramento não publicada). Universidade Técnica de Lisboa, Cruz Quebrada.

- Matos, M.G. & Equipa Aventura Social (2018). A saúde dos adolescentes portugueses após a recessão. Relatório do estudo Health Behaviour in School Aged Children (HBSC)
- Ministério da Educação. (s.d.). Anexo III - Aprendizagens Essenciais 7º, 8º e 9º ano (currículo do ensino básico e secundário).
- Nobre, P. (2015). Avaliação das Aprendizagens no Ensino Secundário: conceções, práticas e usos. Tese de doutoramento em Ciências do Desporto e Educação Física na especialidade de Ciências da Educação Física, apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra.
- Peralta M, Henriques-Neto D, Gouveia E R, Sardinha LB, Marques A (2020) Promoting health-related cardiorespiratory fitness in physical education: A systematic review. PLoS ONE 15(8): e0237019. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237019>
- Pinho, R., & Petroski, E. (1999). Adiposidade corporal e nível de atividade física em adolescentes. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum. 1(1):60-8.
- Rama, L. (2016). Teoria e metodologia do treino – Modalidades individuais. In Raposo (Ed.), *Plano Nacional de Formação de Treinadores / Manuais de Formação – Grau I* (pp. 1-101) Instituto Português do Desporto e Juventude.
- Silva, D. A. S., Tremblay, M. S., Pelegrini, A., Silva, J. M. F. D. L., & Petroski, E. L. (2015). *Low aerobic fitness in Brazilian adolescents*. Revista brasileira de medicina do esporte, 21, 94-98.
- Silva, E., Oliveira, M., Mendes, E., Ferreira, A., André, R., Brito, C., Silva, R., & Junior, É. (2010). Influência do período de férias na aptidão física de escolares. *J Health Sci Inst*, 28(2), 181-185.
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336657/9789240015111_eng.pdf

Anexos

Anexo 1 - Ficha Individual do Aluno (página 1 e 2)

20/07/22, 03:21	Identificação do Aluno	20/07/22, 03:21	Identificação do Aluno
<h3>Identificação do Aluno</h3> <p>*Obrigatório</p> <p>1. Nome *</p> <p>_____</p> <p>2. Ano *</p> <p>Marcar apenas uma oval.</p> <p><input type="radio"/> 7º</p> <p><input type="radio"/> 8º</p> <p><input type="radio"/> 9º</p> <p>3. Turma *</p> <p>Marcar apenas uma oval.</p> <p><input type="radio"/> A</p> <p><input type="radio"/> B</p> <p><input type="radio"/> C</p> <p>4. N.º *</p> <p>_____</p> <p>5. Data de Nascimento *</p> <p>_____</p> <p><i>Exemplo: 7 de janeiro de 2019</i></p>		<p>6. Morada *</p> <p>_____</p> <p>7. Freguesia *</p> <p>_____</p> <p>8. Concelho *</p> <p>_____</p> <p>9. Email *</p> <p>_____</p> <p>Agregado Familiar</p> <p>10. Agregado Familiar *</p> <p>Indica o Grau de Parentesco, Idade, Habilitações Literárias e Profissão. (Tudo em maiúsculas) Ex: PAI, 34 ANOS, LICENCIATURA, JORNALISTA.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>11. Encarregado de Educação *</p> <p>Indica o grau de parentesco, nome e idade. (Tudo em maiúsculas) Ex: PAI, MIGUEL SILVA, 34 ANOS.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	
https://docs.google.com/forms/d/1MA4rMjuncVJWqP_d2o95CbcmDBHtHSPkKouUMs-ss/edit	1/15	https://docs.google.com/forms/d/1MA4rMjuncVJWqP_d2o95CbcmDBHtHSPkKouUMs-ss/edit	2/15

Anexo 2 - Inventário (parte da tabela)

Inventário							
Caraterísticas do material				Qualidade do Material			
Família	Descrição do Material	Quantidade	Local	Bom	+/-	Má	Observações
Voleibol	Minivoleibol - Amarela	11	Prat.	11			
	Minivoleibol - Branca	18	Prat.	11			
	Bolas Amarelas e Azuis	16	Prat.	11			
	“School Ball”	5	Prat.	11			
	Total	50					
	Rede de Voleibol*	3				2	
Futebol e Futsal	Bolas	17					
Basquetebol	Minibasquete	2		2			
	Tam. 5	20	Prat.	20		1	Rota
	Tam. 6	3	Prat.	3			
	Tam. 7	10	Prat.	10		1	Papos
	Total	35					
Rugby e Tag-Rugby	Bola de Rugby	11	Prat.	11			
	Total	11					
	Tag-Rugby (cintura)*	20	Saco Arm.	20			
	Tag-Rugby (fita)*	41	Saco Arm.	41			

Anexo 3 - Plano Anual

PLANEAMENTO ANUAL ANO LETIVO 2021-2022 (PREVISTO)											
GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA AEA											
Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Mai	Junho		
1 G	1 S	1 S	1 G	1 S	ANONIMO	1 T					
2 G	2 S	2 T	2 G	2 S	2 D	2 G	2 S	2 D	2 G	2 S	2 G
3 S	3 D	3 G	3 S	3 D	3 S	3 G	3 D	3 S	3 G	3 D	3 S
4 S	4 S	4 G	4 S	4 T	4 S	4 S	4 S	4 S	4 S	4 S	4 S
5 D	5 T	5 S	5 D	5 S	5 G	5 D	5 T	5 S	5 G	5 D	5 S
6 S	6 G	6 S	6 S	6 D	6 S	6 G	6 S	6 G	6 S	6 S	6 S
7 T	7 G	7 D	7 T	7 S	7 S	7 S	7 G	7 S	7 G	7 T	7 T
8 S	8 S	8 S	8 S	8 S	8 T	8 T	8 T	8 T	8 T	8 S	8 S
9 G	9 S	9 T	9 G	9 D	9 S	9 G	9 S	9 G	9 S	9 G	9 G
10 S	10 D	10 G	10 S	10 S	10 S	10 G	10 D	10 S	10 T	10 S	10 S
11 S	11 G	11 G	11 S	11 T	11 T	11 S	11 S	11 S	11 G	11 S	11 S
12 D	12 T	12 S	12 D	12 G	12 S	12 S	12 T	12 S	12 G	12 D	12 D
13 D	13 G	13 S	13 S	13 G	13 S	13 S	13 G	13 S	13 G	13 S	13 S
14 T	14 G	14 D	14 T	14 S	14 S	14 S	14 S	14 S	14 S	14 S	14 T
15 G	15 S	15 S	15 G	15 S	15 T	15 T	15 S	15 T	15 S	15 D	15 G
16 G	16 D	16 T	16 G	16 D	16 G	16 G	16 S	16 G	16 S	16 S	16 G
17 S	17 G	17 D	17 S	17 S	17 S	17 G	17 D	17 G	17 G	17 T	17 T
18 S	18 S	18 G	18 S	18 T	18 S	18 S	18 S	18 S	18 S	18 G	18 S
19 D	19 T	19 S	19 S	19 G	19 S	19 S	19 T	19 S	19 G	19 G	19 S
20 S	20 G	20 S	20 S	20 S	20 G	20 D	20 G	20 S	20 S	20 S	20 S
21 T	21 G	21 D	21 T	21 S	21 S	21 S	21 G	21 G	21 G	21 S	21 S
22 G	22 S	22 S	22 S	22 S	22 T	22 T	22 S	22 S	22 D	22 D	22 S
23 G	23 S	23 T	23 G	23 S	23 S	23 G	23 S	23 S	23 S	23 D	23 S
24 S	24 D	24 G	24 S	24 S	24 S	24 G	24 G	24 G	24 G	24 T	24 S
25 S	25 S	25 G	25 S	25 T	25 S	25 S	25 S	25 S	25 G	25 G	25 S
26 S	26 T	26 S	26 S	26 G	26 S	26 S	26 T	26 S	26 G	26 S	26 S
27 S	27 G	27 S	27 S	27 S	27 G	27 D	27 D	27 G	27 S	27 S	27 S
28 T	28 G	28 D	28 T	28 S	28 S	28 S	28 G	28 G	28 S	28 S	28 S
29 G	29 S	29 G	29 G	29 S	29 S	29 T	29 S				
30 G	30 S	30 T	30 G	30 D	30 D	30 G	30 S				
31 G	31 D	31 S	31 S	31 S	31 S	31 G	31 G	31 T	31 T	31 T	31 S

Feriados Nacionais	
Data	Feriado
5 de Outubro	Implantação da República
1 de Novembro	Dia de Todos os Santos
1 de Dezembro	Restauração da Independência
8 de Dezembro	Dia da Imaculada Conceição
25 de Dezembro	Natal
1 de Janeiro	Dia de Ano-Novo
1 de Março	Carnaval
15 de Abril	Sexta-Feira Santa
17 de Abril	Páscoa
25 de Abril	Dia da Liberdade
1 de Maio	Dia do Trabalhador
13 de Maio	Aparição Nossa Senhora de Fátima
26 de Maio	Feriado Municipal de Anadia
10 de Junho	Dia de Portugal
16 de Junho	Corpo de Deus

Período	Unidade Didática / Matéria	Nº de Aulas (45 min)	Total (Aulas)
1º Período	Apresentação	2	37
	FITescola	3	
	Atletismo (Corridas)	11	
	Voleibol	5	
	Dança	8	
2º Período	Tag Rugby	8	39
	Voleibol	5	
	Ginástica de Aparelhos	11	
	Andebol	9	
	Orientação	6	
3º Período	Badminton	8	21
	FITescola	3	
	Atletismo (Saltos)	8	
	Futebol	10	
			97

Legenda	
[Célula colorida]	1º Período
[Célula colorida]	2º Período
[Célula colorida]	3º Período
[Célula colorida]	Férias de Natal
[Célula colorida]	Férias de Carnaval
[Célula colorida]	Férias da Páscoa
[Célula colorida]	Feriados

Período	Datas
1º Período	17/09 a 17/12
2º Período	03/01 a 05/04
3º Período	19/04 a 15/06

Turma	Período	Nº de Aulas	Total
8º C	1º Período	37	97
8º C	2º Período	39	
8º C	3º Período	21	

Anexo 4 - Planeamento por Período (exemplo)

Planeamento Anual 8º C Ano Letivo 2021-2022																											
Período Letivo		1º PERÍODO																								Férias de Natal	
Mês	SETEMBRO						OUTUBRO						NOVEMBRO						DEZEMBRO								
Dia	20	23	27	30	4	7	11	14	18	21	25	28	4	8	11	15	18	22	25	29	2	6	9	13	16		
Dia da Semana	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	
Aula nº	1 e 2	3	4 e 5	6	7 e 8	9	10 e 11	12	13 e 14	15	16 e 17	18	19	20 e 21	22	23 e 24	25	26 e 27	28	29 e 30	31	32 e 33	34	35 e 36	37		
Semana nº Período	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	
Unidade Didática	Apr	Fit	Fit	Atl. C	Atl. C	Dan	Atl. C	Dan	Tag	Dan	Vol	Atl. C	Dan	Tag	Atl. C	Tag	Atl. C	Vol e Dan	Atl. C	Vol	Dan	Atl. C	Dan	Tag	Dan		
Espaço da Aula	Sala	Cp Ext	Cp Ext	Cp Ext	Cp Ext	Esp Cob	Cp Ext	Esp Cob	Cp Ext	Esp Cob	Cp Vol	Cp Ext	Esp Cob	Cp Ext	Cp Ext	Cp Ext	Cp Ext	Cp Vol	Cp Ext	Cp Vol	Esp Cob	Cp Ext	Esp Cob	Cp Ext	Esp Cob		
Período Letivo		2º PERÍODO																								Férias da Páscoa	
Mês	JANEIRO						FEVEREIRO						MARÇO						ABRIL								
Dia	3	6	10	13	17	20	24	27	31	3	7	10	14	17	21	24	3	7	10	14	17	21	24	28	31	4	
Dia da Semana	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	
Aula nº	38 e 39	40	41 e 42	43	44 e 45	46	47 e 48	49	50 e 51	52	53 e 54	55	56 e 57	58	59 e 60	61	62	63 e 64	65	66 e 67	68	69 e 70	71	72 e 73	74	75 e 76	
Semana nº Período	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	14	
Unidade Didática	Gin A	Orien	Vol	Bad	And	Orien	Gin A	Vol	Bad	Orien	Vol	And	Gin A	And	Bad	Orien	Bad	And	Bad	Gin A	Orien	And	Bad	Gin A	Orien	Gin e And	
Espaço da Aula	Pav	Esp Ext	Cp Vol	Cp Ext	Cp Ext	Esp Ext	Pav	Cp Vol	Cp Ext	Esp Ext	Cp Vol	Cp Ext	Pav	Cp Ext	Esp Ext	Cp Ext	Cp Ext	Cp Ext	Cp Ext	Pav	Esp Ext	Cp Ext	Cp Ext	Pav	Esp Ext	Pav	
Período Letivo		3º PERÍODO																								Férias de Verão	
Mês	ABRIL						MAIO						JUNHO														
Dia	21	28	2	5	9	12	16	19	23	30	2	6	9	13	16	20	23	27	30	3	7	10	14	17	21	24	
Dia da Semana	Qui	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	
Aula nº	77	78	79 e 80	81	82 e 83	84	85 e 86	87	88 e 89	90 e 91	92	93 e 94	95	96 e 97	98	99 e 100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	
Semana nº Período	1	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	15	
Unidade Didática	Fit	Fit	Fit e Fula	Atl. S	Atl. S	Fut	Fut	Atl. S	Fut	Atl. S	Fut	Atl. S	Atl. S	Fut	Atl. S	Atl. S	Fut	Atl. S	Fut	Atl. S	Fut	Atl. S	Fut	Atl. S	Fut		
Espaço da Aula	Cp Ext	Cp Ext	Cp Ext	Cp Ext	Pav	Cp Ext	Cp Ext	Cp Ext	Cp Ext	Pav	Cp Ext	Pav	Cp Ext	Cp Ext	Cp Ext	Cp Ext	Pav	Cp Ext	Cp Ext	Cp Ext	Cp Ext	Cp Ext	Cp Ext	Cp Ext	Cp Ext	Cp Ext	

Modalidade	Mês
FITescola	setembro
Atletismo (corridas)	setembro, outubro, novembro, dezembro
Dança	outubro, novembro, dezembro
Tag Rugby	outubro, novembro, dezembro
Voleibol	outubro, novembro

SETEMBRO

Dia	Semana	Dia da Semana	Espaço	Unidade Didática	Aula nº	Blocos	Conteúdos	Função Didática
20	1	segunda-feira	Sala de Aula	-	1 e 2	2	Apresentação	-
23	1	quinta-feira	Espaço coberto	FITescola	3	1	Realização dos testes: Flexibilidade de ombros, Velocidade 20 m e Milha.	Avaliação
27	2	segunda-feira	Campo exterior	FITescola	4 e 5	2	Realização dos testes: Vaivém, Flexões, Abdominais, Impulsão Vertical, Impulsão horizontal, Flexibilidade dos Membros Inferiores e Agilidade.	Avaliação
30	2	quinta-feira	Campo exterior	Atletismo	6	1	Realização da Avaliação Formativa Inicial (Coordenação / técnica de corrida, Corrida de Velocidade e Corrida de Barreiras).	Avaliação Formativa Inicial

Anexo 5 - Extensão e Sequencia de Conteúdos (exemplo)

ANDEBOL

Aula nº		44 e 45	55	58	63 e 64	69 e 70	76		
Aula da UD nº		1 e 2	3	4	5 e 6	7 e 8	9		
Data		17/01/2022	10/02/2022	17/02/2022	07/03/2022	21/03/2022	04/04/2022		
Avaliação		AFI	AF	AF	AF	AF	AS		
Técnica	Passe	I	E	E	E	E	C	A	
	Recepção	I	E	E	E	E	C	A	
	Drible	I	E	E	E	E	C	A	
	Remate	Em apoio	I		I	E	E	C	A
		Em suspensão				I	E	C	A
	Finta	I			I	E	C	A	
Tática	Posicionamento Ofensivo	I		I	E	E	C	A	
	Posicionamento Defensivo	I		I	E	E	C	A	

Aspectos Fisiológicos e Condição Física							
Capacidades Condicionais	Força			X	X		
	Resistência						
	Velocidade		X			X	
	Flexibilidade						
Capacidades Coordenativas	Agilidade		X			X	
	Coordenação						
	Equilíbrio						
	Reação		X		X	X	
	Ritmo						

Conceitos Psicossociais	
Cooperação	Competências desenvolvidas em todas as aulas
Respeito	
Empenho	
Atenção	
Motivação	

Legenda	
I	Introdução
E	Exercitação
C	Consolidação
A	Avaliação
AFI	Avaliação Formativa Inicial
AF	Avaliação Formativa
AS	Avaliação Sumativa

Anexo 7 - Decisões de Ajustamento do Planeamento (tabela)



Ministério da Educação



Núcleo de Estágio de Educação Física
Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de Vilarinho do Bairro

Decisões de Ajustamento - Planeamento 2º Período

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra
2021 / 2022

Professor Orientador da Escola: Rui Pedro Luzio
Professor Orientador da Faculdade: Alain Massart
Professor Estagiário: David Miguel Teixeira de Oliveira

2º Período					
Nº Aula	Data	U.D.	Previsto	Realizado	Ajustamento

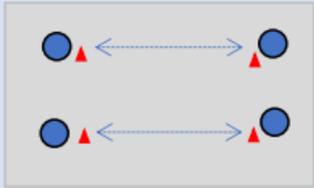
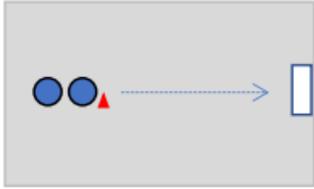
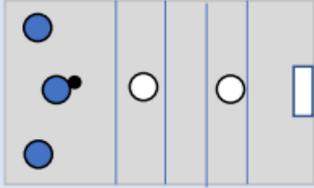
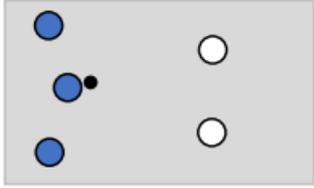
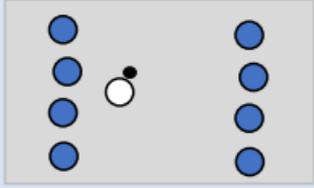
Anexo 8 - Quadro de Conteúdos

Unidade Didática	Nível
Andebol	Parte do Nível Elementar

Conteúdos
1. Coopera com os companheiros; 2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários; 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo.

Ação Técnica / Tática
4.1. Após recuperar a bola inicia de imediato o contra-ataque: 4.1.1. Desmarca-se rapidamente; 4.1.2. Passa a um companheiro ou dribla em progressão; 4.1.3. Finaliza em remate em salto. 4.2. Quando a equipa não consegue vantagem numérica ou posicional, continua as ações ofensivas, garantindo a posse de bola: 4.2.1. Desmarca-se garantindo a compensação ofensiva; 4.2.2. Ultrapassa o seu adversário direto (1x1) utilizando fintas e mudanças de direção. 4.2.3. Ultrapassa o seu adversário direto (1x1) por cima ou por baixo para passar ou rematar. 4.3. Logo que a equipa perde a posse de bola assume atitude defensiva: 4.3.1. Tenta interceptar a bola; 4.3.2. Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate. 4.4. Como GR: 4.4.1. Enquadra-se constantemente com a bola procurando impedir o golo; 4.4.2. se recupera a bola, inicia de imediato o contra-ataque; 4.4.3. Avisa os colegas dos movimentos da bola e dos adversários. 5. Realiza no jogo e em exercícios as ações referidas no programa introdução e ainda: a) remates em suspensão, b) remates em apoio, d) fintas, e) mudanças de direção, f) deslocamentos ofensivos, g) acompanhamento do jogador sem bola e h) interceção.

Anexo 9 - Documento de Estratégias e Conteúdos (Exemplo)

Modalidades	Exercício	Esquema
Futebol Andebol	<p><u>Aquecimento com bola (passe, receção e condução de bola)</u></p> <p>Grupos de 2 alunos, frente a frente, realizam condução de bola, até meio do percurso, realizam um passe para o colega, o colega recebe a bola e executa o mesmo movimento).</p>	
	<p><u>Percurso técnico</u></p> <p>Os alunos iniciam no meio-campo, realizam um percurso e finalizam. Podemos utilizar percursos envolvendo o drible, a finta, o passe, a receção e o remate.</p>	
	<p><u>Exercício de 3 vs 1 + 1 + GR</u></p> <p>Neste exercício os atacantes têm superioridade (3 vs 1) e devem passar pelo defesa que não pode sair da sua linha (defesa deslizante). Após os alunos passarem pelos 2 defesas devem fazer golo.</p>	
	<p><u>Exercício de superioridade 2 vs 1 ou 3 vs 2</u></p> <p>Os alunos iniciam no meio-campo e realizam um exercício de superioridade em que o objetivo é finalizar na baliza com guarda-redes ou apenas alcançar uma zona pré-definida.</p>	
	<p><u>Jogo reduzido 3 vs 3 + 1 joker / 4 vs 4 + 1 joker</u></p> <p>Num espaço reduzido, a equipa com bola tem sempre mais um jogador (joker) e devem tentar fazer golo e não sofrer. Podemos utilizar 2 mini balizas para potencializar o remate ou então apenas uma zona que a equipa precisa de alcançar sem remate.</p>	

Anexo 10 - Boletins de Exercícios – Jogos Desportivos Coletivos de invasão (exemplo)

Boletim

#1

Jogos Lúdicos

Papel do Professor

Controlo disciplinar:

- Implementar regras simples e claras, que todos possam entender e atender
- Exercícios competitivos para motivar os alunos a estarem concentrados e empenhados nas tarefas;

Instrução:

- Motivar os alunos;
- Diversificar as diferentes técnicas de intervenção pedagógica de instrução (feedback interrogativo ou descritivo; questões convergentes ou divergentes);

Gestão/organização da aula:

- mobilizar os tempos, espaços, materiais e pessoas de diferentes formas (encurtando os campos de jogos; aumentando o tamanho das balizas; variando as tarefas; usando materiais ajustados aos alunos; ...)

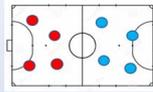
Objetivos

Técnicos: Passe, receção e condução de bola.

Táticos: Progressão, desmarcação, posicionamento ofensivo e defensivo.

Físicos: Velocidade, coordenação, resistência e força

Psicológicos: Desenvolvimento pessoal e autonomia; Pensamento crítico e pensamento criativo; Raciocínio e Resolução de Problemas; Cooperação com os colegas; Trabalho de equipa;



Jogo "Futebol Humano"

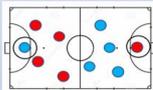
Descrição: Os alunos formam duas equipas que jogam uma contra a outra em 2 meios-campos, sendo os seus elementos a "bola" para se poder marcar ponto. Cada equipa defende uma linha final e ataca a linha final contrária. Os jogadores só podem ser "apanhados" no seu meio-campo ofensivo, e, sempre que isso aconteça, ficam no mesmo local à espera que algum colega os "salve", bastando para isso tocar-lhes para poderem voltar normalmente à ação do jogo. Sempre que é obtido ponto, o jogo recomeça com todos os jogadores nos seus meios-campos.

Variante: Variar o tipo de deslocamento;

Material: Coletes;

Objetivo: O objetivo do jogo é ultrapassar a linha final do adversário (final do meio-campo contrário) sem que nenhum elemento dessa equipa lhe toque ou apanhe, marcando-se assim ponto;

Professor: O professor deve assegurar que todos os alunos se mantêm ativos e participativos no jogo.



Jogo "Bola ao Capitão"

Descrição: Duas equipas com uma bola, num espaço limitado, com dois arcos nos extremos. Cada equipa tenta passar a bola ao seu "capitão", colocado no círculo do campo adversário, tentando evitar que a outra equipa o faça. Sempre que o "capitão" receba a bola sem a deixar cair, a sua equipa marca um ponto.

Variante: Obrigar a que a bola passe por todos os elementos da equipa; Aumentar/diminuir o espaço de jogo; Adicionar/retirar o deslocamento com bola;

Material: Bolas e arcos.

Objetivo: Fazer a bola chegar ao capitão da sua equipa sem que esta seja interceptada pela equipa adversária;

Professor: Garantir empenho dos alunos no exercício; Fornecer feedback em relação às componentes críticas do passe e da receção; Fornecer feedback em relação ao posicionamento dos alunos;



Jogo no Chão

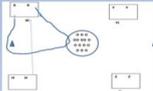
Descrição: Os alunos estão distribuídos em duas equipas equilibradas. Cada equipa deve fazer na baliza da equipa adversária, mas só se podem deslocar em posição quadrupedia supina e não se podem levantar.

Variante: Aumentar ou diminuir o espaço de jogo; Fazer a bola passar por todos os participantes;

Material: Bolas, coletes, cones ou pinos e mini balizas;

Objetivo: Marcar golo ao adversário e evitar que o adversário marque.

Professor: O professor deve assegurar que todos os alunos se mantêm ativos e participativos no jogo; Garantir que as regras são cumpridas.



Jogo "As tocas"

Descrição: No meio do campo encontram-se um conjunto de bolas. Cada grupo tem a sua toca, situada à mesma distância do centro. Um aluno de cada grupo sai, apanha uma bola no meio e vai a driblar até ao grupo. Quando chegar pode sair outro colega. Quando as bolas acabarem vence o grupo que tem mais bolas.

Variante: Aumentar ou diminuir a distância ao centro; Adicionar variantes ao percurso até ao centro (escada de coordenação, obstáculos, ...); Colocar no centro bolas de várias modalidades.

Material: Várias bolas, pinos e cones;

Objetivo: Recolher o maior número de bolas no menor tempo possível.

Professor: Garantir empenho dos alunos no exercício; Fornecer feedback em relação às componentes críticas do drible;

Boletim

#4

Passes / Receção

Papel do Professor

Controlo disciplinar:

- Implementar regras simples e claras, que todos possam entender e atender
- Exercícios competitivos para motivar os alunos a estarem concentrados e empenhados nas tarefas;

Instrução:

- Motivar os alunos;
- Diversificar as diferentes técnicas de intervenção pedagógica de instrução (feedback interrogativo ou descritivo; questões convergentes ou divergentes);

Gestão/organização da aula:

- mobilizar os tempos, espaços, materiais e pessoas de diferentes formas (encurtando os campos de jogos; aumentando o tamanho das balizas; variando as tarefas; usando materiais ajustados aos alunos; ...)

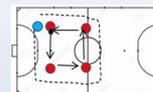
Objetivos

Técnicos: Receção, passe e condução de bola.

Táticos: Progressão, desmarcação, posicionamento ofensivo e defensivo.

Físicos: Velocidade, coordenação, resistência e força

Psicológicos: Desenvolvimento pessoal e autonomia; Pensamento crítico e pensamento criativo; Raciocínio e Resolução de Problemas; Cooperação com os colegas; Trabalho de equipa;



Corrida do quadrado

Descrição: Os alunos estão nos vértices do quadrado e um aluno de fora. A bola inicia num vértice e o aluno de fora também inicia nesse vértice. Os alunos que estão no quadrado devem passar até percorrer o quadrado todo antes do colega que está de fora percorrer o quadrado todo.

Variante: Dar duas voltas ao quadrado; - Passe apenas pode ser realizado com um pé (direito ou esquerdo);

Material: Bolas e cones ou pinos;

Objetivo: Realizar a receção orientada para o colega e passar na direção do colega o mais rápido possível;

Professor: O professor deve incentivar o colega que está de fora para ser rápido e corrigir as componentes técnicas dos colegas que estão nos vértices para permitir que os mesmos recebam a bola e passem no menor tempo possível.



Jogo do meio com alvo

Descrição: Os alunos em círculo realizam o jogo do meio com o objetivo de acertar no alvo que se encontra no centro do círculo.

Variante: Colocar apenas 1 defesa; - Permitir apenas 1 toque por jogador; Aumentar/diminuir o espaço de jogo;

Material: Várias bolas, cones e pinos;

Objetivo:

Atacantes: realizar passes rápidos com a intenção de criar uma linha de passe para o cone.

Defesas: Posicionar-se entre a bola e o alvo para proteger o mesmo; Rapidamente procurar interseção a bola;

Professor: Garantir empenho dos alunos no exercício; Fornecer feedback em relação às componentes críticas do passe e da receção; Fornecer feedback em relação ao posicionamento defensivo por parte dos defensores;



Jogo dos 4 cantos

Descrição: Este exercício realiza-se em meio-campo. Cada equipa tem dois cantos do terreno de jogo para defender, e os dois cantos do lado oposto para atacar. O ponto será dado à equipa que conseguir executar dois passes consecutivos entre um jogador que se encontra num dos cantos e um companheiro.

Variante: Colocar um joker; Aumentar ou diminuir o espaço de jogo; Limitar número de toques;

Material: Várias bolas, coletes e cones ou pinos;

Objetivo: Progredir no terreno realizando o passe e a receção; Utilizar a largura toda do campo para explorar as duas áreas;

Professor: Corrigir as componentes técnicas (passe e receção); Corrigir os posicionamentos ofensivos e defensivos das equipas;



Bola nos cones

Descrição: Num espaço delimitado, dividido a meio e nas suas extremidades duas áreas semicirculares, com um pino cada. A equipa que tem a posse de bola tenta, através de passes e desmarcações, acertar com ela no pino. A equipa contrária procura recuperar a bola e realizar o mesmo na área contrária. O portador da bola apenas pode dar 3 toques.

Variante: Aumentar ou diminuir o número de alvos (pinos); - Aumentar ou diminuir o número de toques na bola; - Aumentar ou diminuir a área de jogo; Utilizar um joker para facilitar os atacantes;

Material: Várias bolas, pinos, cones e coletes;

Objetivo: Melhorar o passe e a receção; Melhorar o raciocínio tático;

Professor: Dar feedback em relação às componentes críticas (passe e receção); Corrigir posicionamentos ofensivos e defensivos;

Anexo 11 – PowerPoint das modalidades abordadas (exemplo)

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ANADIA

REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO

Escola Básica de Vilarinho do Bairro



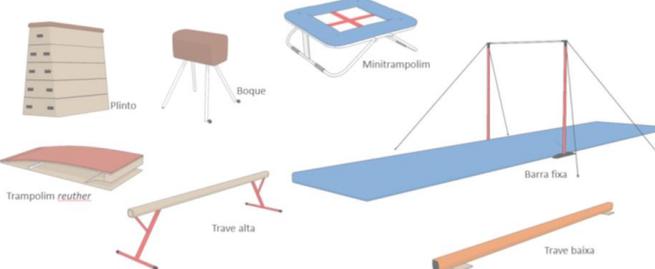
Orientação

Educação Física

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ANADIA

REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO

Escola Básica de Vilarinho do Bairro



Ginástica de Aparelhos

Educação Física

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ANADIA

REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO

Escola Básica de Vilarinho do Bairro



Voleibol

Educação Física

Anexo 12 - Plano de Aula



Escola Básica dos 2.º e 3.º Ciclos de Vilarinho do Bairro

Plano de Aula				
Aula n.º	2021 / 2022			Turma
N.º da U.D.:	Objetivos da aula	Unidade Didática	Função Didática	
Data:				F M
Hora:				
Local:				
Duração aula:				
Tempo útil:				

Justificação do plano de aula:

Tempo		Objetivos	Descrição da Tarefa / Esquema	Critérios Êxito / Palavras-Chave	Capacidades Habilidades
T	P				
Parte Inicial					
Parte Fundamental					
Parte Final					

Balanco/Relatório do plano de aula:

Anexo 14 - Protocolo de Ativação Geral

Ativação Geral



Objetivos:

- ✓ Elevar a prontidão física e fisiológica dos atletas;
- ✓ Diminuir a incidência de lesões e aumentar a resiliência das lesões;
- ✓ Melhorar o desempenho desportivo.



Ativação Geral



Na generalidade, o aquecimento apresenta:

- 1º → Fase inicial geral ativa
- 2º → Período onde se realizam alongamentos dinâmicos
- 3º → Fase de preparação neural com exercícios semelhantes à competição.



Ativação Geral



1º - Mobilização Membros Superiores

- Rotação dos braços à frente e atrás
- Subir e descer braços em simultâneo e alternadamente
- Abrir e fechar braços horizontalmente
- Rotação dos braços e tronco lateralmente

Ativação Geral



2º - Mobilização dos Membros Inferiores

- Skippings (baixos, médios, altos, nadagueiros, exteriores e interiores)
- Deslocamentos laterais em semi-flexão dos joelhos
- Deslocamentos diagonais em semi-flexão dos joelhos

Ativação Geral



3º - Alongamentos Dinâmicos

- Elevação do joelho à altura do peito
- Adução e Abdução das pernas
- Elevação em extensão dos membros inferiores à frente, atrás e na diagonal para dentro
- Aberturas laterais dos membros inferiores

Ativação Geral



- ✓ A Ativação Geral pode ser realizada de diferentes formas, porém seguindo a mesma estrutura anteriormente referida.
- ✓ É possível utilizar material das modalidades (bolas, raquetes, ...) e incorporar na Ativação Geral.
- ✓ Para os alunos realizarem este procedimento autonomamente é importante explicar o objetivo, o processo e corrigir a execução técnica dos alunos para assegurar que os mesmos realizam corretamente os movimentos.
- ✓ É importante permitir, aos longo das aulas, que diferentes alunos liderem a Ativação Geral para assegurar que todos compreendem como deve ser realizado.

Anexo 15 - Protocolo Retorno à Calma

Protocolo de Alongamentos

EB23 Vilarinho do Bairro
Estagiário: João Miguel Novo dos Santos

Retorno à calma – Alongamentos finais

Alongamentos

Forma de trabalho que visa a manutenção dos níveis de flexibilidade obtidos e a realização dos movimentos de amplitude articular normal com o mínimo de restrição possível.

Retorno à calma – Alongamentos finais

Na fase de aula do retorno à calma, sendo que se situa num momento em que já foi feito esforço por diversos músculos, os alongamentos utilizados e recomendados são os estáticos, pois permitem recuperar a frequência respiratória e cardíaca de repouso e ajudam na prevenção de lesões.

Retorno à calma – Alongamentos finais

Membros superiores

Core

Retorno à calma – Alongamentos finais

Isquiotibiais

Quadríceps

Retorno à calma – Alongamentos finais

Adutores

Abdutores

Anexo 16 - Documento Geral de Avaliação



Ministério da Educação



Núcleo de Estágio de Educação Física

Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de Vilarinho do Bairro

DOCUMENTO GERAL DE AVALIAÇÃO

8ºB

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

2021/2022



Ministério da Educação



3. Momentos de Avaliação

Ao longo do ano iremos realizar diferentes avaliações (Formativa Inicial e Sumativa) em diferentes momentos nas diferentes modalidades. No início do ano eu defini as datas em que iria realizar cada avaliação, estando sujeitas a alterações caso necessário.

Modalidade	Avaliação Formativa Inicial	Avaliação Sumativa
Atletismo (corridas/barreiras)	30/09/2021	06/12/2021
Dança	07/10/2021	09/12/2021
Tag Rugby	18/10/2021	06/12/2021
Voleibol	25/10/2021	07/02/2022
Ginástica de aparelhos	03/01/2022	28/03/2022
Orientação	06/01/2022	31/03/2022
Badminton	13/01/2022	24/03/2022
Andebol	17/01/2022	21/03/2022
Futebol	02/05/2022	02/06/2022
Atletismo (saltos/lançamentos)	05/05/2022	06/06/2022
FITescola	23/09/21 – 27/09/2021	21/04/22 - 28/04/22 – 02/05/22

Anexo 17 - Ficha de trabalho

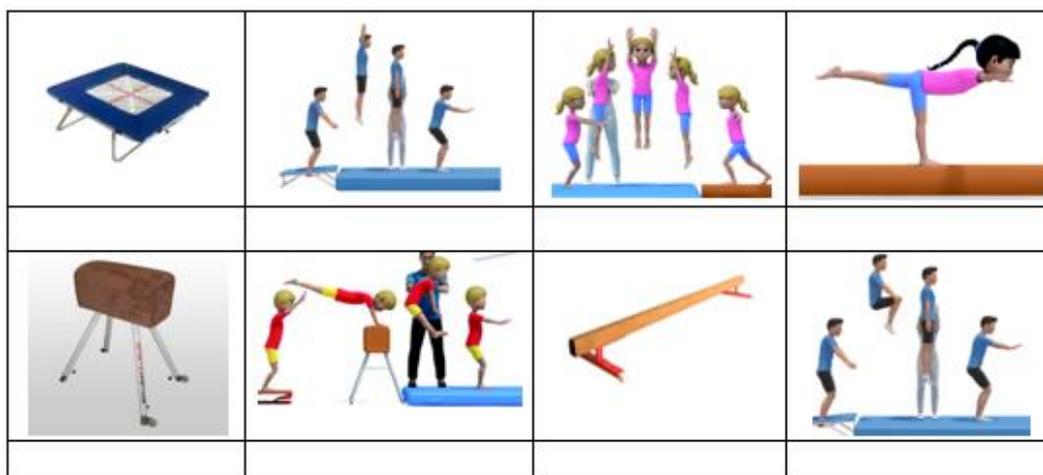
 <p>AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ANADIA</p> <p>ESCOLA BÁSICA DE VILARINHO DO BAIRRO</p>	  <p style="text-align: right;">ENSINO BÁSICO – 3º CICLO Educação Física</p>		
	FICHA DE TRABALHO		
	<p>Nome: _____</p> <p>N.º: ____ Ano: ____ Turma: ____ Ano Letivo: ____ / ____</p> <p>Data: _____</p>		
<p>Conteúdos a avaliar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voleibol • Andebol • Badminton • Ginástica de Aparelhos 	<p>Observações:</p>	<p>Classificação:</p>	
		<p>Rúbrica do Professor:</p>	
		<p>Rúbrica do Encarregado de Educação:</p>	

Ginástica de Aparelhos

1. Indica as 3 fases dos diferentes saltos.

- A. corrida de balanço
- B. pré-chamada e chamada
- C. receção

2. Realiza a legenda das seguintes imagens:



Anexo 18 - Questionário de Autoavaliação

Educação Física - Autoavaliação 1º Período

*Obrigatório

1. Nome Completo *

2. Número *

3. Ano e Turma *

4. Data *

Exemplo: 7 de janeiro de 2019

5. Período *

Atividades Físicas

6. Quanto à realização dos gestos técnicos de Atletismo *

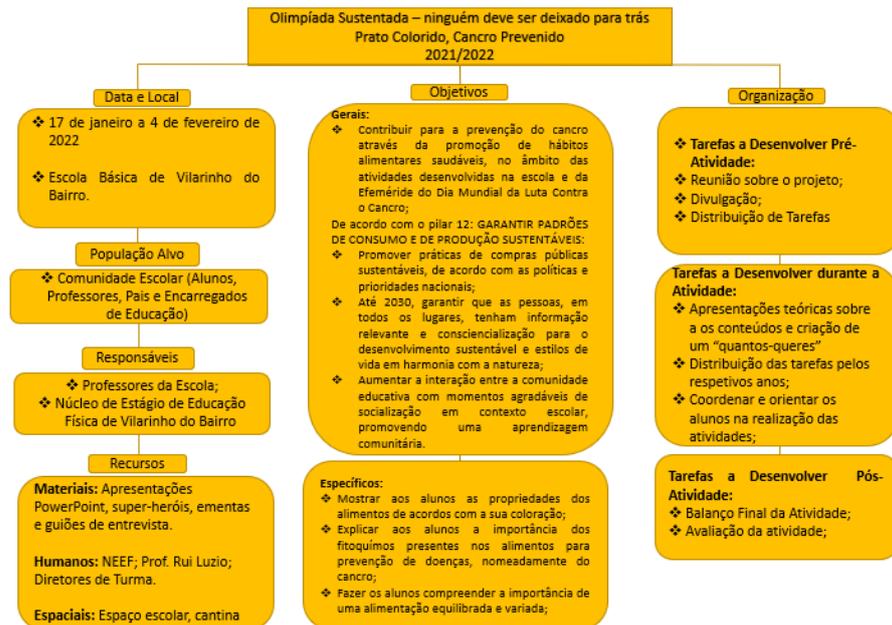
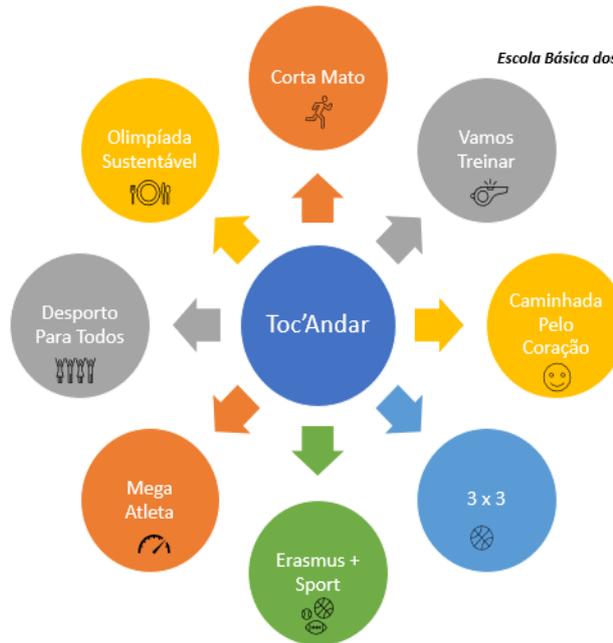
Marcar apenas uma oval.

- Realizo muito bem os gestos técnicos
- Realizo bem os gestos técnicos
- Realizo com alguma dificuldade os gestos técnicos

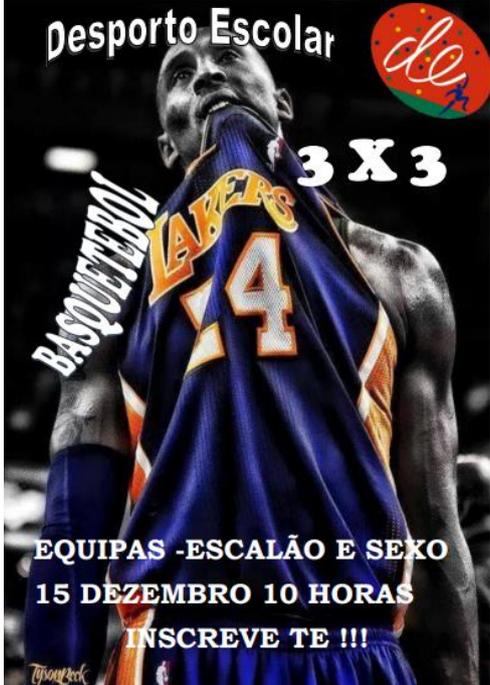
Anexo 22 - Projeto Toc'Andar



Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de Vilarinho do Bairro
Núcleo de Estágio 2021/2022



Anexo 23 - Cartazes dos Projetos Toc'Andar



desporto Escolar

3 X 3

BASQUETebol

EQUIPAS -ESCALÃO E SEKO

15 DEZEMBRO 10 HORAS

INSCREVE TE !!!

JUNTOS, CAMINHAMOS POR UM PLANETA MELHOR



XIV Caminhada pelo Coração

25 de Maio de 2022 | Lagoa de Torres

Concurso de fotografia | Atividades com QR Code
Jogos Tradicionais | Karaoke

Traz o teu telemóvel com leitor de QR Code

Escola Básica de Vilarinho do Bairro





CORTA MATO

2021/2022

13 DE DEZEMBRO DE 2021

11H

Inscreve-te junto do teu professor de Educação Física





AMBIENTE SAUDÁVEL



BEM-ESTAR PSICOLÓGICO



DIETA SAUDÁVEL



ATIVIDADES AO AR LIVRE

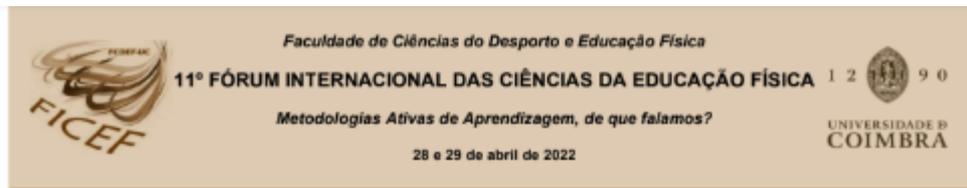
UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL COMO PREVENÇÃO DO CANCRO!

A HEALTHY LIFESTYLE AS CANCER PREVENTION!




16 de dezembro de 2021

Anexo 24 - 11º Fórum Internacional da Educação Física



DIPLOMA

João Miguel Novo dos Santos apresentou o trabalho *O impacto das férias de Natal na aptidão aeróbia em alunos do 8º e 9º ano* no 11º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física, organizado pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Portugal.

Coimbra, 28 e 29 de abril de 2022

A coordenadora do MEEFEBS

Assinado por: ELSA MARIA FERRO RIBEIRO DA
SILVA
Num. de identificação: 05333351
Data: 2022.06.08 12:19:21+01'00'

(Prof.ª Doutora Elsa Ribeiro da Silva)

Anexo 25 - Certificado de Participação no Projeto “Olimpíada Sustentada”



CERTIFICADO

O Comité Olímpico de Portugal confere o presente Certificado a

João Santos

pelo trabalho desenvolvido na promoção da
Educação Olímpica através da implementação do projeto
Olimpíada Sustentada: ninguém deve ser deixado para trás

Lisboa, 3 de junho de 2022

José Manuel Constantino
Presidente do Comité Olímpico de Portugal

www.eduolimpica.comiteolimpicoportugal.pt