



# Relatório do Estágio Pedagógico na Escola Secundária de Francisco Franco

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

**Inês Délia Melim**

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO



UNIVERSIDADE da MADEIRA

*A Nossa Universidade*

[www.uma.pt](http://www.uma.pt)

setembro | 2016

# **Relatório do Estágio Pedagógico na Escola Secundária de Francisco Franco**

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

**Inês Délia Melim**

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

ORIENTADOR

Helder Manuel Arsénio Lopes

CO-ORIENTADORA

Joana Catarina Marques Simões

*“Fazer um projeto é lançar ideias para frente, é prever as etapas do trabalho, é definir aonde se quer chegar com ele - assim, durante o trabalho prático, saberemos como agir, que decisões tomar, qual o próximo passo que teremos de dar na direção do objetivo desejado.”*

<sup>1</sup>Bagno (2007, p. 22)

<sup>1</sup>Bagno, M. (2007). *Pesquisa da Escola como se faz*. 21 ed. São Paulo: Loyola.



## **Agradecimentos**

Após a realização de todo este processo não poderia concretizar sem agradecer a todas as pessoas que fizeram parte desta minha caminhada. Desta forma quero agradecer a algumas pessoas tais como:

Ao Prof. Doutor Helder Lopes, sem dúvida o professor que mais me apoiou em toda a minha jornada desde que entrei na Universidade da Madeira. Obrigada pelo Homem que foi e é, nunca desistindo de mim e sempre me levantando quando aparecia obstáculos. É sem dúvida um professor especial de quem irei guardar sempre no coração.

À Prof. Doutora Joana Simões, por ter demonstrado sempre disponibilidade para nos ajudar em qualquer momento, apoiando sempre as nossas decisões e corrigindo sempre que preciso.

Ao Professor Deodato Rodrigues, por nos ter apoiado sempre, ter dado a liberdade de sermos nós a lecionar livremente as aulas, claro sempre com um parecer e ajustando sempre que necessário para melhoria do nosso trabalho enquanto professores estagiários.

Ao meu colega de estágio e amigo Albino Barbara, por me ter ajudado sempre que precisava, nunca me deixou cair mesmo quando não havia motivação para continuar! Foi um grande pilar neste processo, OBRIGADA!

Aos meus alunos um grande obrigado por sempre me respeitarem e colaborarem em todas as situações. É com orgulho que digo que os meus alunos eram uma excelente turma, unidade, compreensiva e divertida! Obrigada por ter a oportunidade de trabalhar com vocês e por conhecer cada um de vós.

A todos os professores e funcionários da Escola Francisco Franco, principalmente, ao Grupo Disciplinar de Educação Física, sempre prontos a ajudar-nos. Sem dúvida, que o Mestre David Ferreira, merece um agradecimento especial, pelo grande apoio que foi para nós, principalmente na colaboração nas atividades de natureza científico-pedagógicas. Não posso deixar de agradecer aos professores Carla Pestana e Manuel Freitas, pelo apoio que nos deram nas últimas semanas de estágio.

À minha mãe por me ter apoiado sempre nesta luta, ter acreditado sempre em mim! É muito importante para mim ter uma mãe presente, é o meu grande pilar e sem ela nunca teria conseguido concretizar mais uma etapa na minha vida profissional. Obrigada Mãe!

À minha avó, que me viu iniciar esta etapa e sempre me apoiou e ajudou! Dizendo sempre para lutar pelos meus objetivos. Infelizmente, não me viu acabar, mas tenho certeza que está feliz por mais uma etapa concluída. Muito Obrigada meu anjo protetor!

Às minhas amigas, Carla Câmara, Carina Cruz, Eloísa Silva que sempre me deram apoio e motivação para não baixar os braços! Muito obrigada!

E por fim, ao meu namorado Luís, por ter aparecido na minha vida e sempre me ter apoiado neste processo! Foi sem dúvida uma estrelinha que apareceu no meu caminho! Obrigado melhor namorado do MUNDO!

## **Autobiografia**

Para conhecer um pouco mais sobre mim irei relatar um pouco sobre o que já fui, o que sou e o que tenciono ser.

Eu sou a Inês, sou natural da Ilha Dourada (Porto Santo) e tenho 23 anos. Tudo o que sou hoje devo à minha mãe e aos meus avós. Desde muito pequena fui inserida no mundo do desporto.

Iniciei a prática desportiva com 5 anos de idade no “minibasquete”. Entretanto também experimentei a patinagem, mas não foi algo que me cativasse acabando por desistir. O basquetebol sempre foi a minha modalidade de eleição, pratiquei durante 10 anos, entretanto o clube acabou e tive de mudar de modalidade, iniciando assim aos 15 anos o Voleibol. Sempre pratiquei uma modalidade federada e outra de desporto escolar, quando praticava basquetebol também estava inscrita na Ginástica Aeróbica, quando pratiquei voleibol estava inscrita na Ginástica de Grupo do desporto escolar.

Fui campeã Nacional pela seleção basquetebol da Madeira e campeã de Ginástica Aeróbica (desporto escolar).

Muitos perguntavam como tinha tempo para estudar, estar com os meus amigos, treinar, etc. A resposta é fácil, quando gostamos do que fazemos tudo se consegue! Ao contrário do que muita gente fala, a prática desportiva não influencia de maneira alguma na escola, sempre tive tempo para tudo e as minhas notas nunca baixaram, pelo contrário, posso considerar que era uma boa aluna.

Na minha opinião, devo a minha responsabilidade, autonomia, sociabilidade, afetividade aos anos de prática desportiva, ensinaram-me muito enquanto jogadora, mas principalmente, enquanto pessoa.

Para além do desporto também sempre tive envolvida em outras atividades, como por exemplo, os escuteiros, onde também aprendi muito.

Relativamente ao meu percurso académico por que razão escolhi a área de desporto? Não é muito difícil perceber após ler o início da minha autobiografia. Sempre fui apaixonada pelo desporto mas no sétimo ano de escolaridade conheci uma professora que me fez ter certeza do que queria no futuro. Desde então, estava decidida em ser professora, queria poder transmitir a outros o que sabia ou ajudar a serem pessoas melhores.

Ingressar na Universidade era um dos meus objetivos de vida, consegui concluir com sucesso. Felizmente, após essa etapa concorri para o mestrado, pois só assim sentia que tinha a minha formação acadêmica concluída definitivamente.

Orgulho-me de quem sou e do que vou conseguindo passo a passo, com altos e baixos estou quase a acabar mais uma etapa.

Obviamente que enquanto professor não poderei ficar por aqui terei sempre de apostar na minha formação, mas os dois grandes objetivos (licenciatura e mestrado) estão neste momento “concluídos.

Apesar dos dias de hoje ser quase impossível exercer a função de professora, não irei desistir, pois as competências que obtive com toda a minha formação proporcionaram-me valências para trabalhar com pequenos e graúdos em diversas áreas/atividades.

## **Resumo**

Este relatório tem como objetivo refletir sobre todas as atividades que foram concretizadas durante o estágio pedagógico, realizado ao longo do ano letivo de 2014/2015, cuja escola escolhida para tal foi a Escola Secundária de Francisco Franco.

O estágio pedagógico é composto por diversas componentes. A prática letiva foi a componente mais extensa do estágio, pois era necessário gerir as tarefas docentes implicando grande gestão de todo o processo ensino-aprendizagem. A assistência às aulas foi uma mais-valia, enquanto professores, pois através desta adquirimos competências enquanto observadores para, posteriormente, serem confrontadas com outras estratégias e modelos de ensino adotados para as aulas a lecionar.

Existem outras componentes curriculares a considerar, tais como a caracterização de turma e o estudo caso. Para além das componentes curriculares também tivemos complementos curriculares, tais como a ação de intervenção na comunidade escolar, a atividade de extensão curricular e ainda as atividades de natureza científico-pedagógica.

Este relatório é composto por 10 capítulos, onde procuramos refletir de forma crítica todas as componentes anunciadas anteriormente.

Com este relatório, pretende-se mostrar todo o trabalho realizado ao longo do ano letivo, enquadrando e analisando cada componente desenvolvida, justificando todas as atividades desenvolvidas visando sempre melhores resultados.

**Palavras-chave:** Estágio pedagógico, Educação Física, escola, ensino-aprendizagem, reflexão.

## **Abstract**

This report aims to reflect on all the activities that were implemented during the educational internship, carried out through the school year of 2014/2015, the school chosen for this was the High School of Francisco Franco.

The educational internship consists of several components. The teaching practice was the most extensive component of the internship, it was necessary to manage the teacher's tasks, thus involving a greater management of the entire teaching/learning process. Class attendance was an asset, as teachers, as through these we acquired competence as observers, so as to later be confronted with other teaching strategies and models adopted in lessons to teach.

There are other curriculum components to consider, such as the class characterization and the case study. In addition to the curriculum components we also had curricular supplements, such as the active intervention in the school community, curriculum extension activities and activities of a scientific-educational nature.

This report consists of 10 chapters, where we try to critically reflect on all previously declared components.

With this report, we intend to show all the work done during the school year, framing and analysing each developed component, justifying all the activities and always aiming for better results.

**Keywords:** educational internship, physical education, school, teaching and learning, reflection.

## Résumé

Cette étude a comme but réfléchir sur toutes les activités qui ont été réalisées pendant le stage pédagogique, effectué tout au long de l'année scolaire 2014/2015 à l'école secondaire Francisco Franco.

Le stage pédagogique est composé de plusieurs éléments. Les cours ont été l'élément le plus long du stage, puisque il était nécessaire de gérer les tâches des enseignants pendant tout le processus d'enseignement et d'apprentissage. Comme professeurs, assister aux cours a été fondamental car cela nous a permis d'acquérir des connaissances, observer et concevoir d'autres stratégies d'enseignement pour nos cours.

Il y a d'autres activités scolaires, comme la caractérisation de la classe et l'étude au cas. Au-delà des éléments scolaires, on a aussi eu des activités de complément curriculaire, tels que l'action d'intervention sur la communauté scolaire, une activité hors programme obligatoire et les activités scientifiques et pédagogiques.

Cette étude est composée de 10 chapitres, où nous réfléchissons de façon critique sur tous les éléments précités afin de faire connaître les activités réalisées.

Avec cette étude, nous souhaitons montrer tout le travail réalisé au long de l'année scolaire, en inscrivant et analysant chaque élément conçu, et justifier toutes les activités développées pour obtenir un meilleur résultat.

**Mots-clés:** stage pédagogique, éducation physique, école, enseignement-apprentissage, réflexion.

## Resumen

Este informe pretende reflejaren todas las actividades que se implementaron durante la etapa educativa, llevó a cabo durante el año escolar a 2014/2015, cuya escuela elegido para esto fue la escuela de Francisco Franco.

La etapa pedagógica consta de varios componentes. Letiva práctica era el componente más grande de la pasantía, ya que era necesario administrar los maestros de las tareas que implica grangestión de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje. Asistencia a la escuela era activo, mientras que profesores, porque a través de este adquirido competências mientras que más tarde se enfrentará conotrase estrategias y modelos utilizados para la enseñanza de clases para enseñar a los observadores.

Hay otros componentes curriculares a considerar, tales como la caracterización y el estudio de caso. Además el plan de estudios los componentes también tenían programas de complementos, tales como la acción de intervención en la comunidad escolar, la actividad de curriculares y actividades de extensión aún carácter científico pedagógico.

Este informe consta de 10 capítulos, donde tratamos de reflejar de una manera crítica todos los componentes previamente anunciados.

Este informe pretende mostrar todo el trabajo realizado durante el año escolar, estructura y análisis de cada componente desarrollaron, justificando todas las actividades llevadas a cabo con el fin de sempre mejores resultados.

**Palabras-clave:** práctica pedagógica, educación física, escuela, enseñanza y aprendizaje, de reflexión.

# Índice

Agradecimentos .....	III
Autobiografia.....	V
Resumo .....	VII
Abstract.....	VIII
Résumé .....	IX
Resumen .....	X
1. Introdução.....	1
1.1. Objetivos do relatório de estágio pedagógico.....	3
1.2. Contextualização do estágio pedagógico .....	3
2. Enquadramento do estágio pedagógico.....	5
3. Caracterização da escola .....	9
3.1. Participação em atividades do grupo disciplinar .....	12
4. Prática letiva.....	15
4.1. Planeamento anual .....	15
4.2. Planeamento das Unidades Didáticas .....	22
4.3. Plano de aula.....	26
4.4. Intervenção Pedagógica .....	28
4.5. Avaliação .....	32
4.6. Participação com a turma nas atividades do grupo disciplinar.....	38
4.7. Assistência às aulas.....	40
4.7.1. Objetivos Gerais .....	41
4.7.2. Objetivos Específicos .....	42
4.7.3. Métodos e Procedimentos.....	42
4.7.4. Balanço .....	44
5. Atividades de integração no meio .....	47

5.1.	Caracterização da turma.....	47
5.1.1.	Enquadramento.....	47
5.1.2.	Objetivos.....	48
5.1.3.	Métodos e procedimentos.....	48
5.1.4.	Resultados gerais da turma.....	49
5.1.5.	Balanço.....	51
5.2.	Estudo de caso.....	52
5.2.1.	Enquadramento.....	52
5.2.2.	Objetivos.....	53
5.2.3.	Métodos e procedimentos.....	53
5.2.4.	Intervenção.....	54
5.2.5.	Resultados gerais.....	55
5.2.6.	Balanço.....	55
5.3.	Ação de extensão curricular.....	56
5.3.1.	Enquadramento.....	56
5.3.2.	Objetivos.....	57
5.3.3.	Métodos e procedimentos.....	57
5.3.4.	Realização.....	59
5.3.5.	Balanço.....	60
6.	Atividade de intervenção na comunidade escolar.....	63
6.2.	Enquadramento.....	63
6.3.	Objetivos.....	64
6.4.	Métodos e procedimentos.....	64
6.5.	Realização.....	67
6.6.	Balanço.....	68
7.	Atividades de natureza científico-pedagógica.....	71
7.1.	O Imaginário social da Educação Física.....	72

7.2.	Objetivos.....	72
7.3.	Atividade de natureza científico-pedagógica individual.....	73
7.3.1	Métodos e procedimentos.....	73
7.3.2	Resultados.....	73
7.3.3	Realização.....	74
7.4.	Atividade de natureza científico pedagógica coletiva .....	75
7.4.1.	Métodos e procedimentos.....	75
7.4.2.	Resultados.....	77
7.4.3.	Realização.....	78
7.4.4.	Balanco .....	78
8.	Considerações finais.....	81
9.	Recomendações.....	83
10.	Referências bibliográficas .....	85
	Anexos.....	89

## **Índice de quadros**

Quadro 1: Instalações da Escola.....	11
Quadro 2: Escolha das matérias de ensino .....	17
Quadro 3: Duração das etapas ao longo do ano letivo .....	19
Quadro 4: Recursos necessários para a atividade.....	65

## **Índice de anexos**

Anexo A – Protocolo da Fitnessgram.....	89
Anexo B – Cartaz da ACPC .....	92
Anexo C – Programa da ACPC .....	93
Apêndice C – Plano de Aula.....	117

## **Índice de Apêndices**

Apêndice A – Planeamento anual.....	95
Apêndice B – Exemplos de Unidades Didáticas .....	98
Apêndice C – Plano de Aula.....	117
Apêndice D – Exemplo de uma grelha de Avaliação Diagnóstica (Andebol e Basquetebol).....	119
Apêndice E – Grelha de exercícios realizados ao longo do estágio pedagógico.....	122
Apêndice F – Exemplo de teste escrito .....	123
Apêndice G – Questões aula.....	128
Apêndice H – Ficha de observação .....	129
Apêndice J – Questionário aplicado para recolher informação para a CT .....	132
Apêndice K – Bateria de Testes do Estudo de Caso .....	134
Apêndice M - Reflexão da aluna .....	137
Apêndice N – Cartaz da AEC.....	138
Apêndice O – Folheto Informativo da AI.....	139

## **Abreviaturas**

ACP – Atividade Científico-Pedagógica

ACPC– Atividade Científico-Pedagógica Coletiva

ACPI– Atividade Científico-Pedagógica Individual

AEC – Ação de Extensão Curricular

AF – Atividade Física

AI – Avaliação Inicial

AICE – Atividade de Intervenção na Comunidade Escolar

APZ - Aprendizagem

CE – Conselho Executivo

CT – Caracterização da Turma

DAM – Desportos de Adaptação ao Meio

EC – Estudo Caso

EE – Encarregado de Educação

EF – Educação Física

EP – Estágio Pedagógico

ESFF – Escola Secundária Francisco Franco

GD – Grupo Disciplinar

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

PA – Plano Anual

PdA – Plano de Aula

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

PL – Prática Letiva

UD – Unidade Didática

UMa – Universidade da Madeira



## 1. Introdução

A elaboração deste relatório é uma análise reflexiva sobre o estágio realizado ao longo de todo o ano letivo 2014/2015 no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física (EF) nos Ensinos Básicos e Secundário, administrado pela Universidade da Madeira. Este relatório tem como objetivos primordiais, apresentarmos aspetos mais relevantes do Estágio Pedagógico (EP), assim como realizar uma análise de todo o percurso que foi o EP.

A escola escolhida para a realização deste EP foi a Escola Secundária de Francisco Franco (ESFF), cuja orientação científica ficou à responsabilidade do professor Doutor Hélder Lopes e da professora Doutora Joana Simões e a orientação da escola ficou à responsabilidade de um professor da escola, inicialmente do Professor Deodato Rodrigues, e posteriormente, por razões de força maior, da professora Carla Pestana. O colega de estágio foi o professor Estagiário Albino Bárbara.

O EP é o culminar de todo o processo académico, após concretizar a licenciatura de Educação Física e Desporto. É através deste que nos formamos como professores de Educação Física, adquirimos e desenvolvemos competências relacionadas com a prática docente, operacionalizando todos os conhecimentos teórico-práticos aprendidos, após quatro anos de formação académica, transpondo para o contexto real.

É da responsabilidade do professor assegurar que o aluno tenha acesso e usufrua de todos os benefícios inerentes à disciplina de EF. Neste sentido, deve considerar-se o EP como uma mais-valia para a formação do aluno enquanto professor estagiário, fazendo com que este detenha a experiência necessária para ensinar o aluno.

Segundo Freire (2001, p.19)

*“Os estágios pedagógicos permitem aos estagiários a aquisição de saberes, relacionados com o como ensinar e como agir profissionalmente e também consciencialização das mudanças que neles vão realizando, possibilitando a compreensão do sentido da mudança, o que pode facilitar a transição do pensamento académico para o pensamento pedagógico”.*

De acordo com Felício & Oliveira (2008), se o Estágio for bem fundamentado, estruturado e orientado, então será um período relevante para todo o processo de formação prática dos futuros professores. Concordando com a afirmação anterior, Bento (2011, p.42) afirma que *“a formação de professores é uma forma particular da relação*

*entre teoria e prática, relação concretizada por um intermediário. A primeira apenas chega à segunda mediante da pessoa do professor.*

Através do EP, enquanto professores estagiários, adquirimos uma posição mais reflexiva e crítica sobre os acontecimentos, promovendo desta forma, maior capacidade de decisão e autonomia.

Bento (2011, p.24) refere que *“se o professor utilizasse exclusivamente as receitas oferecidas pelas ciências ou teoria, despersonalizar-se-ia, hipotecando todo o espaço de invenção, de criatividade, de coautor do processo de ensino, de sujeito de decisões didáticas próprias. E isto não se deseja.”*

Este estágio é caracterizado por um todo, um conjunto de tarefas, que proporciona a organização, estruturação e realização do processo de ensino-aprendizagem.

Desta forma, o EP deve ser tido em conta como uma experiência de formação estruturada, sendo fundamental para o desenvolvimento e preparação pessoal.

Após a realização do estágio pedagógico, surge este relatório que está organizado por dez capítulos: o primeiro capítulo é referente à natureza do EP, aos objetivos do relatório e à contextualização do estágio. O segundo capítulo refere-se ao enquadramento do EP, posteriormente é realizada uma breve caracterização da escola, relativamente aos seus recursos humanos e espaciais, documentos que orientam a prática e toda a dinâmica da escola. O quarto capítulo refere-se a toda a prática letiva, onde inclui a gestão do processo ensino-aprendizagem, a avaliação e a assistência às aulas. No quinto capítulo estão reunidas todas as atividades de integração no meio tais como: caracterização da turma (CT), estudo de caso (EC), ação de extensão curricular (AEC). O sexto capítulo é referente à atividade de intervenção na comunidade escolar (AICE), o sétimo capítulo refere-se às atividades científico-pedagógicas individual (ACPI) e coletiva (ACPC). Seguem-se as considerações finais, recomendações e terminamos com o elencar das referências bibliográficas.

Deste modo este será o documento final de mais uma etapa, neste caso, formação do professor, apresentando todas as atividades que foram realizadas ao longo do ano letivo contextualizando-as e refletindo sobre cada uma.

### **1.1. Objetivos do relatório de estágio pedagógico**

Com a realização deste relatório, pretende-se dar a conhecer todo o percurso que realizámos na escola enquanto professores estagiários, analisar todas as atividades propostas e realizadas ao longo do estágio, refletindo sobre a nossa intervenção na comunidade educativa. Verificamos desta forma, quais os ganhos dos alunos, os ganhos da escola onde foi realizado o EP, e da Universidade, em relação às ações por nós realizadas, e os nossos ganhos enquanto professores estagiários.

Os principais objetivos deste relatório são: analisar todo o processo de planeamento, realização e reflexão sobre as atividades que foram realizadas, analisar as opções escolhidas, fundamentar qual a relação entre atividades, refletir sobre tudo o que foi vivenciado e ainda interpretar quais as competências e ganhos dos alunos, da escola e da UMA com a nossa prestação, assim como os nossos ganhos.

### **1.2. Contextualização do estágio pedagógico**

O EP realizou-se na ESFF, no ano letivo de 2014/2015, onde lecionámos a disciplina curricular de EF a uma turma de 12º ano, composta por 25 alunos, quatro rapazes e 21 raparigas, no turno da manhã. Durante todo o processo tanto nós como o colega de estágio, fomos os responsáveis por conceber, planejar, organizar e realizar todas as atividades por nós propostas, sempre com a respetiva supervisão dos nossos orientadores científicos e orientador cooperante e autorização dos respetivos agentes da comunidade escolar (alunos, professores, encarregados de educação (EE), conselho executivo e auxiliares de educação).



## 2. Enquadramento do estágio pedagógico

Consideramos que as atividades do EP devem ser realizadas de forma articulada e integrada. Durante todo o processo foi nosso objetivo realizar atividades que fossem marcadas pela dinâmica, mas sempre relacionadas com todo o processo da PL, respeitando objetivos gerais e específicos do planeamento anual (PA).

Somos da opinião que a EF é uma área que tem vindo a ser desvalorizada, desta forma, pretendeu-se questionar sobre a importância desta disciplina curricular na vida dos alunos, e principalmente a sua influência na sua vida futura.

Segundo Sousa (2012) nos dias de hoje é necessário agir de maneira estratégica no contexto educativo principalmente na área da EF, visto que esta é frequentemente desvalorizada, relativamente, à sua importância e influência na formação dos jovens. A educação não pode ser considerada um processo linear, nem simples, homogénea, uniforme, redutível ou conformista, pois verificam-se imprevistos, acasos, roturas e desarmonias (Bento, 2011).

É na escola que se verifica uma melhor formação e desenvolvimento multilateral das crianças, e as atividades físicas são um grande contributo para que isso aconteça, existem estudos em Portugal que comprovam isso mesmo (Alegre, 2011).

Teodorescu (2003) refere que as atividades desportivas são um ótimo meio para que os jovens adquiram uma “Educação Física ou desportiva”, sendo, desta forma, fundamental para uma educação geral e multilateral. No mesmo sentido Bayo e Dinis (2010) referem que esta disciplina deveria surgir, na idade mais tenra das crianças, garantindo um desenvolvimento multilateral da criança e fazer com que esta adote desde cedo estilos de vida saudáveis.

De acordo com o PNEF (Jacinto *et al.*, 2001, p.6) “*a conceção da Educação Física sistematiza os seus benefícios, centrando-se no valor educativo da Atividade Física eclética, pedagogicamente orientada para o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno*”.

Para Rosado (1998) as atividades físicas e o desporto, influenciam o desenvolvimento pessoal dos jovens, contribuindo na sua formação enquanto pessoas. Na mesma lógica de pensamento, Rosado & Mesquita (2011) referem que as atividades físicas e o desporto devem promover o bem-estar psicossocial, o desenvolvimento sócio afetivo e moral dos jovens e de todas as suas competências interpessoais. A formação

pessoal, social, moral e cívica são conceitos que a Educação Física e desporto não pode ser indiferente (Rosado, 1998).

*“Pelo jogo se desenvolvem as aptidões sociais; a necessidade de colaborar e de ser solidário, o amor pela verdade, e a lealdade na luta, o espírito de equipa. O desportista bem orientado adquire hábitos de convívio e de camaradagem, de simpatia e de compreensão pelos outros homens e de disciplina interior sem a qual não se triunfa” Santos (1982, s.p.).*

Como já podemos constatar a disciplina de Educação Física é uma disciplina, considerada eclética pedagogicamente, formando o Homem para o futuro, quer a nível pessoal, social, moral ou cívico.

Assim sendo, houve a necessidade de estruturar um plano de estágio onde estavam compreendidas diversas áreas de intervenção, tais como PL, AICE, ACPI e ACPC.

A PL é sem dúvida a componente central de todo o processo, pois é através dela que concretizamos todas as atividades de forma coerente e interligada. Através de toda a PL deparamo-nos com algumas problemáticas que nos ajudaram a decidir quais as atividades a realizar nomeadamente, as ACPI e ACPC, devido à falta de importância fornecida à EF.

A primeira atividade a realizar foi a caracterização da turma, desta forma reunimos dados importantes de modo a perceber as necessidades dos alunos, dificuldades, capacidades, potencialidades e interesses. Após a caracterização da turma também analisamos a aptidão física dos alunos ajustando a nossa intervenção nas aulas.

As ACPI e ACPC foram as segundas atividades a serem realizadas, sendo que tiveram grande impacto no GD, pois estes desde início demonstraram interesse em saber quais os resultados finais, pois afirmavam ser um tema bastante pertinente *“A Importância da Educação Física no Imaginário Social”*. O tema foi pertinente não só para saber a opinião de encarregados de educação, professores, como para otimizar a intervenção junto dos alunos.

A AEC foi a terceira atividade do estágio a ser realizada, procuramos organizar uma atividade que proporcionasse experiências diferentes daquelas a que os alunos estavam habituados, solicitando comportamentos diferentes dos habituais. A atividade consistiu em realizar uma caminhada.

Outra componente do estágio foi o Estudo de Caso (EC), teve como objetivo diagnosticar o problema que uma aluna detinha e soluções para minimizar o seu

problema. Este estudo permitiu pesquisar sobre um problema de postura e “montar” uma bateria de exercícios que melhorassem a postura da aluna.

Por último, foi realizada a AICE, dando continuidade ao trabalho realizado pelos nossos colegas estagiários do ano letivo 2013/2014, em que o tema escolhido foi “*Escola, família, atividade física e saúde*”. Através desta atividade conseguimos relacionar, pais, alunos, professores e funcionários da escola. Esta atividade foi bem conseguida na medida que conseguimos uma participação ativa dos alunos, relacionando aprendizagens adquiridas nas aulas de educação física a nível da saúde com a atividade física.

Com este capítulo pretendemos expor de forma objetiva e coerente todas as atividades realizadas no EP.



### **3. Caracterização da escola**

Após ter sido escolhida a escola onde iríamos estagiar, foi-nos pedida a caracterização da mesma. Para recolhermos toda a informação, recorremos ao seu site, ao seu Projeto Educativo, às caracterizações de escola concretizadas por antigos professores estagiários e ao seu regulamento interno.

A caracterização teve como objetivo ser um guia sobre a escola, facilitando, assim, o acesso a toda a informação pertinente sobre a mesma, desde instalações, horários, o próprio funcionamento, acesso a projetos, clubes e núcleos.

Outro aspeto importante que esta caracterização assumiu, prendeu-se com o aprofundamento do conhecimento, relativamente à realidade escolar onde estivemos inseridos, tratando-se, por esse motivo, de um instrumento útil para o desenvolvimento do nosso estágio, tanto no que se refere à prática letiva, como relativamente às diversas ações e atividades que desenvolvemos ao longo do ano letivo. Através da realização desta caracterização pudemos perceber melhor a dinâmica da escola assim como uma melhor integração na mesma.

Foi uma mais-valia para nós, professores estagiários, termos a unidade curricular “Organização e Inovação em EF e Desporto Escolar”, que decorreu em simultâneo com a prática do estágio, porque esta unidade curricular ajudou-nos a compreender melhor a importância do Projeto Educativo de Escola. Através de toda a informação recolhida no site, ficamos a conhecer melhor a escola assim como todo o seu historial e características principais, tais como: inicialmente, ser uma escola industrial por ser uma obra do Estado Novo. Mais tarde, deram o nome de Escola Francisco Franco devido ao escultor modernista Francisco Franco, que seria o seu patrono. O seu objetivo primordial era proporcionar à população um serviço de formação e educação nas áreas das artes e tecnologias. Podemos verificar este propósito em diversos projetos e atividades desenvolvidas ao longo dos anos. A escola mantém-se fiel ao passado, mantendo o ensino das artes e dos cursos tecnológicos, mas oferecendo ainda cursos científico-humanísticos, cursos de educação e formação, cursos de educação e formação de adultos e ainda cursos profissionais.

Atualmente, frequentam a escola cerca de 2000 alunos, sendo que a maioria reside no concelho do Funchal. Há também alunos provenientes do concelho de Santa Cruz e de Câmara de Lobos, concelhos contíguos ao Funchal.

De acordo com o Projeto Educativo de Escola, em 2011/12, o corpo docente era constituído por 267 professores, sendo que 84 % têm contrato de longa duração, 65% já lecionavam há mais de 15 anos e só 5% dos docentes tinham menos de cinco anos de serviço. O nível médio etário dos docentes era de 46 anos.

O pessoal não-docente apresenta, maioritariamente, idades superiores a 40 anos. 50% dos funcionários tem mais de 20 anos de serviço na escola (e 80% mais de 10), o que de acordo com o conselho executivo, *“denota a elevada experiencia adquirida nas respetivas funções”* (Projeto Educativo de escola, pág. 8).

Relativamente, à nossa integração, é de referir que o orientador cooperante desde o primeiro contacto estabelecido demonstrou, prontamente, vontade de nos ajudar em tudo o que fosse preciso, iniciando todo o processo através de uma visita guiada pela escola, estabelecendo desde logo contato com alguns professores de EF e de outras disciplinas. A reunião de início de ano letivo também foi uma mais-valia para a nossa inclusão no meio, foram apresentadas algumas informações pertinentes para todos os docentes, tais como o facto da ESFF ter sido a escola com maior taxa de alunos a ingressarem na área da saúde, nomeadamente, na licenciatura em medicina fazendo com que mais alunos se inscrevessem na escola.

Um aspeto que caracteriza, bastante, a escola são os quadros de mérito: excelência, honra, assiduidade, atitudes e valores. Esta é uma forma de reconhecer os alunos da ESFF, que de acordo com o regulamento de prémios de mérito, citando o artigo 7º do decreto regional n.º 21/2013/M de 25 de junho, p.3, que regulamenta o Estatuto do Aluno e Ética Escolar da Região Autónoma da Madeira, o aluno tem direito a

*“Ver reconhecidos e valorizados o mérito, a dedicação, a assiduidade e o esforço no trabalho e no desempenho escolar e ser estimulado nesse sentido”; “ver reconhecido o empenhamento em ações meritórias, designadamente o voluntariado em favor da comunidade em que está inserido ou da sociedade em geral, praticadas na escola ou fora dela, e ser estimulado nesse sentido” e “usufruir de prémios ou apoios e meios complementares que reconheçam e distingam o mérito”.*

Relativamente, aos quadros de mérito existe uma forma de quantificar os melhores alunos, dentro desse cálculo, a EF é colocada de parte, não influenciando nas médias finais, o que nos deixou intrigados e nos fez pesquisar sobre a qual a importância da EF dentro e fora da escola, originando o nosso tema das ações científico pedagógicas *“A importância da Educação Física no imaginário social”*.

No que diz respeito às instalações, a EFSS responde às necessidades dos alunos e professores através dos seus recursos materiais e espaciais, sendo que a escola possui as seguintes instalações:

**Quadro 1:** Instalações da Escola

<b>Espaços Desportivos</b>	<b>Espaços de lecionação</b>	<b>Espaços da Escolas</b>
1 Pavilhão gimnodesportivo	52 Salas de aula teóricas e/ou	3 Espaços de gestão
1 Ginásio	teórico práticas	10 Espaços administrativos
4 Campos descobertos	8 Salas de desenho e artes	3 Salas de sessões
1 Ginásio de musculação	6 laboratórios de físico-química	2 Salas de professores
1 Parede de escalada	4 laboratórios de eletricidade / eletrónica	1 Sala de diretores de turma
	1 Laboratório de mecânica	1 Sala multimédia
	1 Laboratório de audiovisual	1 Biblioteca
	1 Laboratório de fotografia	
	19 Salas de apoio pedagógico	
	8 Laboratórios / salas de informática	

Verificamos que a ESFF tem diversos espaços para responder às necessidades dos alunos, desde espaços desportivos, espaços de estudo, lazer e outros. Como podemos verificar no quadro 1, existem 8 espaços desportivos, sendo que um deles desdobra-se em 3, o Pavilhão Gimnodesportivo, perfazendo assim 10 recintos desportivos onde os professores podem lecionar as suas aulas práticas de EF.

Os espaços mais frequentados por nós, professores estagiários, foram, como não podia deixar de ser, os espaços desportivos, a sala de professores de EF, visto a sua localização, pavilhão gimnodesportivo, de maneira que raramente frequentávamos a sala de professores “geral” não havendo muita, quase nenhuma, aproximação de professores de outras disciplinas. Outro espaço que também recorremos foi a biblioteca para a realização dos testes de avaliação, visto que nunca existiam salas disponíveis para realizarmos os testes com os nossos alunos.

Desde início fomos bem-recebidos por todo o GD, havendo sempre muita entreatajuda quer da nossa parte, para realização de alguns eventos da escola, assim como da parte dos professores para a realização das nossas atividades. Um aspeto que facilitou a nossa “interação” com os professores foi o facto de sermos assíduos nas reuniões

semanais do GD. É de extrema importância conhecer o GD como também as regras de funcionamento das instalações e quais os recursos materiais disponíveis, pois a ESFF tem por norma trabalhar por blocos, devido à rotação das instalações.

Foi fundamental conhecer a estrutura e dinâmica da escola, não só para a divulgação das nossas atividades como também para a apresentação de algumas ações pedagógicas, sendo que algumas das atividades foram divulgadas inclusive para a comunidade não escolar. É de salientar, que o facto de conhecermos alguns dos clubes da escola nos facilitou a nível da concretização de algumas atividades.

Para finalizar, é pertinente falar sobre o Projeto Educativo de Escola, este é o instrumento que orienta professores e todos os intervenientes da ação educativa, garantindo maior autonomia a nível da gestão de todo o processo de ensino (Pestana, 2013, p. 6).

Enquanto professores estagiários, quisemos contribuir para que algumas das metas do PEE fossem concretizadas, como por exemplo: *“formar pessoas ativas e dinâmicas numa sociedade exigente”*, *“desenvolver o espírito de pesquisa/ investigação”*, *“promover uma cultura de rigor, responsabilidade e excelência entre os diferentes agentes educativos”*, *“desenvolver processos de ensino/aprendizagem diferenciados e flexíveis, maximizando o potencial dos alunos”* (Projeto Educativo de Escola, 2012, p.12). Contribuímos para a realização destas metas, não só através das nossas aulas, em que os alunos eram o centro do processo, como também das atividades concretizadas com a colaboração da turma, como por exemplo: as ACPI e a AICE.

Para finalizar, podemos afirmar que realizamos o EP numa escola que nos ofereceu condições, não só devido a toda a estrutura como também por ser dinâmica.

### **3.1. Participação em atividades do grupo disciplinar**

Como já referimos anteriormente, a relação com os professores do GD foi positiva, havendo sempre entajuda nas atividades que foram realizadas. De maneira que, durante o ano letivo participámos, sempre que possível, nas atividades realizadas pelo GD.

As atividades que pudemos colaborar foram: torneios de Voleibol, Basquetebol, Badminton, Ténis de Mesa e Futsal, nas quais tivemos funções tais como árbitros, cronometristas, em algumas participamos mesmo como jogadores (Basquetebol e Voleibol).

É de referir, que houve uma atividade (Dia do Desporto), que decorreu no Parque Desportivo de Água de Pena, e as turmas não participaram pelo facto de não haver disponibilidade para todos os alunos, de modo que optamos por lecionar a aula, pois desta forma todos participavam.

Muitas das atividades organizadas pelo GD eram programadas para as quartas e quintas-feiras e as nossas turmas não podiam participar porque, por vezes, tinham avaliações. Muitas vezes os alunos referiam que havia marcação de avaliações, propositadamente, para que os alunos não participassem. Achamos uma atitude pouco positiva, visto que estes torneios são uma forma dos alunos socializarem entre turmas e a respeitarem-se uns aos outros. Os professores deveriam todos contribuir para a formação dos alunos e privando os alunos de algumas atividades não o estão fazendo. Apesar deste acontecimento, também consideramos importante ponderar a disposição de espaços físicos e temporais para estas atividades, de maneira a não coincidir com aulas, organizando os torneios durante todo o ano letivo, e não apenas um ou dois dias.

Achamos ter ajudado bastante na concretização das atividades organizadas pelo GD, pois por vezes precisavam de pessoas para ajudar na organização e mesmo na arbitragem, sempre que precisaram da nossa colaboração nós estávamos disponíveis. Foi uma mais-valia para nós participarmos na organização de qualquer uma das atividades, porque não só aumentou a nossa envolvência com o GD, assim como nos permitiu compreender o processo organizativo das suas atividades, e ainda possibilitou a ajuda por parte do GD para a realização de algumas das nossas atividades.



## **4. Prática letiva**

Consideramos que esta é a atividade central do estágio, onde desempenhámos o papel de professor, sendo-nos confiada a lecionação das aulas a vinte e seis alunos. Foi nossa intenção que a prática letiva permitisse a transformação dos alunos, tendo em consideração as suas necessidades e o nível de aprendizagem nas diversas matérias de ensino. Nesse sentido, foi nosso objetivo conceber e consolidar um processo de ensino e intervenção convergindo na formação integral do aluno, desenvolvendo as suas capacidades analíticas, críticas e adaptativas, apelando à responsabilidade e à autonomia, de maneira que os alunos consigam apreender e adquirir conhecimentos e competências de natureza transversal.

Foi também nossa intenção reforçar e consciencializar os alunos, para a necessidade de praticar atividade física e exercício físico, regularmente, sendo estes instrumentos de transformação e desenvolvimento social do homem. Procuramos, através da prática de atividades físicas e desportivas, que os alunos identificassem os benefícios, inerentes à adoção de estilos de vida saudáveis, para a saúde e bem-estar pessoal.

Nunca foi nosso objetivo formar atletas de alta competição, mas sim utilizar as matérias de ensino como um meio para transformar os alunos e rentabilizar as suas capacidades.

Também procurámos ter intencionalidade educativa nas nossas ações subjacentes à atividade docente. O assumir autonomamente a docência de uma turma— ainda que num processo de estágio — obrigou-nos a uma dedicação e concentração a 100% na mesma. Podemos sentir que noutras componentes do estágio pedagógico pode não ter existido sempre uma total disponibilidade da nossa parte, no entanto na prática letiva sabíamos a responsabilidade de dar aulas a vinte e seis adolescentes. Esta responsabilidade obrigou-nos a uma organização constante, havendo a necessidade de rotinas e instrumentos de trabalho que nos foram extremamente úteis, tal como o planeamento, controlo e avaliação dos alunos e da nossa performance como docentes. A prática letiva ocorreu durante todo o ano e incluiu a gestão do processo ensino-aprendizagem dos nossos alunos e a observação da totalidade das aulas ao colega de estágio.

### **4.1. Planeamento anual**

O planear é uma palavra que nos acompanha desde os primórdios da evolução humana. Todos nós planeamos as nossas ações, desde as mais simples às mais

complexas, tentando transformar e melhorar as nossas vidas e as das pessoas que estão à nossa volta.

De acordo com Menegolla & Sant'anna (2001, p.15) *“O planejar é uma realidade que acompanhou a trajetória histórica da humanidade. O homem sempre sonhou, pensou e imaginou algo na sua vida.”*

O planejamento foi importante ao longo do estágio, de maneira a estarmos mais preparados para a nossa intervenção. Segundo Moretto (2007) planejar é organizar ações. O planejamento deve ser uma organização de ideias e informações, para facilitar o trabalho do professor e do aluno. Cardoso *et al.* (2011) consideram que planejar é importante para garantir uma boa qualidade de aula, pois ninguém é bom o suficiente para improvisar e obter os resultados esperados.

Este foi o nosso instrumento mais abrangente, que nos permitiu construir unidades didáticas e planos de aula.

Segundo Fusari (2008, p.47)

*“A ausência de um processo de planejamento de ensino nas escolas, aliado às demais dificuldades enfrentadas pelos docentes do seu trabalho, tem levado a uma contínua improvisação pedagógica das aulas. Em outras palavras, aquilo que deveria ser uma prática eventual acaba sendo uma “regra”, prejudicando, assim, a aprendizagem dos alunos e o próprio trabalho escolar como um todo.”*

Para Moretto (2007, p.100) *“Há, ainda, quem pense que sua experiência como professor seja suficiente para ministrar suas aulas com competência”*. Professores que detêm este tipo de pensamento desconhecem o verdadeiro significado da palavra planejamento, assim como a sua importância, simplesmente estão preocupados em ministrar conteúdos independentemente de estarem ou não adaptados às suas necessidades.

Gandin (2008) afirma que o planejamento deve ser encarado como uma ferramenta para dar eficiência à ação humana, ou seja, deve ser usado para organizar a tomada de decisões.

*“É um instrumento direcional de todo o processo educacional, pois estabelece e determina as grandes urgências, indica as prioridades básicas, ordena e determina todos os recursos e meios necessários para a consecução de grandes finalidades, metas e objetivos da educação”* (Menegolla & Santana, 2001, p.40).

Destacamos a importância que o planeamento teve também na nossa aprendizagem, por diversos motivos, nomeadamente na constante reflexão que fazíamos dos alunos e da nossa intervenção, e também na busca de tarefas apelativas que se enquadrassem nos objetivos e adequado ao nível dos alunos.

Ao escolher a ESFF sabíamos que a lecionação iria ocorrer a uma turma de ensino secundário. Na primeira semana na escola ficámos a saber que seria uma turma de décimo segundo ano. A partir daí procurámos conhecer os procedimentos da escola ao nível das matérias lecionadas e também as diretrizes do PNEF, de forma a organizarmos o ano letivo de uma forma lógica, coerente e exequível. Após sabermos estas informação iniciamos a construção do nosso PA.

Assim, o nosso planeamento dependeu sempre das diretrizes do PNEF, das orientações do grupo disciplinar da ESFF e da AI. Verificámos que as matérias selecionadas pelo grupo disciplinar não coincidiam com o estabelecido no PNEF, pois a matéria de dança foi trocada por um jogo desportivo coletivo.

Assim, no quadro 1 podemos verificar que a nossa opção teve em consideração o que está estabelecido no PNEF e o que ficou definido pelo grupo disciplinar, como referimos acima.

**Quadro 2:** Escolha das matérias de ensino

PNEF	Grupo disciplinar	Opção de estágio
2 Jogos desportivos coletivos	3 Jogos desportivos coletivos (andebol, basquetebol e voleibol)	3 Jogos desportivos coletivos (andebol, basquetebol e voleibol)
1 Ginástica ou atletismo	Ténis	Ténis
1 Dança	Ginástica Acrobática	Dança
1 Outros		Ginástica Acrobática

Após termos construído o PA foi mais fácil saber quais as aulas que seriam lecionadas, em que dias, e quais as instalações que estavam disponíveis para a realização das mesmas.

No **apêndice A** podemos consultar o planeamento anual.

Procuramos construir um PA flexível possibilitando a sua alteração sempre que fosse necessário. Para construir as etapas de aprendizagem tivemos em consideração a AI da turma. Sempre que necessário adaptamos o PA, devido a mudanças de matéria

nas aulas, instalações, quando nos pediam para trocar de instalação e quando a turma participava em alguma atividade do GD.

De acordo com o PNEF, para conseguirmos rentabilizar o processo de ensino-aprendizagem, existem diferentes modelos de ensino, isto é, modelos de lecionação das aulas. São eles: modelo por ciclos de atividades ou blocos; modelo por etapas e modelo misto.

Apesar do PNEF recomendar o modelo por etapas, o GD da ESFF utiliza o modelo por blocos, dando dois blocos em cada período, de acordo com a rotação das instalações que é definida pela diretora de instalações.

Antes de decidirmos qual o modelo adotado, o orientador cooperante solicitou-nos uma revisão bibliográfica de modo a termos maior conhecimento acerca dos modelos de ensino, antes de uma decisão final. Após uma revisão bibliográfica optamos pelo modelo por etapas.

Sobre o modelo por blocos, Rosado (2003) refere que consiste na organização de blocos temáticos em torno de uma modalidade desportiva, sendo que não existe uma ligação entre os diferentes blocos. O autor ainda refere que este modelo permite uma aprendizagem concentrada num curto intervalo de tempo, mas sem garantir a retenção das mesmas para os anos seguintes.

Por sua vez, o autor, diz-nos que o modelo por etapas apresenta algumas vantagens, nomeadamente:

- Os conteúdos não dependem dos espaços da escola, pois os mesmos são considerados polivalentes;
- As diversas matérias são trabalhadas ao longo do ano letivo, evitando aglomeração num determinado período;
- Maior facilidade em ajustar a distribuição das aulas, de acordo com a necessidade apresentada pela turma.
- Permite maior inclusão dos alunos, facilita a individualização de um plano de turma, pois respeita os ritmos de aprendizagem.
- Possibilita o ajustamento da distribuição das matérias no tempo, de acordo com as necessidades evidenciadas pelos alunos.

Um exemplo de ajustamento, foi relativamente à nossa participação nas atividades do GD, que tínhamos de inserir no nosso planeamento, destacando o Sarau de Ginástica.

Assim, optámos pelo modelo por etapas, pois consideramos que era o mais vantajoso para a aprendizagem dos alunos e também a nossa, pois estávamos num processo de estágio.

Após esta opção, decidimos realizar aulas preferencialmente politemáticas, realizar a bateria de testes *fitnessgram* e construir unidades didáticas com todas as matérias, em que o desenvolvimento dos alunos fosse o mais importante, respeitar a individualização no processo de aprendizagem.

Com a decisão de adotar o modelo por etapas, houve algumas dificuldades a colmatar durante as aulas, principalmente a nível do controlo de aula, pois eram politemáticas, obrigando-nos a fornecer diferentes feedbacks na aula. Uma dificuldade sentida, foi também ajustar as matérias de ensino ao nível de proficiência.

No quadro 3 podemos ver a duração de cada uma das etapas ao longo do ano letivo.

**Quadro 3:** Duração das etapas ao longo do ano letivo

1º período		2º período	3º período
17/9 a 17/12		7/1 a 20/3	8/4 a 5/6
1ª etapa – avaliação inicial	2ª etapa – desenvolvimento de aprendizagens	aquisição e	3ª etapa – consolidação de aprendizagens
19/9 a 17/10	22/10 a 20/3		8/4 a 5/6
9 aulas de 90'	37 aulas de 90'		17 aulas de 90'

#### **4.1.1. Caracterização das etapas de aprendizagem**

##### **1ª Etapa – avaliação inicial**

Esta etapa é importante, pois é a etapa onde são diagnosticadas as potencialidades e fragilidades de cada aluno em cada matéria, assim como nos domínios sócio afetivos e cognitivos-metodológicos. De acordo com as informações recolhidas nesta etapa, são tomadas decisões de forma a responder às necessidades dos alunos.

Nesta primeira etapa, optamos também por esclarecer algumas normas que seriam adotadas para todo o ano letivo, tais como: o professor estaria no recinto da aula, sempre, cinco minutos antes da hora da aula, que os alunos seriam responsabilizados por arrumar o material necessário para a aula, no início da aula, e no fim, e que haveriam algumas questões aula sobre as matérias.

Esclarecemos também que todas as aulas teriam a duração de 90 minutos de aula, sendo que os últimos 10 minutos de aula seriam disponibilizados para os alunos

procederem à sua higienização. Quando não houvesse condições para realizar a aula no recinto pré-estabelecido, a aula seria realizada num espaço alternativo assim como os alunos que não realizassem aula teriam alguma tarefa para realizar.

A avaliação da aptidão física foi realizada através da bateria de testes do *fitnessgram*, como é indicado no PNEF (Jacinto *et al.*, 2001), através do teste do vaivém, o teste da extensão de braços, o teste senta e alcança, o teste da elevação do tronco e o teste dos abdominais. Também medimos peso e altura (e conseqüente índice de massa corporal). Avaliamos os alunos a nível qualitativo para conhecer o nível de cada um nas matérias e o nível da turma em cada matéria.

A avaliação inicial (AI) não serve apenas para perceber em que nível os alunos ou a turma se encontram, mas também para prescrever as aulas seguintes, tendo em conta as facilidades e dificuldades dos alunos em cada modalidade, conseguindo-se, assim, melhorar cada lacuna que o aluno/ turma tem. Criando rotinas de aula, construindo clima de aula favorável à aprendizagem, revendo e consolidando as aprendizagens já adquiridas ao longo dos anos.

## **2ª etapa – aquisição e desenvolvimento de aprendizagens**

Nesta etapa iniciamos a lecionação das matérias e dos conteúdos selecionados, no dia 22 de outubro e terminou no dia 20 de março, foram sensivelmente, cinco meses de aquisição e desenvolvimento de aprendizagens (37 aulas). O nosso objetivo para estas 37 aulas, era que os alunos desenvolvessem princípios que estivessem relacionados com a AF durante a aula, desenvolvessem as suas capacidades coordenativas e condicionais, melhorassem as suas relações sócio afetivas, melhorassem também o domínio cognitivo, autonomia e criatividade. Tentamos sempre interligar as aulas através de matérias e conteúdos que tivessem os mesmos ou objetivos semelhantes, desenvolvendo competências transversais. Para esta segunda etapa tivemos em atenção alguns critérios tais como:

- Objetivos a desenvolver nos alunos de acordo com as necessidades e possibilidades apresentadas na primeira etapa, AI;
- Fornecer maior volume de aulas nas matérias que os alunos apresentem maiores dificuldades;
- Agrupamento de acordo com o grau de proficiência;
- A influência que as condições climatéricas poderiam ter na lecionação das matérias;

- Composição curricular definida pelo GD, acrescentando uma matéria que também faz parte do currículo, mas que o GD opta por não lecionar, mas que achamos importante para desenvolver diversas competências nos alunos, entre elas a autonomia, criatividade, relação sócio afetiva, como referido anteriormente.

Optamos diversas vezes, por construir situações lúdicas, para motivar os alunos, potenciando melhor desenvolvimento de aprendizagens. Foi nosso objetivo nesta etapa fazer com que os alunos evoluíssem nas matérias, assim como tornar os alunos mais autónomos e responsáveis. Esta etapa foi a mais longa porque a turma detinha várias lacunas nas matérias a abordar, assim como em competências tais como autonomia e responsabilidade.

Consideramos que nesta etapa houve uma grande evolução por parte dos alunos, tornaram-se mais responsáveis e autónomos, assim como foi notória uma evolução nas matérias com maior dificuldade.

No Voleibol foi notória essa evolução, através das situações de jogo, onde verificávamos que os alunos conseguiam sustentar a bola mais tempo sem cair no chão, recorrendo aos três toques.

Quanto a nós professores, houve evolução a nível do tempo de instrução e transições, sendo muitos mais rápidos, assim como na abordagem às matérias da aula, também ganhamos confiança havendo menos nervosismo.

### **3ª etapa – consolidação de aprendizagens**

A 3ª etapa, última etapa, foi concretizada desde o dia 8 de abril a 5 de junho, perfazendo 17 aulas.

Nesta etapa pretendeu-se que os alunos consolidassem, aplicassem e revissem as aprendizagens, anteriormente, apreendidas, e ainda aprendessem novas habilidades. Para esta etapa, pretendeu-se que os alunos fossem capazes de consolidar as suas capacidades motoras condicionais e coordenativas, a sociabilidade, a responsabilidade, a autonomia e a criatividade, de acordo com o PNEF. O nível de aptidão física foi consolidado, principalmente, no início de cada aula, através dos jogos lúdicos, do trabalho de força, velocidade, resistência e/ou flexibilidade.

Esta última etapa foi composta por diferentes grupos taxonómicos, tais como: confrontação direta (Ténis de campo); jogos desportivos coletivos (andebol, basquetebol e voleibol); desportos individuais (Ginástica acrobática) e atividades rítmicas e expressivas (Dança).

Para um processo pedagógico mais personalizado, foram utilizados os grupos heterogéneos e homogéneos, de acordo com os objetivos dos exercícios planeados.

Para planear as duas unidades didáticas desta 3ª etapa foi necessário ter em conta as instalações disponíveis, visto que tínhamos duas vezes por semana EF, em que uma das aulas era lecionada no pavilhão e a outra no exterior.

O nosso objetivo era interligar as matérias de ensino de acordo com a semelhança/familiaridade dos comportamentos solicitados, mas nem sempre foi possível devido à rotação das instalações, apesar deste facto tentamos sempre dar a volta por cima organizando as aulas interligando alguns objetivos comuns nas matérias.

Era nossa intenção agrupar as matérias da seguinte forma:

- Basquetebol e andebol;
- Voleibol e ténis de mesa;
- Dança e Ginástica acrobática.

Mas nem sempre foi possível devido à rotação das instalações como já foi referido.

De maneira que agrupamos da seguinte forma:

- Andebol, voleibol e ténis de mesa;
- Ginástica acrobática e Dança;
- Basquetebol, dança e ginástica acrobática.

Nesta última etapa, os alunos participaram em atividades organizadas pelo GD, uma delas o Sarau de Ginástica onde apresentaram todo o trabalho desenvolvido nesta última etapa, nas matérias de Dança e Ginástica Acrobática.

Antes de dar por concluída a etapa voltamos a aplicar a bateria de testes *fitnessgram*, comparando com os valores obtidos no início o ano, na AI.

## **4.2. Planeamento das Unidades Didáticas**

A UD é definida por Rosado (2002, p.1) como:

*“Conjunto de aulas cuja unidade se constrói em torno de uma função didática. Essas unidades podem ter extensões variáveis. Na realidade, uma lição pode cumprir uma só função didática (ex.: aula de revisões) ou diversas funções didáticas (situação muito frequente sendo, muitas vezes, também, uma delas, dominante). Diversas aulas com a mesma função didática (ex.: aulas de avaliação sumativa) correspondem a uma unidade didática. Repare-se que uma unidade didática não deixa de ser uma unidade de ensino; é uma unidade de ensino que agrupa*

*aulas de acordo com o critério de semelhança relativamente às funções didáticas”.*

Uma unidade didática é um instrumento criado pelo professor para otimizar a sua ação enquanto professor, assim como para delinear o processo de ensino-aprendizagem dos alunos. Para elaborar uma UD o professor deve ter em atenção, segundo Januário (1984) cinco etapas, tais como: formulação de objetivos comportamentais terminais, estruturação de conteúdos, mobilização e disposição dos recursos, avaliação e estratégia geral.

Bento (2003, p.75) considera as UD's *“partes essenciais do programa de uma disciplina. Constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem”.*

Planear por intermédio de uma UD é encarado como meio facilitador do processo de aprendizagem, pois a UD permite apresentar uma lógica coerente na estruturação dos conteúdos a abordar (Januário, 1984).

Desta forma, as UD's são instrumentos compostos por um conjunto de aulas nas quais existem objetivos delineados e uma estrutura organizativa, sendo que estes são operacionalizados de forma progressiva. As UD's devem ter em consideração não só o nível de aprendizagem dos alunos assim como a própria personalidade dos alunos, que foi identificada através da AI.

De acordo com Bento (1998) o planeamento das UD's deve antecipar os objetivos a atingir, preparar e estruturar as didáticas da matéria, assim como as funções e tarefas didáticas das diferentes aulas e matérias de ensino. O planeamento das UD's deve centrar-se nas necessidades e características dos alunos em paralelo com os objetivos definidos pelo programa, não sendo apenas uma distribuição de matérias ao longo do tempo (Bento, 2003).

Desta forma, consideramos que as UD's devem ser encaradas como um instrumento pedagógico com intuito de orientar o processo de ensino-aprendizagem. Os conteúdos a abordar devem ser definidos após a AI dos alunos. Sendo assim, os objetivos a atingir em cada matéria devem ir ao encontro das necessidades e potencialidades do aluno, garantindo uma lógica progressiva, do menos complexo para o mais complexo.

Ao longo de todo o curso fomos aprendendo como construir diversas UD's, verificamos que na prática, isto é, no EP deveríamos construir UD's menos extensas e

mais práticas de maneira a rentabilizar o nosso tempo e a construir UD's funcionais. Inicialmente construímos UD muito extensas, que posteriormente, apercebemo-nos que continham informação “desnecessária”, sobrecarregando a UD.

Pestana (2013) refere a elaboração das UD's deve ser funcional, simples e de fácil interpretação, contribuindo assim para alcançar as competências pré-estabelecidas para o desenvolvimento do aluno, assim como para a rentabilização do processo pedagógico.

Ao longo do estágio fomos reformulando/ alterando as UD's seguintes de maneira a construir UD's simples, práticas e funcionais. Para evoluirmos na construção dessas UD's foi imprescindível a troca de ideias com o colega de estágio assim como as opiniões dos nossos orientadores e coorientadores.

Foram realizadas cinco UD's ao longo do ano letivo, três UD's na segunda etapa e duas UD's para a terceira etapa. Na segunda etapa, desenvolvimento de aprendizagem, os objetivos das três UD's eram atingir os quatro princípios que fazem parte do Programa Nacional de Educação Física. São eles: garantir a AF, promover e potenciar autonomia, valorizar e estimular a criatividade e orientar os alunos para a sociabilização. Nestas UD's no que se refere à aptidão física dos alunos, pretendemos trabalhar a coordenação motora, óculo-manual e pedal, pois condicionam todo o processo de engramas motores, para que estes se realizem de forma correta.

Um aspeto importante, que foi trabalhado em qualquer uma das UD's foi a flexibilidade, pretendíamos dotar os alunos de maior mobilidade articular, assim como prevenir e evitar o aparecimento de lesões, potenciando a performance dos alunos. Pretendemos também potenciar as relações inter e intrapessoais, desenvolvendo relações sociais entre os alunos, sentido de cooperação, respeito, inclusão, evitando a exclusão daqueles que apresentam níveis de proficiência menores, personalidades diferentes, ou qualquer tipo de atitude que provoque exclusão na turma.

Recorrer aos jogos lúdicos e condicionados tem como objetivos inculcar níveis motivacionais e competitivos elevados, potenciando o processo de ensino aprendizagem. Trabalhar com níveis de proficiência diferentes, implica realizar trabalho diferenciado para cada grupo de proficiência, com exercícios diferentes e objetivos diferentes. Ou por outro lado, recorrer a exercícios iguais, mas com níveis ou condicionamentos diferentes.

Na terceira etapa, consolidação de aprendizagens, pretendeu-se que os alunos fossem capazes de consolidar as suas capacidades motoras condicionais e coordenativas, a sociabilidade, a responsabilidade, a autonomia e a criatividade, de

acordo com o PNEF. Pois, consideramos que o trabalho ao nível das capacidades condicionais e coordenativas é de extrema importância, pois são componentes fulcrais para desenvolver outras componentes. O nível de aptidão física foi consolidado, principalmente, no início de cada aula, através dos jogos lúdicos, do trabalho de força, velocidade, resistência e/ou flexibilidade.

Nas UD's desta terceira etapa demos maior ênfase os comportamentos relacionados com a montagem de estratégias, tomada de decisão e cooperação.

Na construção do modelo de UD surgiram diversas dúvidas, que nos obrigavam a pensar a rever a estrutura, havendo diversas alterações na mesma. No que diz respeito às UD's, foi na sua elaboração que sentimos mais dificuldades, havendo muitas questões, que eram debatidas junto dos orientadores. No final, as nossas UD's foram constituídas por:

- **Enquadramento no contexto escolar** – princípios a desenvolver de acordo com o PNEF;
- **Objetivos gerais** – Objetivos comuns a todas as matérias;
- **Objetivos das áreas de Educação Física** – objetivos específicos de cada matéria;
- **Calendarização da UD** – horário de cada matéria, recursos espaciais, cronograma, recursos materiais;
- **Objetivos inerentes às etapas II e III;**
- **Exemplos de exercícios para trabalhar força;**
- **Cronograma de conteúdos;**
- **Justificação dos conteúdos;**
- **Estratégias de ensino** - estratégias utilizadas junto dos alunos para atingir os
- objetivos propostos;
- **Avaliação** - modo como pretendíamos avaliar os alunos em cada matéria;
- **Cinco exercícios sugeridos** - exemplo de cinco tarefas propostas que surtiram efeitos positivos nos alunos de acordo com os objetivos pretendidos e os comportamentos solicitados;
- **Considerações finais** - balanço e análise crítica sobre o trabalho realizado.

Apesar destas UD's terem apresentado inúmeras dificuldades, devido à quantidade de informação a tratar, foram desafiadoras e ricas para todo o nosso processo de aprendizagem enquanto professores. Através da estrutura construída conseguimos organizar melhor o processo de ensino – aprendizagem, porque a estruturação dos

conteúdos do PA foi organizada de forma mais específica. Desta forma consideramos ter sido uma mais valia a construção das UD's pois possibilitou-nos ter um instrumento que nos orientasse para assegurar a ligação e continuidade lógica entre as aulas que eram lecionadas, havendo uma progressão intencional, estruturada e lógica relativamente aos objetivos constituintes (Siedentop, 1976).

Podem consultar um exemplo de UD no **apêndice B**.

### **4.3. Plano de aula**

*“É a sequência de tudo o que vai ser desenvolvido em um dia letivo. (...)É a sistematização de todas as atividades que se desenvolvem no período de tempo em que o professor e o aluno interagem, numa dinâmica de ensino-aprendizagem”* (Piletti, 2001, p.73)

Este é a parte do planeamento mais micro, pois é realizado diariamente e é o que permite organizar a aula, no plano de aula constavam todas tarefas que queríamos que os alunos realizassem. Segundo Libâneo (1994) a aula é uma maneira de ensinar, aprender, criar, desenvolver e transformar condições para que os alunos assimilem conhecimento, habilidades, atividades e convicções. *“O plano de aula deve apresentar subsídios para aplicar uma metodologia que integre o processo de ensino, envolvendo a participação do aluno de forma organizada e participativa, visando sempre a transformação deste”* (Fernades e Takahashi, 2004, p.116).

Ao longo de todo o ano letivo foi debatido a melhor forma de construir um PdA, após várias reuniões com o colega de estágio e o orientador cooperante chegámos à conclusão que não há uma forma ideal de realizar um PdA. Existem sim, a hipótese de construir um PdA funcional e exequível, para poder organizar e executar as tarefas planeadas para a aula de forma clara. O PdA é um "guião" que nos permite orientar cada aula planeada no plano anual, desta forma ao longo de todo o ano o PdA sofreu diversas alterações.

Inicialmente, recorriámos aos planos de aula elaborados no primeiro ano de mestrado, selecionando aqueles que considerávamos mais exequíveis, mas apercebemo-nos que eram PdA muito complexos, com informação desnecessária.

Destacamos algumas das alterações realizadas ao longo do ano:

- Inicialmente, o PdA era orientado na horizontal, posteriormente, alteramos para a vertical;

- Modificamos o tempo de cada exercício, sendo que inicialmente colocávamos apenas o tempo de duração de cada tarefa e por fim colocávamos que horas deviam iniciar o exercício e que horas deviam acabar para controlar melhor a gestão do tempo de aula;

- Inicialmente, colocávamos a organização/ descrição e os objetivos gerais e/ou específicos de cada tarefa, deixando um espaço para observações;

- Retiramos as observações e colocamos ilustrações das tarefas, realizando as observações a lápis/ caneta no fim da aula no PdA;

- Posteriormente, retiramos os objetivos específicos e/ou gerais, colocando objetivos mediatos e imediatos (para alunos e professores), assim como retiramos a ilustração, substituindo pela organização da turma para execução do exercício;

- Acrescentamos critérios de êxito à organização;

- Juntamos a tarefa com o conteúdo da tarefa;

- Por fim, apenas detínhamos uma coluna para a descrição do exercício e seu objetivo imediato, a organização do exercício/ critérios de êxito e os tempos de execução.

No cabeçalho do plano de aula apenas acrescentamos o tempo útil de aula assim como os objetivos mediatos para a aula.

O modelo final do PdA pode ser consultado em **apêndice C**. É constituído por:

- 1) Cabeçalho - onde constava informação referente ao número da aula, data, local, hora, tempo útil de aula, material, sumário e objetivo mediatos;

- 2) Conteúdos - relativo às tarefas propostas para os alunos realizarem, breve explanação e objetivos imediatos a atingir;

- 3) Organização/ Critérios de êxito - Organização dos alunos e critérios de êxito das tarefas;

- 4) Tempo acumulado e tempo real - duração de cada tarefa e hora de começo e fim das tarefas.

- 5) Notas - apontamentos sobre os pontos positivos e negativos da aula, para planear as aulas seguintes.

É de referir que sempre que havia aula no exterior eram planeadas duas aulas, caso as condições climáticas impossibilitassem a realização da aula no exterior, havendo aula teórica ou prática no ginásio da escola (musculação) ou em algum espaço disponível do pavilhão.

#### **4.4. Intervenção Pedagógica**

No princípio do estágio sentíamos-nos ansiosos porque iríamos estar perante uma situação nova, tínhamos noção de imprevisibilidade pois não sabíamos qual o tipo de alunos que iríamos ter perante nós. Na primeira aula a turma apresentou um bom comportamento, dando-nos a entender que não iríamos ter problemas, relativamente, a comportamentos de desvio.

As nossas expectativas, no que diz respeito ao comportamento da turma, foram comprovadas nas aulas seguintes. No entanto destacamos o sentimento de frustração relativo ao nosso desempenho nas primeiras aulas, pois o planeamento não era adequado ao baixo nível de proficiência apresentado pelos alunos. A juntar a isto não tivemos capacidade de perceber esta situação na hora, “ficando presos” ao plano de aula e insistindo nas tarefas planeadas.

A intervenção do orientador cooperante foi fulcral nesta nossa lacuna, primeiro pelo apoio e confiança que sempre nos transmitiu e em segundo pela reflexão que nos obrigava a fazer e incentivando à constante procura de soluções.

Com o passar das aulas foi tendo melhor noção do nível apresentado pela turma e a seleção de tarefas foi-se adequando. Por outro lado, sentimos mais confiança em alterar algumas variáveis na tarefa de acordo com o que a aula estava a necessitar.

No que refere ao clima de aula destacamos a boa disposição da turma e a receptividade a todas as tarefas. Consideramos que este foi um fator facilitador no processo de ensino aprendizagem e também na nossa relação com a turma. Como referimos anteriormente, houve uma ansiedade inicial fruto do desconhecido, com o passar das aulas e com o bom comportamento evidenciado pela turma a confiança foi tomando conta de nós. Consideramos que fomos demasiado autoritários numa fase inicial, até que entendemos que poderíamos ter uma intervenção mais “amigável”. Aqui sentimos algum desconforto na relação com a turma pois éramos inconsistentes, ora demasiado permissivos ora demasiado autoritários. Quando tivemos esta noção tomamos consciência que a proximidade seria mais vantajosa para o processo de ensino aprendizagem e para a nossa relação com os alunos, mas sem nunca transpor a barreira – que consideramos fundamental – professor – aluno.

Para haver clima positivo nas aulas recorreremos a estratégias tais como:

- Reforço positivo quando havia comportamentos apropriados;
- Recorrer ao bom humor sem ofender nem menosprezar a seriedade da situação;

- Circular no recinto de forma adequada a observar e controlar a turma, nunca de costas para os alunos;
- Comunicar de forma audível, clara e acessível;
- Conversar, particularmente, com os alunos quando estes tinham assuntos particulares que interferissem na prática da aula.

Para Siendentop (1998, s/p) *“um sistema de organização eficaz e boas estratégias criam uma atmosfera na qual é mais fácil aprender”*.

Para o bom desenrolar das aulas e maior coerência ao longo de todo o ano letivo, destacávamos um conjunto de regras e que foram criadas e tornaram-se fundamentais no decorrer das aulas. Destacamos:

- Tempo de aula – a aula começava e terminava na hora marcada, no entanto, os últimos 10 minutos eram destinados à higienização dos alunos;
- O professor estava sempre cinco minutos antes de começar a aula no recinto da mesma. Como esta rotina foi sempre respeitada, os próprios alunos deslocavam-se para o espaço de aula antes da hora prevista, sendo que muitas vezes as tarefas se iniciaram antes da hora prevista para o início de aula;
- Antes da aula havia sempre dois responsáveis por ir buscar o material e leva-lo para o sítio onde a aula ia decorrer. No final da aula outros dois alunos eram responsáveis pela sua arrumação. O critério utilizado para a escolha dos alunos era a ordem alfabética da turma.
- Realização de tarefas para os alunos que não podiam fazer a componente prática – no início alguns alunos procuravam pretextos para não realizar a componente prática, não havendo preparação da nossa parte para esta situação. Para evitar abuso por parte dos alunos, no planeamento da aula começamos por definir tarefas para quem não pudesse realizar a componente prática. Esta medida tornou-se uma mais-valia em dois sentidos – em primeiro porque o número de alunos nesta situação diminuiu drasticamente. Em segundo porque permitiu que quem estivesse nesta situação estivesse mais envolvido na aula com tarefas adequadas ao objetivo da mesma
- Negociação flexível com a turma – em algumas aulas os alunos pediam para terminar antes do tempo por terem avaliações na hora seguinte, e terem mais tempo para a higienização e reverem a matéria. Cedemos sempre ao pedido dos alunos, no entanto o tempo dispensado teria de ser repostado em aulas posteriores;
- Criação de um grupo no facebook com a totalidade dos alunos onde fornecíamos diversas informações sobre as aulas seguintes, rentabilizando tempo no início da aula.

Havia também a possibilidade de os alunos colocarem dúvidas antes dos testes e relativas a tarefas enviadas para casa, bem como discutir alguns pormenores de última hora, relativamente, à atividade de extensão curricular;

- Utilização de tecnologia no decorrer das aulas – com o decorrer das aulas, os alunos foram trabalhando de forma mais autónoma e frequentemente utilizámos ferramentas tecnológicas para a sua aprendizagem. Alguns exemplos foram computador, *tablets* e *smartphones*. Estas ferramentas estavam ao dispor dos alunos para criar contextos mais interativos e facilitadores de aprendizagem.

Segundo Siedentop (1991) uma boa gestão preventiva é a estratégia mais importante, relativamente a outras estratégias de processo como, por exemplo, as que visam uma boa disciplina nas aulas, uma vez que constitui o melhor caminho para reduzir o número de incidentes disciplinares que possam ocorrer. Assim, considera-se que os professores que estabelecerem as regras, as rotinas e as expectativas, no início do ano letivo, terão poucos problemas a nível disciplinar (Perron & Downey, 1997).

Foi sempre nossa preocupação visar a eficiência do processo ensino-aprendizagem, controlando e reduzindo os tempos de organização (instrução e transição) rentabilizando o tempo de empenhamento motor, tempo de prática específica, beneficiando os alunos na aquisição de competências e aumentando a sua motivação ao longo das aulas. Desta forma, para além das rotinas acima enumeradas, tínhamos também em atenção:

- Local de início de aula, de acordo com recinto da aula – por vezes na bancada do pavilhão, ou na bancada do campo exterior.
- Os alunos estavam sempre de frente para o professor, de maneira que todos os alunos estivessem no campo visual do professor;
- Os alunos estavam, sempre que possível, na sombra quando havia instrução;
- Nunca era realizada chamada, apenas perguntávamos aos alunos quem estava a faltar, ou por vezes registávamos no fim da aula quem faltou após observar toda a turma, rentabilizando desta forma tempo para a prática.
- A instrução era simples e objetiva, não demorando mais que 5 minutos;

Falamos agora de algumas estratégias pedagógicas que consideramos pertinentes para o processo de ensino aprendizagem. Na formação de grupos utilizamos duas estratégias – homogeneidade e heterogeneidade. Relativamente, à heterogeneidade pretendíamos que os alunos interagissem e trabalhassem com os colegas que detinham maior proficiência, aumentando desta forma o desafio aos colegas com quem

interagiam. Era nosso objetivo com esta estratégia, proporcionar a cooperação entre todos os alunos, através da entreatajuda dos alunos mais proficientes com os menos proficientes.

Uma outra estratégia à qual recorreremos frequentemente, eram os *handicaps* para os alunos mais proficientes. Pretendíamos com os *handicaps* criar constrangimento para os alunos mais proficientes, normalmente os alunos menos proficientes escolhiam que tipo de *handicap* que queriam aplicar aos colegas, igualando desta forma a competição.

Quanto à homogeneidade, quando aplicada, permitia-nos acompanhar, maioritariamente, o grupo de alunos menos proficientes enquanto que o grupo dos alunos mais proficientes aumentavam o nível de competitividade entre si. Com esta estratégia havia exercícios específicos para cada nível de proficiência (menos proficientes e mais proficientes).

Os estilos de ensino são um meio pedagógico potenciador de aprendizagens, sendo que a sua escolha foi realizada de acordo a nossa interpretação pessoal do que são os estilos de ensino. Segundo Mosston (1984, citado por Lopes, 2010), o espectro dos estilos de ensino é constituído por 11 estilos: a) comando, b) tarefa, c) recíproco, d) autoavaliação, e) inclusivo, f) descoberta guiada, g) descoberta convergente, h) produção divergente, i) programa individual, j) iniciativa do aluno, k) autoensino. Salientamos que o grupo de estilos do a) ao e) promovem a reprodução do conhecimento, e o grupo de estilos do f) ao k) promovem produção de novo conhecimento.

Quanto aos estilos de ensino utilizados ao longo do ano foram diversos, tentando sempre justificar e implementar no tempo adequado, havendo evolução ao longo do processo de EP. Na matéria e dança recorreremos ao estilo comando, recíproco, descoberta guiada, inclusivo e tarefa; nos JDC foram recorridos, essencialmente, descoberta guiada e divergente; na Ginástica Acrobática, recorreremos ao recíproco, descoberta guiada, tarefa, inclusivo e divergente; na matéria de ténis de campo, recorreremos ao recíproco e descoberta guiada.

Os estilos de ensino têm como objetivo potenciar a aprendizagem dos alunos, desenvolver competências e solicitar comportamentos. Inicialmente foi complicado, mas ao mesmo tempo desafiante e motivador, fornecer estilos de ensino com autonomia, só passado algumas, bastantes aulas, pois tínhamos receio de perder o controlo da aula. Com o passar do tempo a nossa confiança aumentou fornecendo aos

alunos maior liberdade no decorrer das aulas, aumentando desta forma a autonomia nos alunos.

Ao longo de todo o processo do EP tentamos manter um acompanhamento ativo na aprendizagem recorrendo ao feedback ao longo das aulas.

A transmissão de feedback é importante pois fornece ao aluno, após a resposta motora, uma informação sobre a forma como realizou a ação, tendo como objetivo modificar e melhorar o seu desempenho. Desta forma, o feedback foi sempre uma preocupação nossa, para que fosse diversificado e frequente. Inicialmente, era muito difícil para nós fornecermos feedbacks objetivos e claros.

Os nossos feedbacks eram pobres em informação ficando pelo “bom”, “isso mesmo”, “fizeste bem”. Após reflexão com o núcleo (orientador cooperante e colega de estágio), fomos melhorando os feedbacks sendo mais claros e próprios às situações, por vezes recorrendo à demonstração. Uma forma de mostrarmos que estávamos sempre atentos a toda a turma, era mesmo quando distantes dos alunos no recinto da aula, fornecer feedbacks motivacionais ou até mesmo chamadas de atenção.

#### **4.5. Avaliação**

*“A avaliação é uma tarefa didática necessária e permanente do trabalho docente, que deve acompanhar passo a passo o processo de ensino e aprendizagem. Através dela os resultados que vão sendo obtidos no decorrer do trabalho conjunto do professor e dos alunos são comparados com os objetivos propostos a fim de constatar progressos, dificuldades, e reorientar o trabalho para as correções necessárias”* (Libano, 1994, p.195).

A avaliação é um instrumento que permite ao professor controlar e avaliar a progressão e desenvolvimento dos alunos, de acordo com o seu processo de ensino-aprendizagem. Toda a avaliação é baseada nos critérios estabelecidos desde o início do ano letivo, ou seja, tem de ir ao encontro das competências e objetivos que foram planeados inicialmente.

De acordo com Simões, Fernando e Lopes (2014) a avaliação é fundamental no processo educativo, considerando-a imprescindível em qualquer proposta de educação.

Através da avaliação conseguimos regular não só as atividades dos alunos, através do seu desempenho, assim como a dos professores, ajustando métodos, estratégias e situações de aprendizagem sempre que é necessário, adaptando o processo de ensino-aprendizagem à realidade, isto é, às necessidades dos alunos. A avaliação, encarada

como orientadora, reguladora e certificadora, deve servir de suporte às decisões curriculares (Cardinet, 1986, citado em Araújo, 2007), dimensões fundamentais para que o processo ensino-aprendizagem seja coerente e eficaz.

Lopes (2014) afirma que a escola privilegia a transmissão de conhecimentos, na qual existe um professor que vende conhecimento e o aluno compra-o. O autor refere que é importante avaliar, mas é imprescindível haver coerência, isto é, desenvolver e solicitar nos alunos o que deve ser avaliado. Desta forma, se pretendermos desenvolver a criatividade, autonomia, capacidade de adaptação e montagem de estratégias, os alunos devem ser avaliados, com conhecimento específico, e acima de tudo com coerência.

De acordo com a função da avaliação existem três tipos de avaliação: 1) avaliação inicial, consiste numa preparação inicial para a aprendizagem; 2) avaliação formativa contínua, consiste na verificação da existência de dificuldades por parte do aluno durante a aprendizagem; 3) avaliação sumativa, consiste no controlo sobre se os alunos atingiram os objetivos iniciais.

Segundo Pestana (2013, p. 34) *“a avaliação deve ser contemplada em todo o processo pedagógico com o propósito de garantir uma articulação e coerência ao longo do processo de ensino-aprendizagem.”*

Procuramos que a avaliação fosse um instrumento que analisasse a aquisição de conhecimento e competências dos alunos. Pretendíamos, através da avaliação, que os alunos tivessem a perceção da sua evolução ao longo de todo o ano letivo.

Concluimos então que *“a avaliação é a recolha sistemática de informação sobre o qual se possa formular um juízo de valor que facilite a tomada de decisões.”* (Peralta, 2002, p.27).

### **Avaliação inicial**

É fundamental realizar a avaliação, pois é uma função necessária para todo o planeamento, tanto a curto prazo assim como a longo prazo, devido às metas e/ ou objetivos delineados para todo o ano letivo. Para que esta etapa seja bem-sucedida é importante avaliar as aptidões e conhecimentos importantes para iniciar novas aprendizagens. (Ribeiro, 1989)

Desta forma, achamos que a avaliação deve ser realizada no início do ano letivo, isto é, AI. Através da AI definimos os primeiros objetivos, as tarefas a realizar e quais

as melhores estratégias a implementar, de acordo com o contexto encontrado e adaptado para as necessidades do corpo discente.

A AI de acordo com o PNEF (2001, p.22) consiste num:

*“Processo decisivo pois, para além de permitir a cada professor orientar e organizar o seu trabalho na turma, possibilita os professores assumirem compromissos coletivos, aferindo decisões anteriormente tomadas quanto às orientações curriculares, adequando o nível de objetivos e/ou procedendo a alterações ou reajustes na composição curricular à escala anual e/ou plurianual, caso considerem necessário.”*

Portanto, é nesta fase que organizamos e orientamos o nosso trabalho, identificando as necessidades e possibilidades de desenvolvimento dos alunos em algumas matérias (Gonçalves, Albuquerque e Aranha, 2010).

Durante toda a AI é imprescindível que o professor saiba orientar toda a intervenção pedagógica. Só assim, é possível garantir a credibilidade do processo, assim como, definir objetivos a ser alcançados ao longo do ano letivo.

A AI foi realizada logo no início do ano letivo, num período de um mês, correspondendo a 9 aulas práticas. Para realizar a AI foram construídas grelhas de avaliação, baseadas nos objetivos pretendidos, através do PNEF para cada uma das matérias. Isto é, recorreu-se a alguns aspetos do PNEF que consideramos ser pontos nucleares de cada matéria de ensino baseadas nas competências que o PNEF define para o 12º ano (Jacinto *et al.* 2001).

Analizamos aspetos técnicos e táticos, quer a nível da turma quer a nível individual. Optamos por avaliar os alunos a nível qualitativo, pois achamos que avaliação quantitativa iria ser uma avaliação com pouca objetividade.

Desta forma, as grelhas de avaliação foram avaliadas da seguinte forma: “não satisfaz”, “satisfaz”, “satisfaz bem”. Podemos consultar em **apêndice D** exemplos de grelhas de AI.

Todas as aulas planeadas ao longo do ano basearam-se na AI, tendo como objetivos avaliar o nível dos alunos em cada uma das matérias. As aulas planeadas para a AI foram aulas idênticas às aulas que iriam ser realizadas ao longo do ano letivo, isto é, apresentavam mais que uma matéria de ensino (aulas politemáticas).

É de salientar que através dos dados recolhidos na AI identificamos os alunos mais proficientes e menos proficientes, alunos que gostavam da disciplina e alunos que

gostavam menos, isto é, as motivações dos alunos, conseguimos também perceber os alunos que apresentavam características de liderança. Conseguimos aperceber de início o clima da turma, ou seja, verificamos que era uma turma que a nível das relações sócio afetivas relacionavam-se bem, apesar de verificarmos também alguns grupos dentro da turma.

Inicialmente, foram sentidas algumas dificuldades para corresponder a diversos objetivos da etapa. Além de recolher informação sobre os alunos para posterior construção de grupos, definir os grupos homogêneos e/ ou heterogêneos, deliberar quais as matérias que careciam mais, aumentando desta forma o número de aulas ao longo do ano letivo, diagnosticar e projetar o nível de cada aluno, preocuparmo-nos com o bom clima de aula, definirmo-nos enquanto professores, assim como determinar as rotinas e normas de funcionamento, eram diversos fatores a ter em conta parecendo que não iríamos conseguir organizar tudo.

Foram sentidas grandes dificuldades, para corresponder aos objetivos propostos para nós enquanto professores.

Quanto à avaliação da Aptidão Física, como recomendado pelo PNEF (Jacinto et al. 2001) recorremos à bateria de testes do *fitnessgram*. Esta bateria de testes é uma maneira de avaliarmos a aptidão física, aptidão aeróbica e a composição corporal dos alunos. Através do protocolo desta bateria de testes construímos uma bateria de testes com os vários testes para calcular diferentes parâmetros. Os que escolhemos foram: composição corporal – Índice de massa Corporal (IMC); capacidade aeróbia – *The pacer*; força abdominal – *Curl Up*; força superior – *Flexed Arm Hang*; flexibilidade do tronco – *Trunk Lift*; flexibilidade – *Back saver sit and reach*. O protocolo encontra-se no **anexo A**.

Após registarmos valores obtidos, voltamos a realizar os testes no fim do ano para comparar os valores obtidos. É de salientar, que foi construída uma grelha com diferentes exercícios da força, para membros inferiores, superiores, abdominais e tronco (**apêndice F**).

Além destes exercícios eram realizados exercícios de flexibilidade no fim de todas as aulas práticas.

Após concluirmos a AI, detínhamos informações imprescindíveis para definir objetivos adaptados às necessidades dos alunos, assim como, de definir estratégias pedagógicas para potenciar o processo de ensino-aprendizagem.

### **Avaliação formativa contínua**

*“A avaliação formativa deverá assumir-se como parte integrante do processo de desenvolvimento curricular, regulando o ensino e o seu planeamento, na perspetiva da melhoria da aprendizagem” Araújo (2007, s.p).*

Avaliação formativa é a avaliação realizada ao longo de todo o ano letivo, pois é esta avaliação que nos fornece informação para regular o ensino, permitindo-nos verificar a evolução dos alunos, analisando e refletindo sobre a eficácia pedagógica do seu desempenho.

A avaliação formativa foi realizada ao longo de todas as aulas, pois tínhamos como objetivo recolher informação para verificamos a pertinência das tarefas propostas para as necessidades dos alunos. Através desta avaliação que determinamos a posição do aluno ao longo do ano letivo, identificando as suas dificuldades e procurando solucionar essas dificuldades.

De acordo Pereira (2014, p. 20) citando Bloom (1971)

*“A avaliação formativa é encarada como os processos utilizados pelo professor para adaptar a sua ação pedagógica em função dos progressos e dos problemas de aprendizagem observados nos alunos. Segundo o mesmo autor é ainda uma componente essencial na realização de uma estratégia de pedagogia da mestria ou de qualquer outra tentativa de individualização do ensino.”*

Resumidamente, os resultados obtidos por esta avaliação eram uma forma de nos ajudar a perceber qual o nível de aprendizagem (APZ) dos alunos reajustando sempre as tarefas quando eram evidenciadas dificuldades na realização por parte dos alunos. Através destas informações, avaliávamos mensalmente os alunos. Uma estratégia utilizada ao longo de todo o ano foi as perguntas realizadas em algumas aulas para que os alunos realizassem pesquisas sobre as matérias (**apêndice G**).

### **Avaliação sumativa**

*“Esta avaliação é pontual, já que, normalmente, acontece no final de uma unidade de ensino. Esta visa determinar o grau de domínio de alguns objetivos previamente estabelecidos. A avaliação sumativa procede a um balanço das aprendizagens e competências adquiridas no final de um período” (Simões et al., 2014, p.20).*

Ribeiro (1999) diz que esta visa ajuizar uma evolução do aluno ao longo de todo o ano letivo. A avaliação sumativa é um balanço sobre os resultados obtidos/ conseguidos ao longo de todo o ano. Esta só deve ser concretizada quando o aluno reúne todas as condições, toda a informação necessária que justifique esta avaliação.

Segundo o artigo 24º do Decreto-Lei nº139/2012 de 2012 de 5 de julho, a avaliação sumativa resume-se ao resultado final relativamente à aprendizagem dos alunos, com objetivo de obter uma classificação final. É um balanço final, que o professor faz, sobre todas as aprendizagens e competências desenvolvidas ao longo do ano letivo.

Esta avaliação acontecia no final de cada período, através de uma classificação quantitativa entre 1 a 20 valores para cada aluno. Nesta etapa não só era visível o desenvolvimento de APZ e competências dos alunos, assim como refletia a eficácia da nossa intervenção pedagógica.

Para avaliarmos os alunos recorreremos à avaliação dos seguintes domínios: Psicomotor / capacidades e atitudes específicas cuja ponderação foi dividida 60% para avaliar aptidão física e capacidade físico-motora e 20% para o empenho e cooperação. Relativamente, ao domínio cognitivo/ conhecimentos teve a ponderação de 15% sendo avaliado através de fichas sumativas e/ ou trabalhos individuais e/ ou grupo. Quanto ao domínio sócio – afetivo/ atitudes gerais teve ponderação de 5% sendo avaliados na assiduidade, pontualidade e comportamento.

Para avaliar os diversos domínios recorreremos a alguns instrumentos, tais como:

- Sócio afetivo / atitudes gerais - registo anedótico onde registávamos a assiduidade e pontualidade dos alunos assim como os seus comportamentos.

- Cognitivo / conhecimentos - foram realizados 2 testes escritos e um trabalho de grupo. A apresentação oral dos trabalhos também foi alvo de avaliação, em conjunto com o trabalho de grupo, sendo transmitidos aos alunos os critérios de avaliação. A prescrição do trabalho tinha como principal objetivo a autonomia dos alunos, assim como adquirir conhecimentos sobre as temáticas para, posteriormente, aplicar na AICE. Podemos consultar os testes escritos no **apêndice F**.

- Empenho e cooperação - foram realizados registos anedóticos sobre a relação entre colegas, avaliando a disponibilidade de ajuda assim como o cumprimento das regras estabelecidas nas aulas, quanto à aptidão físico-motora recorreremos aos mesmos instrumentos que a AI.

Através destas componentes realizamos a avaliação sumativa de cada aluno, pois tratou-se de avaliar individualmente cada aluno, para no final de cada período ser atribuída uma avaliação quantitativa, representando o valor do aluno na disciplina de EF.

Não podemos descurar a importância que a avaliação sumativa teve ao longo do nosso processo ensino-aprendizagem. Através das avaliações concretizadas conhecemos melhor as potencialidades e dificuldades dos nossos alunos.

Enquanto professores destacamos que a avaliação dos alunos foi também um processo de aprendizagem para nós pois com o decorrer do ano letivo melhoramos a nossa capacidade de avaliar. É também de salientar a utilização de diferentes metodologias e instrumentos na avaliação dos alunos, que sob uma orientação rigorosa nos obrigou a refletir e a melhorar constantemente este processo.

#### **4.6. Participação com a turma nas atividades do grupo disciplinar**

O GD todos os anos realiza algumas atividades direcionadas para a prática de AF, como tal, houve algumas aulas de EF destinadas para isso, ou seja, a nossa turma participou em algumas das atividades.

#### **Programas de educação e avaliação da aptidão física para a saúde**

Nos dias 4, 5 e 6 de maio foram realizados testes de aptidão física para todas as turmas que tinham aulas das 10 às 11:30. Uma das turmas por nós lecionadas tinha aula nesse horário de maneira, que participamos (professores estagiários) e a turma do meu colega. os objetivos definidos para esta atividade foram:

- Promover a AF;
- Aferir o estado dos alunos (preocupações com saúde);
- Formar consumidores educados de AF;
- Permitir a comparação entre dois momentos (do ano letivo) ou mais (ao longo do ensino secundário);
- Base para estruturar um plano de ação;
- Cumprir com o PNEF (Entrar dentro dos parâmetros).

Colaborámos com o GD nos três dias de execução dos testes, ficando numa das estações administrando o teste *Squat* aos vários alunos que por ali passavam. Este teste consistia em avaliar a resistência muscular dos membros inferiores. Cada aluno

dispunha de 3 minutos para realizar o maior número de repetições que conseguisse.

Na estação em que estávamos haviam mais dois professores, cada um tinha à sua responsabilidade determinados alunos. Os alunos eram colocados frente a frente e apenas três realizavam o exercício, quando o exercício era mal executado não era contabilizado.

Analisando a atividade, consideramos não ter sido bem-sucedida, pois os dados não iam ser analisados porque alguns dos professores não conhecia o protocolo, não havendo rigor na administração dos testes. Desta forma, os professores responsáveis assumiram esta atividade como sendo experimental, sendo melhorada no próximo ano letivo.

### **Semana das atividades Náuticas**

A semana das atividades náuticas foi organizada por professores de EF da ESFF. Esta atividade realizou-se no Varadouro de São Lázaro, achamos que esta atividade seria uma mais valia para os nossos alunos no sentido de experienciarem uma atividade diferente das que estão habituados, DAM. Visto que a nossa turma era 12º tínhamos prioridade, garantindo assim a nossa participação na atividade.

Nesta atividade os nossos alunos podiam experimentar três atividades aquáticas. Para realização da atividade os alunos disponham de três caiaques duplos, seis individuais, uma prancha de *Stand Up Paddle*, 13 pagaias e 13 coletes. Os alunos experimentaram os caiaques duplos e individuais, nem todos experimentaram a prancha porque havia somente uma prancha para três turmas.

Os alunos não demonstraram dificuldades nos caiaques, mas na prancha foi evidenciada a necessidade de adaptação, devido à falta de equilíbrio.

Para facilitar no equilíbrio na prancha, e na rentabilização do tempo e utilização do material, sugerimos que fossem dois a dois na prancha, um permanecendo sentado na prancha e outro iniciando de joelhos, posteriormente, levantando-se. Explorando assim a relação centro de massa/ base de apoio.

### **Sarau de Ginástica**

O início do ano letivo foi-nos proposto elaborar uma ou duas coreografias de ginástica acrobática e/ou dança, para apresentar no final do ano letivo. Primeiro falamos com a turma para saber se poderíamos contar com estes, inicialmente não aceitaram, mas posteriormente, gostaram da ideia. Ao longo do ano letivo foram lecionadas essas

duas matérias, só na última etapa foram construídas duas coreografias, uma de ginástica acrobática e outra de Dança.

Os alunos demonstraram empenho, havendo aulas extra para preparar o Sarau de Ginástica, estando sempre presentes os objetivos das UD's, o desenvolvimento da autonomia, responsabilidade, cooperação, entre outros.

Foi notória a satisfação de alunos e professores com o desempenho da turma, pois realizaram coreografias fantásticas e sem falhas. É de salientar, que isto só foi possível devido ao empenho dos alunos, cooperação e entreajuda entre a turma, para que o resultado final fosse fantástico, não esquecendo também a autonomia e criatividade desenvolvidas ao longo de todo o processo.

Esta participação foi uma mais-valia pois tivemos um papel ativo ao participar com as nossas turmas, porque ao longo das nossas aulas foram construídas duas coreografias não sendo apenas hipotéticas, mas sim apresentadas perante toda a escola o que obrigou os alunos a aproximarem-se dos seus limites para terem uma boa prestação.

Concluimos que esta atividade gerou transformações importantes e intencionais, nomeadamente:

- Autonomia – realização de trabalho autónomo dos alunos, supervisionado pelo professor, que permitisse o aperfeiçoamento das coreografias;
- Criatividade – construção de coreografias, seleção de roupas para o sarau e maquilhagem a rigor;
- Superação – construção de figuras com elevado nível de dificuldade. Importa também referir que os alunos treinaram mais afincadamente nos dias que antecederam o Sarau, pois o seu desempenho ia ser avaliado por toda a escola;
- Entreajuda –ajuda mutua na realização das figuras para a coreografia de Ginástica Acrobática, assim como na realização da coreografia de dança.

#### **4.7. Assistência às aulas**

A observação e o registo das aulas do colega estagiário, e de outros professores da escola teve como objetivo refletirmos e verificarmos o que podia ser melhorado e alterado, melhorando sempre a nossa intervenção junto dos alunos.

Segundo Alvarez (1991) a observação é um instrumento que permite pesquisar e recolher informação que permite informar a situação real. De acordo com Goulart (2003) a observação é uma maneira de verificar a verdade sobre informações obtidas.

De acordo com Clemente *et al.* (2012) desde os primórdios da nossa espécie que o Homem recorria à observação para garantir a sua subsistência e evolução.

Foi através da assistência às aulas que conseguimos observar diferentes realidades, analisar diferentes comportamentos dos alunos e as diferentes estratégias adotadas pelos professores para responder aos comportamentos demonstrados pelos alunos.

Através do registo de observação, pretendeu-se recolher diversas informações que nos fossem úteis, ajudando-nos a combater certas lacunas através de estratégias delineadas.

Segundo Postic (1979, p.50) “*os instrumentos de observação têm por função seguir o desenvolvimento do comportamento do jovem professor, situá-lo progressivamente numa perspetiva de evolução*”. As fichas de observação foram instrumentos que utilizamos para recolher dados para garantir e melhorar o nosso desempenho. Estas observações foram de caráter intencional, pois permitiram observar aquilo que queríamos, mas também detiveram caráter funcional, havendo vários princípios orientadores que facilitaram a nossa intervenção.

A observação às aulas do colega estagiário e dos professores do GD, contribuiu para melhorarmos competências na nossa intervenção pedagógica, assim como apurou o nosso nível de análise e reflexão. É de referir que a cada aula assistida melhoramos a nossa capacidade de observar pois após cada aula procurávamos analisar os pontos mais pertinentes melhorando assim a nossa intervenção enquanto docentes.

Apesar dos diversos benefícios retirados da observação não podemos descurar das suas limitações, Piéron (1988) chama atenção para a necessidade de estar a alertar sobre algumas limitações. O autor alerta para o facto de a observação ser de caráter seletivo, pois não é passível de apreender todos os aspetos da realidade pedagógica, apesar de fornecer representações específicas e imagens parciais dessa realidade. Piéron diz que a limitação está na competência do observador, pelo simples facto de estar associada ao grau de fidelidade da observação.

#### **4.7.1. Objetivos Gerais**

- O desenvolver a nossa capacidade de observação, perceção, análise e reflexão sobre os acontecimentos observados;
- Aumentar a capacidade de cooperação e interação entre professores estagiários e não só, também com os professores do grupo, ser capaz de construir um instrumento

de observação que nos possibilitasse reunir informação pertinentes sobre as aulas observadas e claro;

- Ajustar e reajustar a nossa intervenção pedagógica de acordo com as dificuldades observadas na turma;
- Ajudar o colega enquanto docente - aumentando o seu nível de autonomia e capacidade de desenvolver as competências necessárias, através da análise de contextos, criando desta forma estratégias ajustadas e eficazes para o sucesso da turma.

#### **4.7.2. Objetivos Específicos**

- Verificar os comportamentos solicitados, caso as tarefas não solicitassem os comportamentos que pretendíamos, devíamos analisar e compreender o que impossibilitou o alcance desses objetivos e comportamentos, e refletir sobre as possibilidades para solucionar problemas;

- Analisar a gestão do tempo de aula, relativamente, às transições entre exercícios e verificar que influencia teve sobre o tempo de prática dos alunos;

- Analisar o posicionamento em relação à turma, a pertinência das intervenções, perceber se devíamos fornecer feedbacks mais gerais ou mais personalizados;

- Perceber qual a influência do professor na motivação para realizar as aulas de educação física.

#### **4.7.3. Métodos e Procedimentos**

Visto que as aulas dos estagiários eram consecutivas, optamos por assistir à totalidade das aulas um do outro, possibilitando um aumento da quantidade e qualidade das observações realizadas, bem como de acompanhar e ajudar o colega na sua análise das aulas.

Foram selecionadas 15 aulas para realizar o registo de observação, essas observações foram realizadas a diferentes matérias. Foram selecionadas algumas variáveis a analisar, pois consideramos que são as principais variáveis influentes na aprendizagem dos alunos e na nossa intervenção pedagógica. As variáveis foram: instrução/ comunicação; feedback; organização/planeamento; estratégias de ensino/aprendizagem; controlo e segurança; relação pedagógica, comunicação e clima da aula; avaliação da aprendizagem.

Ao longo das observações registávamos também o diagnóstico, prescrição, controlo realizado pelo colega assim como a capacidade de montar estratégias e a sua capacidade de adaptação à realidade que o contexto exigia.

Para otimizar todo o processo, foram selecionados métodos de observação tais como:

- Olhómetro (*eyeballing*);
- Registo anedótico (*anedoctal records*);
- Varrer com o olhar (*plachek*);
- Registo de duração (*duration recording*);
- Registo de ocorrências (*event recording*);
- Registo por intervalos (*intervals recording*).

Os métodos de observação escolhidos dependeram dos objetivos definidos e do que observamos. Inicialmente, nas primeiras aulas, foram realizadas observações a olhómetro, sem registo e sem ficha de observação, apenas observação visual. Após algumas aulas houve a necessidade de criar um guião e verificar se eram cumpridos alguns requisitos que considerávamos ser importantes. Permitindo, posteriormente, ao colega, verificar quais os aspetos que deve melhorar.

Recorreu-se ao método “registo anedótico” onde foram registadas informações observadas baseando-se em algumas variáveis, tais como: gestão e controlo do tempo de aula; tempo de empenhamento motor; comportamentos desviantes; segurança; clima; constrangimentos.

Como referimos anteriormente, o nosso instrumento estava dividido em sete categorias. O instrumento por nós construído baseou-se no instrumento construído por Sousa (2012), achamos que as categorias por ele analisadas seriam pertinentes de maneira que adotamos um instrumento idêntico, aplicando algumas modificações.

Podem consultar um exemplo de ficha de observação no **apêndice H** e verificar as categorias da ficha de observação enumeradas em baixo:

1. Instrução/ Comunicação – Explicitar, de forma clara, conteúdos e objetivos, bem como as tarefas a realizar na aula; vocabulário e verbalização adequada ao escalão etário; recorrer a exemplos e demonstração visual.

2. Feedbacks – negativos, positivos, prescritivos e descritivos.

3. Organização/ Planeamento - Organizar as atividades nos espaços disponíveis para as atividades; demonstrar capacidade adaptativa perante situações imprevistas; os conteúdos encontram-se de acordo com os objetivos estabelecidos e as tarefas

adequadas às capacidades dos alunos (exequibilidade); tempos de transição rápidos e rentabilizados, controlo do tempo de execução dos exercícios (curto, longo, exaustivo); dinâmica e funcionamento da aula.

4. Estratégias de ensino/ APZ – Manter os alunos envolvidos nas tarefas; orientar o trabalho dos alunos com base em instruções precisas, visando a sua concentração e a autonomia na realização das tarefas; promover o trabalho cooperativo e entreatajuda entre os colegas; deslocar pela sala para estimular a atenção dos alunos;

5. Controlo e segurança – gerir corretamente, estrategicamente e eficazmente do tempo de aula; posicionar estratégico, garantindo um maior campo visual possível, movimentando-se pelo espaço da aula; adotar medidas preventivas no sentido de evitar situações de risco, e reviva essas mesmas ideias com alguma frequência.

6. Relação pedagógica, comunicação e clima de aula – proximidade dos alunos sem diminuir o nível de exigência; expressar de forma correta, clara e audível, estimular e reforçar a participação de todos os alunos; mostrar firmeza em relação ao respeito pelas regras indispensáveis ao funcionamento da aula.

7. Avaliação de APZ – comunicar e analisar com os alunos resultados da avaliação das APZ'S; efetuar uma síntese dos conteúdos abordados na aula; anunciar o assunto da próxima aula.

Quanto às observações dos professores do GD, agíamos de diferente forma. De acordo com o nosso horário, selecionávamos o professor e a aula que queríamos observar, previamente, mas só no intervalo anterior à aula pedíamos autorização para realizar a observação. Pedíamos autorização de véspera, propositadamente, para minimizar as alterações no comportamento do professor perante a nossa presença, assim como modificar o planeamento da aula.

#### **4.7.4. Balanço**

A assistência às aulas permitiu conhecer outras turmas e diferentes intervenções por parte dos professores. Este parâmetro do estágio pedagógico permitiu-nos desenvolver competências ao nível da observação, neste momento acreditamos que temos maior capacidade de observar de uma maneira mais intencional. Mas também desenvolvemos a capacidade de refletir, no sentido em que no final de cada aula discutíamos o trabalho desenvolvido e procurávamos soluções que dessem melhores respostas a algumas ações.

A observação aos professores da escola permitiu observar metodologias diferentes, nomeadamente a do modelo por blocos. Não podemos caracterizar nenhum professor da

escola, visto que esta assistência ocorreu de forma isolada no tempo, e não foram realizadas diversas observações ao longo do tempo.

Ao analisar as aulas do colega de estágio deparamos que era preciso na instrução dada aos alunos, havendo poucas instruções muito demoradas, algumas vezes o colega colocava-se de costas para alguns dos alunos, por distração, mas também não era muito frequente, assim como tentava sempre circular à volta do campo, havendo um ou outro episódio que atravessava o campo, perdendo algum contato visual com a turma. Sempre que os alunos estavam dispensados da prática, realizavam outro tipo de tarefas. No que toca aos exercícios, a turma tinha um elevado nível de proficiência e algumas vezes os exercícios para alguns alunos eram fáceis, mesmo com algumas condicionantes, não sendo, propriamente, um erro do professor.

Na análise às aulas assistidas, houve duas situações distintas: aos professores da escola era por escrito e apenas discutida com o orientador; as aulas do colega eram discutidas em reunião de grupo de estágio. Muitas vezes questionávamo-nos se esta estratégia era útil no futuro, isto é, se os professores discutem as aulas. Verificámos com a nossa passagem pela escola que muitas vezes – em reuniões de GD e em conversas na sala dos professores – eram discutidos assuntos e episódios que aconteciam nas aulas. Mesmo sem observação, alguns professores tinham a necessidade de discutir situações das suas aulas com os outros professores.

No que refere ao grupo de estágio, nunca pedimos um ao outro para observar determinado parâmetro, ficando sempre à espera do que o outro tinha para dizer. Consideramos que era pertinente pedir ao colega que nos observasse em determinadas situações, como o nosso posicionamento, transição entre tarefas, feedback. Para esta observação podiam ter sido utilizados diferentes metodologias e materiais, como gravador e fichas de registos construídas em conjunto.

Em suma, a assistência às aulas foi uma mais valia, pois fez com que conseguíssemos perceber a importância de analisar criticamente as aulas, registando os aspetos mais marcantes das mesmas, reconhecendo os nossos pontos mais fracos, solucionando os mesmos.



## **5. Atividades de integração no meio**

Neste capítulo constam as atividades no âmbito da direção de turma, a caracterização de turma e estudo caso, assim como a AEC.

Tanto a caracterização de turma como o estudo caso são duas componentes que nos aproximam da realidade da turma pois reunimos informações sobre cada aluno que nos permitem otimizar a intervenção pedagógica e rentabilizar a aprendizagem dos nossos alunos.

Relativamente, à AEC procuramos ir no sentido das expectativas dos alunos, após conversas informais, manifestaram interesse em realizar atividades “diferentes” e fora da escola, desde início, fazendo com que a nossa opção fosse por desportos de adaptação ao meio e também relacionar com o tema da escola: A Luz. Qualquer uma das atividades permitiu conhecer melhor a turma, integrar e reforçar a ligação entre alunos e professores.

### **5.1. Caracterização da turma**

#### **5.1.1. Enquadramento**

A caracterização da turma (CT) é um processo importante para nós enquanto professores estagiários e para os outros professores da turma, pois permitiu-nos conhecer os alunos com maior proximidade. A CT potencia a programação, e permite ao professor compreender melhor certos fenómenos sociais da turma, mas principalmente adequar objetivos e pressupostos gerais da disciplina para a turma.

De acordo com Andrade (2013) a caracterização da turma deve reunir e fornecer aos interessados dados que permitam um conhecimento adequado e aprofundado sobre a turma, sendo um instrumento que irá privilegiar a orientação pedagógica no processo de ensino-aprendizagem dos alunos.

Ghiglione e Matalon (1993) afirmam que o recurso ao inquérito é importante sempre que verificamos ser necessário obter grande variedade de informação sobre um indivíduo, pois, recorrendo à observação direta, mesmo quando possível, demoraria muito tempo.

A CT deve ser concretizada logo no início do ano letivo e esta função deve ser uma responsabilidade do diretor de turma. Esta deve contemplar a análise detalhada da situação da turma, quer a nível sociocultural quer a nível do seu percurso académico (Roldão 1995).

Para a realização da CT construímos uma ficha de caracterização individual através de um questionário. Para realizar o questionário é necessário definir os aspetos que consideramos importantes e estabelecer uma ligação com a nossa intervenção pedagógica.

### **5.1.2. Objetivos**

- Fornecer um conjunto de informações aos docentes da turma acerca das características dos alunos;
- Identificar os desafios propostos pela turma (problemas ou potencialidades);
- Obter informações que possam auxiliar a escolha de metodologias didático-pedagógicas eficazes para potenciar o processo de aprendizagem dos alunos;
- Traçar um perfil geral da turma em relação a: deslocações para a escola, experiência desportiva, hábitos de estudo, expetativas futuras, hábitos alimentares, condutas de bem-estar e saúde, tempos livres, expetativas quanto à vida escolar enquanto à EF;
- Recolher informações sobre o meio sociocultural dos alunos;
- Conhecer a vida extraescolar de cada aluno.

### **5.1.3. Métodos e procedimentos**

Para realizar a CT foi aplicado um questionário elaborado pelo núcleo de estágio, que pode ser consultado no **apêndice J**, em que o nosso principal objetivo foi recolher a informação pertinente sobre o aluno. Este questionário foi preenchido pelos alunos logo na primeira aula. O questionário foi adaptado de outros questionários já construídos por colegas estagiários.

Este inquérito englobou 9 dimensões:

- Deslocação;
- Experiência desportiva;
- Hábitos de estudo;
- Expetativas futuras;
- Hábitos alimentares;
- Condutas de bem-estar e saúde;
- Tempos livres;
- Expetativas quanto à vida escolar;
- Perspetivas quanto à Educação Física.

No questionário, relativamente, à atividade física questionamos sobre o facto de praticar alguma modalidade federada ou não, qual a frequência, se no passado já praticou desporto escolar, quais as razões que levou a desistir, no caso de tal acontecer, quais as modalidades que gostariam de abordar durante o ano letivo. Pedimos também, dentro das modalidades escolhidas para lecionar durante o ano 2014/2015, a ordem da sua preferência.

Relativamente, à disciplina de EF, propriamente, questionamos sobre o seu desempenho no ano letivo anterior, isto é, a nota final, questionamos também sobre a sua preferência de modalidades no geral e sobre quais as modalidades que abordaram ao longo da sua escolaridade.

É de referir, que pedimos aos alunos para serem os mais sinceros possíveis de forma a garantir a fiabilidade do questionário, garantindo sempre a confidencialidade de toda a informação. Ao realizar o questionário surgiram algumas dúvidas, nomeadamente na “situação laboral dos pais”, pois não percebiam o que tinham de escrever. Relativamente, às expectativas escolares também surgiam dúvidas devido à sua classificação, explanando que 1 seria a disciplina que gostam mais e 5 a disciplina que gostam menos.

O questionário foi preenchido na primeira aula, sendo que iniciámos o tratamento dos dados de seguida, utilizando o Microsoft Excel 2013, de maneira a criar um perfil de turma.

Por fim, tratamos os dados recolhidos, no programa Excel, criando desta forma um perfil da turma e complementando com informações pertinentes e úteis a nível individual.

É de salientar que apenas os professores estagiários tiveram acesso aos dados individuais dos alunos, mas posteriormente, os restantes professores da turma também puderam aceder à informação recolhida e tratada, porque foram apresentados os resultados gerais da turma na primeira reunião do Conselho de Turma. Esta uma atividade que foi concretizada em três momentos: aplicação do questionário, tratamento dos dados e apresentação dos mesmos.

#### **5.1.4. Resultados gerais da turma**

A turma era constituída por 5 rapazes e 21 raparigas com idades compreendidas entre os 16 e 22 anos. Relativamente, à origem das deslocações dos alunos, verificou-se

que vários alunos deslocam-se de regiões fora do Funchal, por exemplo: 3 alunos eram de Câmara de Lobos, três do Caniço, três do Curral das freiras, um do Porto da Cruz, um da Ribeira Brava e um do Estreito de Câmara de Lobos.

Nas questões relacionadas com a experiência desportiva, verificamos que mais de metade da turma, quase a totalidade (20) não participou em nenhuma modalidade desportiva no ano letivo 2014/2015, mas verificamos que 6 dos alunos já praticaram desporto federado e 12 já praticaram desporto escolar. As causas das desistências, são as lesões, o estudo e inexistência de piscina na escola, no caso da natação.

Quanto aos hábitos de estudos, verificou-se que grande parte da turma, 11, recorre às explicações e as principais disciplinas foram: matemática e físico-química, verificou-se também que 11 alunos estudavam todos os dias, 12 aproveitavam os fins de semana para estudar e apenas dois assumem que só estudam na véspera dos testes.

Relativamente, às perspetivas futuras dos alunos, verificou-se que mais de metade pretendia ingressar na universidade e muitos dos alunos ambicionava estudar na área da saúde.

Quanto aos hábitos alimentares, achamos importante saber se os alunos realizavam as três refeições mais importantes, principalmente o pequeno almoço, visto que uma das aulas de EF era logo na primeira hora da manhã, evitando assim acontecimentos indesejáveis. Verificou-se que apenas três alunos não tinham o hábito de tomar o pequeno almoço. Também foi questionado sobre os possíveis problemas de saúde, não abordando, propositadamente, qual o problema. Sete dos alunos afirmaram ter problemas de saúde. Posteriormente, foi estabelecida uma relação de proximidade e os alunos falaram abertamente sobre os seus problemas de saúde.

Relativamente, à preferência das disciplinas verificou-se que a disciplina preferida dos alunos era a EF e a segunda era a biologia. Sendo também estas as disciplinas que os alunos obtiveram melhores notas. A disciplina que os alunos menos gostavam, sem margem para dúvidas, com 13 votos, foi a matemática, sendo também a disciplina que os alunos evidenciaram piores notas.

Achamos importante saber quais as matérias que os alunos gostariam de abordar em EF, tendo em conta, que as matérias já estavam pré-estabelecidas pelo GD. As matérias mais votadas foram a Natação e o Voleibol. O Voleibol era uma das matérias escolhidas, natação não devido à falta de espaço físico, não sendo uma proibição de lecionar, mas sendo matéria de difícil acesso porque era necessário estabelecer alguns protocolos para que esta fosse possível. Voleibol, foi uma das matérias que os alunos

evidenciaram mais dificuldades, principalmente quando era lecionada no campo exterior. Uma das disciplinas que os alunos nunca tiveram nem queriam ter era a dança, apesar do feedback ter sido menos positivo, foi lecionada a Dança, e foi das matérias que os alunos mais empenhados estiveram e melhores resultados obtiveram.

#### **5.1.5. Balanço**

Toda a metodologia que recorremos tinha como objetivo utilizar a informação recolhida para otimizar a nossa intervenção enquanto professores estagiários. Após ter realizado a caracterização da turma conhecemos um pouco sobre cada aluno e sobre as suas expectativas em relação à disciplina de EF, sobre os seus hábitos de estudo, sobre o seu dia-a-dia e quais as suas ambições futuras. Dia após dia foi estabelecida uma relação de maior proximidade com a turma.

A CT foi fundamental para retirar dados gerais da turma, identificando a importância e as expectativas da EF para os alunos. Visto que as expectativas eram elevadas, tínhamos de ter uma atitude profissional que fosse no sentido dos alunos. Por outro lado, ao retirarmos dados gerais da turma que nos permitiu traçar um perfil geral da mesma. E por fim, permitiu retirar dados que considerássemos pertinentes de cada aluno em particular, de forma a intervir em determinadas situações.

Após a realização do questionário pudemos constatar que algumas questões seriam pertinentes outras nem tanto.

Por exemplo, uma questão que retirávamos neste momento seria: a opinião em relação aos espaços da escola, pois essa questão não nos ajudou em nada na intervenção pedagógica.

No que diz respeito ao clima relacional entre os alunos verificava-se que a turma possuía bom clima, não apresentando comportamentos desvio que fosse preciso intervir de forma mais assertiva. Era uma turma que se relacionava bem, no geral.

Os dados obtidos através da caracterização quer de carácter geral quer de carácter particular visaram obtenção de resultados e refletir sobre esses resultados elaborando, posteriormente, o plano anual da turma.

Consideramos que as estratégias aplicadas à turma nos forneceram informações bastante importantes, permitindo uma prática pedagógica adequada à turma.

Em suma, todo o processo de caracterizar a turma foi de carácter importante, mas não foi um processo que se esgotou no dia da realização do questionário, tratamento de dados e apresentação dos mesmos. Ao longo de todo o ano letivo, foram realizadas

questões, individualmente, para aprofundar um pouco sobre o conhecimento de cada aluno. Desta forma, quer em momentos de aula, quer em contextos fora da aula, essas questões permitiram estabelecer um contato mais próximo com cada aluno assim como consolidar informações que já tínhamos obtido anteriormente.

## **5.2. Estudo de caso**

### **5.2.1. Enquadramento**

O estudo de caso é um processo que realizamos ao longo do estágio com intuito de analisar um tema específico numa situação selecionada entre os alunos da turma que considerámos essencial.

No início do estágio três alunos despertaram o nosso interesse para que fossem o nosso EC, um deles porque mostrava desmotivação, apesar do seu nível de proficiência ser elevado, outra aluna pelo facto de ter um problema na anca e a outra aluna por ter uma curvatura na coluna. Após reunião com os orientadores, a aluna escolhida para o EC foi a que detinha o problema nas costas, hipercifose da coluna.

Bell (1989) diz que estudo caso é como um guarda-chuva para uma família de métodos de pesquisa em que a principal preocupação é a interação entre os fatores e eventos.

Para Yin (1994) estudo caso é baseado nas características do fenómeno em estudo e baseado num conjunto de características associadas ao processo de recolha de dados e às estratégias de análise dos mesmos.

De acordo com Araújo *et al.*, (2008) o EC é uma abordagem metodológica de investigação adequada a algo que procuramos compreender, explorar ou descrever situações e contextos complexos, dentro dos quais estão envolvidos diversos fatores.

Para Ponte (2006, p.2), o EC:

*“É uma investigação que se assume como particularística, isto é, que se debruça deliberadamente sobre uma situação específica que se supõe ser única ou especial, pelo menos em certos aspetos, procurando descobrir a que há nela de mais essencial e característico e, desse modo, contribuir para a compreensão global de um certo fenómeno de interesse.”*

O nosso EC dividiu-se em cinco partes fundamentais: 1) diagnosticar e escolher o estudo caso; 2) definir objetivos gerais e específicos; 3) pesquisar sobre a problemática

e definir estratégias de intervenção; 4) aplicar as estratégias adotadas; 5) refletir sobre os resultados obtidos com a aluna.

A aluna apresentava uma curvatura das costas muito acentuada, fruto da sua má postura. Este foi o motivo que nos levou a pesquisar sobre o problema da aluna percebendo quais as possíveis causas e como poderíamos corrigir/ minimizar os estragos devido à sua postura incorreta.

Pretendíamos construir uma bateria de exercícios que dessem hipóteses à aluna de melhorar a sua postura, aumentando a sua qualidade de vida e tornando-a autónoma para realizar alguns exercícios em casa.

O projetorelativo ao EC foi construído em fevereiro. Após verificarmos que os exercícios de condição física realizados ao longo das aulas de EF não eram suficientes, foi planeada uma intervenção individualizada fora do contexto das aulas. Achamos pertinente realizar este EC visto que a coluna desempenha um papel fundamental na vida quotidiana, porque é a coluna que nos oferece suporte para a realização de todos os movimentos do tronco, locomoção e equilíbrio, estando intimamente relacionada com a qualidade de vida da aluna (Suaide, 2008).

Sendo assim decidimos acompanhar a aluna durante todo o 3º período letivo, sendo realizadas 2 a 3 intervenções semanais com duração de 30/ 45 minutos.

### **5.2.2. Objetivos**

- Corrigir a postura;
- Diminuir a hipercifose;
- Ajudar a aluna a conhecer exercícios que permitam uma melhoria da sua postura, certificando que esta os podia realizar sozinha;
- Garantir melhor qualidade de vida à aluna;
- Aumentar a flexibilidade do tronco.

### **5.2.3. Métodos e procedimentos**

Antes de iniciarmos a nossa intervenção junto da aluna pesquisamos e recolhemos informações sobre o problema em questão – hipercifose, quais as razões que levam a esta patologia, segundo alguns autores, realizamos uma avaliação da patologia, fizemos um cronograma para uma melhor intervenção, investigamos sobre possíveis tratamentos para esta patologia e concebemos uma bateria de teste adaptada de Justo (2010).

Após uma pesquisa exaustiva verificou-se que indivíduos que possuem a patologia hiper cifose devem recorrer aos seguintes tratamentos: fisioterapia convencional – cinesoterapia, reeducação convencional (RPG) e o método de pilates.

O método por nós escolhido foi o método de pilates. Este método foi escolhido devido à possibilidade de recorrer a material fornecido pela ESFF assim como os espaços para realizar as sessões. Segundo Tofolli (2006) citado por Justo (2010) os exercícios de pilates trabalham toda a musculatura, melhorando o equilíbrio muscular, concentração, respiração, realinhamento postural, alongamento e a descarga de peso dos membros superiores e inferiores.

Existem diversos benefícios associados ao método aplicado, como por exemplo: melhorias a nível da capacidade cardiovascular respiratória, melhoria a nível do stress, diminuição do cansaço, melhoria a nível da elasticidade muscular e mobilidade articular. Também fortalece a zona abdominal, melhora a postura e corrige o alinhamento corporal. Além de todos estes benefícios, oferece condicionamento físico e mental. Muscolino e Cirpiano, 2005; Gallagher e Kryzanowska, 2000 citados por (Justo, 20010).

#### **5.2.4. Intervenção**

Verificamos que a realização de exercícios específicos durante as aulas para a aluna em questão eram insuficientes, de maneira que foram realizadas sessões “extra-aula”. Eram realizadas 2 a 3 sessões semanais de 30 a 45’, perfazendo um total de 25 sessões realizadas.

Como referido anteriormente, o método escolhido para a aluna foi o método de pilates, desta forma foi construída uma bateria de testes com o objetivo de obter equilíbrio nos músculos fletores e eretores da coluna, pois indivíduos com esta patologia tem encurtamento dos músculos flexores do tronco e fraqueza dos extensores, dando origem à curvatura anterior do tronco.

A bateria de testes foi dividida em três fases: aquecimento articular, treino específico e relaxamento. A parte primordial do treino era o treino específico.

Sendo que as sessões eram de 30 a 45 minutos, os primeiros 3 minutos destinavam-se ao aquecimento articular, os 20 a 35 minutos eram destinados aos exercícios de treino específico (força e flexibilidade), e por fim, os restantes 7 minutos eram destinados ao relaxamento.

Os exercícios de força e flexibilidade eram realizados com a seguinte prescrição: 2 séries de 10 repetições (nível intermédio), relativamente, à carga adotada, recorreremos a cargas baixas. Para melhor perceber quais os exercícios realizados ao longo do processo podem consultar o **apêndice K**.

#### **5.2.5. Resultados gerais**

Verificou-se resultados positivos ao longo das sessões. A aluna realizava os exercícios com maior autonomia, pois numa fase inicial a professora tinha de demonstrar todos os exercícios e após algumas sessões não era preciso demonstrar. Era da responsabilidade da aluna realizar os exercícios em casa, uma a duas vezes por semana para complementar o trabalho realizado na escola. Ao fim das 25 sessões, realizamos novamente o teste da extensão do tronco e verificou-se que a aluna melhorou o seu desempenho, aumentando 6 cm na elevação do tronco e melhorando a sua postura.

Podemos concluir que o trabalho desenvolvido com a aluna foi positivo, isto é, o EC foi um processo a longo prazo que resultou de forma positiva. Verificamos isso através dos resultados obtidos assim como pela reflexão (**apêndice M**) que a própria aluna realizou sobre todo o processo a que foi submetida. Isto não seria possível se a aluna não demonstrasse disponibilidade, interesse e confiança no processo que foi realizado.

#### **5.2.6. Balanço**

O EC foi planeado com objetivo de aumentar a qualidade de vida da aluna, melhorando a sua postura, diminuindo a curvatura das suas costas e aumentar a flexibilidade do tronco. Este planeamento, embora bem conseguido deveria ter sido planeado com maior antecedência, realizando mais sessões.

Apesar de não ter sido realizado um processo de maior duração, pudemos recolher informações e diagnosticar o problema da aluna, analisando a patologia e a melhor maneira de intervir junto da aluna. Após falar com orientadores, colega de estágio verificou-se qual a problemática em estudo, todos os feedbacks recolhidos foram imprescindíveis para delinear o processo e ter em conta na nossa intervenção.

Quer o estudo, quer a metodologia aplicada tinham com objetivo de responder às necessidades da aluna, e contribuir para melhor qualidade de vida, como referido anteriormente nos objetivos do EC.

Foi muito satisfatório poder trabalhar com a aluna, pois a mesma sempre demonstrou disponibilidade total, pois também tinha consciência que seria para o seu benefício, adaptando os seus horários aos horários das sessões, e demonstrando sempre interesse e vontade em realizar e fazer parte do processo.

O EC é uma componente do Estágio, imprescindível, visto que nos oferece a oportunidade de individualizar a 100% a nossa intervenção junto de um aluno. Pois, é uma maneira de nos fazer pensar sobre a importância da individualização do ensino. Apesar de ser sempre enunciada a importância de individualizar o ensino, pois todos os alunos são diferentes, por vezes não conseguimos responder individualmente a cada aluno durante a aula, desta forma tivemos a oportunidade de trabalhar individualmente com um aluno, analisando pormenorizadamente este caso.

É de grande importância individualizar o ensino aos alunos de acordo com as suas potencialidades, fazendo com que os alunos mais fracos aprendam o fundamental, pelo menos, e aproximando-se um pouco dos melhores alunos.

É de referir, que para o EC ter mais sucesso teríamos aumentado o tempo de acompanhamento, assim como reuníamos mais exercícios específicos para a aluna realizar durante as aulas.

### **5.3. Ação de extensão curricular**

#### **5.3.1. Enquadramento**

A AEC está inserida no EP procurando envolver alunos, professores e EE na organização e preparação de uma atividade.

Inicialmente, foi sugerido, pelo orientador cooperante, integrar uma das atividades do EP com o tema “A Luz”, pois era o tema do Projeto Educativo da ESFF. Desta forma, organizamos uma atividade em que se estabelece uma ponte entre o tema da escola e a disciplina de EF. A atividade organizada pelos professores estagiários, alunos e orientadores, foi uma caminhada, de maneira a estender o currículo com uma atividade que não consta nas opções de lecionação do GP de EF da ESFF.

Com esta atividade pretendíamos proporcionar, aos alunos, experiências diferentes daquelas que estão habituados, solicitando comportamentos diferentes, visto que o espaço de aula era diferente. Ou seja, pretendeu-se que os alunos desenvolvessem a capacidade de compreensão, sendo capazes de interpretar os indicadores que permitem operacionalizar estratégias adequadas para responder aos desafios.

A caminhada enquadra-se predominantemente nos DAM, forma recorreremos à taxonomia de Fernando Almada *et al.* (2008), para melhor compreensão deste tipo de atividades desportivas. Esta taxonomia é constituída por 6 grupos taxonómicos, de acordo com os comportamentos que são solicitados aos indivíduos, pois é um meio que o aluno está pouco habituado.

A nossa primeira opção era visitar a hidroelétrica da Fajã da Nogueira mas os técnicos da empresa de eletricidade disseram que não eram autorizadas visitas a essa central.

De acordo com o PNEF (Jacinto *et al.*, 2001, p. 16) este tipo de atividade desenvolve competências ao nível das *"habilidades apropriadas, em percursos de natureza, de acordo com as características do terreno e obstáculos, orientando-se pela interpretação dos sinais da carta e do percurso, apoiando os colegas e respeitando as regras de segurança e de preservação da qualidade do ambiente"*.

A concretização da atividade, ocorreu no dia 06 de março de 2015, desenrolou-se no percurso da Levada dos Piornais e posteriormente, visitamos a central hidroelétrica dos Socorridos, Câmara de Lobos.

### **5.3.2. Objetivos**

- Desenvolver autonomia, responsabilidade, dinamismo e cooperação com os colegas e professores;
- Compreender o envolvimento do meio através da capacidade de ler indicadores do mesmo;
- Montar e operacionalização de estratégias;
- Desenvolver a orientação espacial.
- Compreender as atividades realizadas, os procedimentos e as regras inerentes às mesmas;
- Identificar corretamente os pontos distribuídos ao longo do percurso.

### **5.3.3. Métodos e procedimentos**

A atividade de Extensão Curricular consistiu numa caminhada, levada dos Piornais. Para a realização desta atividade, foi tido em conta o Projeto Educativo da ESFF, cujo tema aglutinador para o presente ano, 2015, foi "A Luz". Posteriormente, pretendemos estender o atual currículo dos alunos, garantindo uma atividade predominantemente de adaptação ao meio.

Consideramos esta atividade ser importante, porque este é o terceiro ano nesta escola, para a grande maioria dos alunos (frequentam 12º ano) e, na ESFF, em nenhum dos três anos que constituem o Ensino Secundário, os alunos têm matérias que solicitam comportamentos predominantemente de adaptação ao meio.

A grande meta a atingir com esta caminhada é o envolvimento dos alunos no planeamento e conceção da atividade. Esta atividade é pertinente não só por solicitar comportamentos de adaptação ao meio assim como procura envolver os alunos no planeamento e conceção da atividade.

Como acontece em qualquer atividade, há limitações e resistências; neste caso, as grandes limitações e resistências são a troca de aulas com docentes das duas turmas que é necessário fazer e a justificação de faltas dos Professores do Clube Ecologia Barbusano. Para que a nossa atividade decorresse a 100% pretendíamos que os professores deste grupo da escola estivessem presentes na atividade pois conheciam a levada na sua totalidade. Mas para isso o CE teria de justificar a ausência destes professores no horário de realização da levada.

Para realizar toda a ação de extensão curricular, é necessário planificar o projeto e definir os modos de intervenção. Inicialmente, tivemos de juntar com os orientadores para enumerar todos os passos a realizar até a realização da atividade. Tivemos de pedir autorização ao CE para que fosse realizada uma atividade fora do recinto escolar, desde início foi-nos autorizado. Após termos a autorização, dirigimo-nos à Empresa de Eletricidade da Madeira, para saber tudo o que era preciso para visitar a central Hidroelétrica, foi-nos dito que seria necessário elaborar uma carta para requisitar a autorização à visita, assim como seria necessário dispensar dois técnicos para haver uma visita guiada à central, para as duas turmas.

Para potenciar esta experiência seria importante a presença de um especialista de natureza que nos ajudasse relativamente a alguns aspetos da Laurissilva, visto que era um percurso integrado na Laurissilva, era nossa intenção que os professores do grupo Ecologia Barbusano da escola participassem, pois para além de conhecer o trajeto detém muita informação sobre a Laurissilva, pois organizam diversas caminhadas ao longo de todo o ano.

Relativamente, à metodologia foram realizados trabalhos não presenciais, tais como conhecer regras de segurança, saber o que levar dentro da mochila.

Antes de escolher a data para a realização da atividade procuramos saber a melhor data, tendo em conta os testes a realizar pelas turmas. Foi solicitado aos EE a autorização para realizar a saída da escola.

É de destacar que os professores do Clube de Ecologia Barbusano foram incansáveis, deram auxílio desde o início. Infelizmente, os professores não puderam participar na atividade visto que tinham aulas no dia da atividade, mas foram realizar o reconhecimento do percurso connosco, o que foi fundamental para conhecer o percurso, saber quais os tempos de percurso assim como decidir o local onde iríamos sair da levada.

Após realizarmos a atividade enviámos uma carta de agradecimentos ao clube de Ecologia Barbusano assim como à empresa de Eletricidade da Madeira.

#### **5.3.4. Realização**

A realização da atividade foi o dia 06 de março de 2015, sendo a saída do Funchal (Estádio dos Barreiros) pelas 08:30, entramos na caminha por uma vereda perto dos Barreiros, a turma do colega saiu três minutos depois da nossa turma, houve uma pausa para lanche pelas 10:00, a chegada à Central Hidroelétrica estava prevista para as 11:30 e a explicação dos técnicos da central estava prevista para as 11:45, pelas 12:00 estava previsto almoçarmos todos juntos, mas visto que as explicações sobre a central demoraram mais um pouco, a hora de almoço foi mais tardia que o previsto.

O público-alvo desta ação foram os alunos das turmas 12<sup>º</sup>3 e 12<sup>º</sup>6, orientadores científicos, orientador cooperante, o Clube de Ecologia Barbusano, professores de outras disciplinas e EE. Infelizmente, os orientadores científicos, EE, professores de outras disciplinas não puderam comparecer à atividade.

Ao longo do percurso foi importante referir a importância das regras de segurança, especialmente na forma dos alunos realizarem o percurso na estrada, em fila indiana, não havendo alunos ao lado uns dos outros.

Alguns alunos demonstraram receio ao atravessar uma gruta que fazia parte do percurso, de maneira que optamos por levar os alunos junto dos professores responsáveis (estagiários em colaboração com orientador cooperante). Quase no final do percurso ligámos aos responsáveis pela visita guiada nas instalações da central, para avisar que estávamos a chegar.

Já na central as turmas foram guiadas com diferentes técnicos, verificou-se grande intervenção por parte dos alunos, demonstrando algum conhecimento sobre o que estava a ser falado. Após ter sido feita a explanação sobre a central realizamos uma pausa de 2 minutos para reunir as duas turmas e seguirmos caminho, até à promenade que liga Câmara de lobos à praia formosa. Alguns alunos optaram por seguir de autocarro saindo da praia formosa para o Funchal porque tinham aulas, outros pediram aos encarregados de educação para os ir buscar.

### **5.3.5. Balanço**

Pretendíamos que os alunos desenvolvessem competências diferentes com esta atividade, pois desde que chegaram à ESFF, nenhuma matéria estava relacionada com os DAM. Em simultâneo era objetivo que esta atividade estivesse de alguma forma inserida no tema do Projeto Educativo de Escola – “a luz”. O planeamento desta atividade contou sempre com a colaboração do Clube de Ecologia Barbusano.

Desde o início do ano que o núcleo de estágio decidiu que a atividade seria uma caminhada, com visita a uma central hidroelétrica. A ideia inicial era haver deslocação à central da Fajã da Nogueira, havendo organização da atividade por parte dos alunos, tal como era nossa intenção. No entanto os técnicos da Empresa de Eletricidade da Madeira disseram que essa visita não era possível, o que nos fez alterar os planos para a visita à central hidroelétrica dos Socorridos.

Com esta alteração a parte organizativa destinada aos alunos deixou de fazer sentido, sendo que o seu papel foi quase exclusivamente de consumidor, não havendo nenhuma tarefa enquanto produtores – como era nossa intenção na AEC.

No entanto consideramos que mesmo com a alteração da atividade havia tarefas que deviam ser delegadas aos alunos, nomeadamente os contactos com a Empresa de Eletricidade da Madeira, planeamento em conjunto com o Clube de Ecologia Barbusano e conhecimento da levada através de aplicações, como por exemplo, a *Walkme Madeira*.

Outro objetivo não cumprido foi a participação dos encarregados de educação e restantes professores da turma. No caso dos encarregados de educação não puderam comparecer, pois a atividade foi numa sexta-feira em horário laboral. No caso dos professores da escola todos eles tinham aula a essa hora.

Somos da opinião que haveria vantagens em envolver os alunos na preparação desta atividade, pois o seu comprometimento e motivação seria maior. Ainda neste sentido, o

papel mais ativo dos alunos iria no mesmo sentido daquele que foi nossa intenção na prática letiva – conferir maior autonomia aos alunos.

A atividade propriamente dita correu bem, não houve comportamentos de desvio e, nos poucos momentos de maior perigo os alunos cumpriram as normas que os professores deram.

Se, por um lado, parte da potencialidade pedagógica desta atividade não foi aproveitada por nós – sobre o maior envolvimento dos alunos – destacamos que esta foi uma atividade muito enriquecedora no relacionamento entre os alunos e também entre os alunos e professores. Em aulas posteriores à atividade, os alunos pediam para repetirmos – mesmo que fossem em horário não escolar.



## **6. Atividade de intervenção na comunidade escolar**

### **6.2. Enquadramento**

Esta atividade teve como objetivo envolver todos os intervenientes da comunidade educativa. O nosso tema “Escola, Família, AF e Saúde” foi escolhido tendo em conta o do ano anterior. Quisemos manter o tema, porque consideramos que seria uma atividade muito interessante para todos os intervenientes da comunidade educativa, aproximando não só os alunos dos seus familiares, como também dando a possibilidade de informar sobre a importância da AF e Saúde e, ainda, alertar cada um, de acordo com os valores obtidos nos testes realizados.

O objetivo da disciplina de EF não é apenas adquirir conhecimentos sobre modalidades desportivas, mas também dar a perceber a importância da Atividade Física.

Por esse motivo, foi realizada a atividade nos dias 08 de junho e 09 de junho do ano 2015, no fim do 3º período, isto porque é a altura da entrega de notas aos encarregados de educação e, desta forma, conseguimos fazer com que a nossa atividade chegasse a um maior número de pessoas e, principalmente, aproxime os alunos dos seus familiares.

Inicialmente, a atividade seria para ser realizada no segundo período, mas devido à viagem de finalistas ponderamos e realizamos a atividade no terceiro período.

Nesta atividade, participaram os alunos das turmas 3 e 6 do 12ºano, os quais realizaram as diversas avaliações a todos os intervenientes.

Esta atividade foi dividida em estações para realizar as respetivas avaliações dos indicadores de saúde de cada participante. Assim sendo haviam as seguintes estações: altura, bioimpedância (onde víamos a percentagem de massa gorda e a massa corporal), através da massa corporal e da altura calculávamos o índice de massa corporal, glicémia e pressão arterial e por último a estação era a do computador, ainda houve uma estação onde convidávamos pessoas a participar.

Para realizar essas avaliações, os alunos foram devidamente preparados, através de trabalhos de grupo com as temáticas das avaliações, ou seja, podemos afirmar que todo o planeamento desta ação está relacionado com a última etapa da prática letiva.

Esta foi uma forma de trabalhar a autonomia e a dinâmica dos alunos, tornando-os também mais conscientes e responsáveis pela adoção de estilos de vida saudáveis.

Foi também nossa intenção, com esta atividade, alertar as pessoas para saberem que AF é a melhor forma de prevenir doenças hipocinéticas. Esta foi a nossa intervenção na

comunidade escolar, consciencializar as pessoas, pois achamos ser também um dever enquanto docentes.

Para concordar com esta ideia temos uma afirmação de Félix (2014, p. 73).

*“Uma responsabilidade educativa para com a sociedade, tem um papel fundamental na preparação do indivíduo para a manutenção da saúde, de forma a capacitar e preparar as pessoas em todos os seus estágios e no saber lidar com alterações no estado da sua saúde”.*

### **6.3. Objetivos**

- Facultar à comunidade escolar indicadores que justificam a adoção de programas de AF e exercício;
- Avaliar indicadores de saúde que estão diretamente relacionados com a AF;
- Preparar os alunos da turma dos professores estagiários através de um trabalho teórico que permita dominar conceitos e técnicas de registo dos indicadores e relacioná-los com a saúde.

### **6.4. Métodos e procedimentos**

Para realizar toda a atividade, começamos por realizar uma lista de todo o material que iria ser necessário para o sucesso da atividade. O material pode ser consultado no quadro 4.

**Quadro 4:** Recursos necessários para a atividade

Quantidade	Descrição
1	Balança de impedância
1	Fita métrica
1	Aparelho de glicemia
Máximo	Fitas para a glicemia
Máximo	Lancetas para a glicemia
1	Aparelho de pressão arterial
750	Folhetos da atividade
1	Computador
12	Pilhas AA
2	Tapetes
2	Pacotes de algodão
2	Garrafas de álcool
1	Garrada de água oxigenada
2	Rolos de papel
1	Balde para resíduos infantantes
3	Mesas
6	Cadeiras
10	Canetas
1	Balde do lixo
1	Tenda descoberta
1	Extensão elétrica
6	Colaboradores para cada turno de duas horas

Para recrutar os materiais necessários para a realização da atividade recorreremos a algumas instituições. A primeira instituição a quem nos dirigimos foi a Associação de da Madeira de Desporto para Todos, com o objetivo de conseguir material, tal como: tenda para realizar as avaliações, aparelhos de medir a tensão arterial, aparelho da glicemia e balança de bioimpedância para calcular massa gorda e percentagem de massa gorda. A Associação disponibilizou todo o material que requeremos.

Após conseguirmos este material, procuramos ajuda nos centros de saúde para recolhermos material essencial: fitas e lancetas. O primeiro centro de saúde ao qual recorremos foi o Centro de Saúde do Bom Jesus, não obtivemos qualquer contributo desta instituição, não obtendo qualquer tipo de resposta.

Uma outra instituição à qual recorremos foi a clínica Fisioclinic, da qual obtivemos 250 lancetas e tiras e ainda, disponibilizaram uma enfermeira para nos ajudar a realizar os testes de glicemia, durante 4 horas.

Outra instituição à qual recorremos foi o Hospital Sousa Martins, por intermédio de conhecimento pessoal, conseguimos que nos fornecessem 400 lancetas e 500 tiras, conseguindo desta forma realizar o teste da glicemia, caso contrário nunca seria possível.

Para cobrir alguns custos materiais, tais como desinfetantes, algodão, rolo de papel de cozinha, águas para os alunos voluntários, entre outros, pedimos um patrocínio ao Clube Sport Marítimo e à Bioforma. Inicialmente, o Clube Sport Marítimo ia apoiar a atividade, mas esse patrocínio ficou sem efeito. Relativamente à Bioforma, conseguimos um patrocínio monetário para a compra de todo o material que faltava.

Em contrapartida, de toda a ajuda fornecida adicionamos o logótipo das instituições que nos ajudaram, no nosso cartaz e folhetos de publicidade à nossa atividade (com a devida autorização de cada uma das instituições).

Graças ao apoio fornecido pela Direção da escola, foi-nos possível fotocopiar todos os panfletos que construímos para registar os valores obtidos nas avaliações de cada pessoa, assim como o espaço para realizar a atividade, cadeiras e mesas.

Desta forma, e com a colaboração destas instituições conseguimos reunir todas as condições para concretizar a nossa atividade. Após a realização desta, enviamos uma carta de agradecimento a cada uma das instituições que nos apoiaram.

Quanto aos recursos humanos, foi construído uma tabela com turnos, requerendo ajuda a diversas pessoas. Conseguimos recrutar 36 colaboradores: alunos das duas turmas, outros alunos da escola, colegas de mestrado, alunas da licenciatura de enfermagem assim como a enfermeira da Fisioclinic. Para a participação dos alunos na atividade, entregamos uma autorização a ser preenchida pelos encarregados de educação e no fim da atividade entregamos um certificado de participação.

Após termos todas as condições reunidas para a realização da atividade elaboramos um cartaz e um folheto informativo.

Os panfletos por nós elaborados continham não só informação sobre a atividade física, a saúde e a relação entre atividade física e saúde, mas também tinham tabelas com valores de referência pela OMS e ACSM, desde os piores valores aos valores considerados ótimos, para cada avaliação que os intervenientes iriam realizar. Em cada avaliação realizada, o aluno responsável por ela registava o valor obtido (**apêndice N**).

O cartaz informativo serviu para publicitar os dias e horas da nossa atividade. O cartaz foi colocado em alguns pontos estratégicos da escola, para além de ser exposta na ESFF (**apêndice O**).

Para realizarmos toda esta atividade, foi necessário pedir autorização ao Presidente do Conselho Executivo, que desde logo se mostrou interessado, autorizando a sua realização e acordando mais meios para a divulgação do evento, juntos dos professores da escola. Foram colocados cartazes nas salas de professores, foi enviando *e-mail* para todas as turmas e docentes da escola. A informação apareceu em destaque no *website* da Escola Francisco Franco.

No primeiro dia da atividade a RTP Madeira esteve presente no evento, transmitindo assim a nossa atividade em primeira mão, demonstrando a importância da nossa atividade para toda a comunidade.

## **6.5. Realização**

Como referido anteriormente, a atividade estava planeada para os dias 8 e 9 de junho.

No dia 8 de junho, quando chegamos à escola por volta das 08:30, já tínhamos algum material reunido pelo funcionário da escola, tal como: mesas, cadeiras, extensão elétrica, balde do lixo.

De seguida, começamos a preparar tenda, logo à frente da entrada da escola, lado esquerdo.

O início da atividade estava previsto para as 10:00, mas iniciamos mais cedo com avaliações aos funcionários da escola interessados em realizar os testes.

Todas as estações das avaliações foram organizadas de forma lógica. Sendo a primeira a medição da altura, depois a balança de impedância, onde era calculada a massa corporal e a percentagem de massa gorda, posteriormente, tínhamos a estação da pressão arterial, glicemia e por fim a estação onde detínhamos o PC para introduzir todos os dados reunidos, calculando o índice de massa corporal de cada indivíduo.

A última estação consistia na entrega de folhetos informativos e no convite às pessoas para participarem na nossa atividade.

O principal problema na atividade, era a inclinação do lugar onde estávamos, fazia com que os resultados da balança não fossem 100% reais, mudamos o lugar da balança e o problema ficou resolvido.

Durante toda a atividade tivemos pessoas a participar na atividade, não houve nenhum momento em que tivéssemos parados. Verificou-se ao fim da tarde grande afluência de professores e encarregados de educação, pois era o horário das reuniões de turma.

Realizamos 496 avaliações no total, 195 no dia 8 e 301 no dia 9, fruto da divulgação da RTP Madeira.

Das 496 avaliações, 56 era pessoas externas à escola, 106 eram alunos, 198 eram encarregados de educação e 85 eram professores. Verificamos maior adesão por parte do sexo feminino (317).

## **6.6. Balanço**

Devido à viagem de finalistas dos alunos, esta atividade foi realizada nos dias de entregas de notas do último período, por ser um dia em que os alunos, funcionários, encarregados de educação e professores se deslocam à escola, permitindo chegar a um público mais abrangente.

Era nossa intenção envolver os nossos alunos nesta atividade. Neste sentido, no terceiro período solicitámos um trabalho, cada grupo teria de abordar cada parâmetro que iria ser medido na atividade. Este trabalho e a respetiva apresentação permitiu preparar os alunos para cada estação.

Enquanto professores fomos obrigados a estudar mais sobre a temática da atividade para conseguir estar melhor preparados não só para as dúvidas/ questões dos alunos assim como para uma melhor intervenção junto da comunidade escolar.

Sendo que a atividade decorreu durante os dois dias de entregas de notas, houve a necessidade de criar turnos de voluntários, de onde destacamos a presença dos nossos alunos, colegas de turma e alunos de enfermagem da Universidade da Madeira. Nem todos os alunos deram disponibilidade, pois a data era próxima à dos exames nacionais, e muitos tinham explicações.

Os alunos reagiram bem à atividade e apresentaram-se muito dinâmicos em todas as estações, situação que foi mais visível ao fim do dia, aquando da maior afluência de

encarregados de educação. Uma prova de que esta atividade era apelativa para eles, foi o facto de muitos pedirem para ficar além do seu turno.

Os professores e funcionários da escola participaram na atividade, deslocando-se à tenda no início do dia. Também o Conselho Executivo teve um papel ativo, disponibilizando os recursos que solicitámos e dinamizando a ação na comunicação social, convidando a RTP Madeira a realizar uma reportagem sobre a atividade, no primeiro dia da realização.

Dentro de cada turno procurámos que cada aluno passasse nas diferentes estações, tendo diferentes experiencias. No entanto muitos pediam para não passar pela estação da glicemia. Porém, outros alunos, queriam acima de tudo ter a experiência de poder “picar” uma outra pessoa, sendo esta a maior motivação para a sua participação.

Com esta atividade conseguimos chegar à comunidade escolar, como era nossa intenção. Muitas pessoas nos questionavam sobre o exercício e a alimentação. Outro aspeto que importa destacar é o cuidado que tivemos ao abordar algumas pessoas que apresentavam valores muito altos em determinados parâmetros, nomeadamente pressão arterial e glicemia. Não era nossa intenção assustar ninguém, apenas consciencializar para a importância que o exercício físico pode ter na prevenção de doenças hipocinéticas.

Em nossa opinião, dois pontos negativos desta atividade: o primeiro prendeu-se com a data, pois, se tivesse acontecido até ao fim do segundo período, podia ter permitido ganhos relacionais na escola, pois muitos agentes apenas nos conheceram com esta atividade; o segundo vem com o facto de haver clubes e cursos profissionais com quem devíamos ter contactado para a realização do cartaz de divulgação da escola e também com folheto que cada participante tinha.



## 7. Atividades de natureza científico-pedagógica

Neste capítulo optamos por realizar um procedimento diferente, do que temos vindo a realizar ao longo de todo o relatório, optando por realizar um balanço conjunto da ACPI e ACPC, visto que ambas as ações foram comuns aos estagiários. Verificou-se distinção na investigação individual, visto que o público-alvo era diferente, mas recorreremos aos mesmos instrumentos para realizar a investigação.

O tema escolhido para a individual foi baseado no tema escolhido para a científico-pedagógica coletiva, de maneira que estivessem interligados.

Para a científico-pedagógica coletiva foi necessário reunir todos os núcleos, para a individual foi apenas necessário juntar os professores estagiários e os seus respetivos orientadores.

Esta é uma atividade imprescindível para a construção de conhecimento, pois permite-nos pesquisar, refletir sobre as temáticas, argumentar, fundamentar tudo aquilo que afirmamos na nossa pesquisa e enriquece-nos enquanto futuros docentes da disciplina.

Segundo Richardson (1999), pesquisar é construir conhecimentos tendo por objetivo gerar conhecimento ou refutá-lo, construindo um processo de APZ para a pessoa que realiza a pesquisa como para a sociedade na qual esta se desenvolve.

Desta forma, esta componente do EP é fundamental, para nos formar enquanto docentes, porque não só aprendemos a construir conhecimento, assim como transformamos os alunos através da pesquisa realizada por nós, neste caso transmitimos toda a informação para todos os intervenientes das duas ACP.

*“Não existe pesquisa sem ensino, nem ensino sem pesquisa”* Freire (2001, p.52).

O tema escolhido para as duas ações científico-pedagógicas foi *“A importância da Educação Física no Imaginário Social”*, para a ACPI realizamos a pesquisa apenas na ESFF enquanto que na ACPC também recolhemos dados de mais três escolas.

O primeiro passo a realizar foi realizar pesquisa bibliográfica sobre a temática que escolhemos, posteriormente, selecionamos questionários validados com consentimento dos nossos orientadores de estágio. Para o questionário aplicado aos alunos recorreremos ao questionário de Pereira, Costa e Diniz (2009) e para os professores e encarregados de educação escolhemos o questionário validado por Maia *et al.* (2014). Por fim, realizamos os dois estudos de natureza quantitativa.

## **7.1. O Imaginário social da Educação Física**

Ao longo dos anos verificou-se que a disciplina de Educação Física sofreu diversas alterações, passando por altos e baixos, devido à valorizam e desvalorizam atribuída. De maneira que achamos pertinente questionar professores, alunos e encarregados de educação sobre qual a importância que a disciplina tem, de acordo com a conceção de cada um.

Resumidamente, o imaginário social é caracterizado como um estado de espírito de grupo, do país, de um estado, é considerado um “cimento social”, não se limita ao indivíduo, parte do coletivo (Maffesoli, 2001). O imaginário social é expresso através de ideologias, utopias, símbolos, alegorias, rituais e mitos (Moraes, 1997).

Achamos que o imaginário social é um conceito maleável, que é importante para perceber a opinião coletiva perante um acontecimento. Com a realização destas ações pretendemos discutir e refletir os resultados obtidos, visando sempre melhorar a nossa intervenção enquanto professor.

Uma das razões que também nos levou a escolher este tema tem haver com o facto do CE excluir a disciplina da média para ingressar nos quadros de mérito da escola. Ao longo do EP verificou-se algumas situações que demonstravam a menorização da disciplina comparativamente, com as restantes disciplinas. Temos como exemplos:

- As disciplinas com exames nacionais têm direito a uma maior quantidade de fotocópias;
- Quando requisitamos uma sala para realizar o primeiro teste teórico foi-nos negada a sala, afirmando que os testes da disciplina de EF podem ser realizados na bancada ou no chão do ginásio;
- Pontualmente, alguns atrasos dos alunos a chegar à aula pois o professor da aula anterior achava ter direito em prolongar a sua aula pois a aula seguinte era a de EF.

## **7.2. Objetivos**

- Identificar que categorias conceptuais estão relacionadas com a EF, de acordo com os vários grupos sociais e culturais;
- Verificar qual é o espaço da EF (ao longo dos tempos) no sistema educativo;
- Comparar as opiniões das diferentes populações inquiridas;
- Identificar certezas, dúvidas e incoerências entre o que refere a bibliografia sobre o tema, o que afirmam as várias populações e o que acontece, de facto, no dia-a-dia;

- Proporcionar uma reflexão crítica ou debate sobre o tema.

### **7.3. Atividade de natureza científico-pedagógica individual**

#### **7.3.1 Métodos e procedimentos**

Antes de iniciarmos a nossa pesquisa, escolhemos a data para concretizar a apresentação, esta foi definida em conjunto com os orientadores de estágio no início do ano, sendo confirmada, posteriormente, pelo delegado do GD. A data escolhida foi o dia 12 de fevereiro, quinta – feira, entre as 13:30 e as 15:00, horário da reunião semanal do GD. O segundo passo foi requisitar a sala com equipamento de projeção.

Para divulgar toda a ação recorremos a uma reunião do GD, foi também lançada uma notícia no Diário de Notícias, recorremos à agenda semana da ESFF, enviamos e-mail para todos os colegas de estágio assim como alunos do primeiro ano de mestrado.

Para realizarmos a recolha de dados recorremos a alguns professores de EF, uma professora de biologia, uma de físico-química e um de geografia, através de questionários para distribuírem nas suas turmas, e posteriormente, recolhemos esses questionários.

Os documentos entregues a cada aluno foram os seguintes:

- Consentimento de participação do aluno no estudo, documento que era entregue e assinado pelo encarregado de educação autorizando o seu educando a responder ao questionário;
- Questionário do aluno, que era preenchido, caso o seu encarregado de educação desse consentimento.

Com esta recolha de dados resultaram as seguintes componentes:

- Uma apresentação oral de toda a pesquisa, que decorreu na ESFF;
- Um artigo publicado no livro de atas do Seminário Desporto e Ciência 2015 do Departamento de EF e Desporto da UMa;
- Um *poster* apresentado no mesmo seminário.

#### **7.3.2 Resultados**

Foram entregues 322 questionários aos professores responsáveis por entregar aos alunos, no total foram recolhidos 241.

Os dados mais relevantes do estudo são:

- 141 alunos afirmam que se divertem nas aulas de EF, representando 68% da amostra;

- 175 alunos afirmam gostar da aula de EF, representando 72,7% da amostra;
- 160 alunos dizem que as aulas de EF são rápidas a “passar” o tempo, representando 66,4% da amostra;
- 130 alunos afirmam que é a sua disciplina preferida, representando 54% da amostra.

Por outro lado, concluímos que:

- Grande parte dos alunos não considera a EF tão importante quanto as outras disciplinas e considera, comparativamente, às outras disciplinas menos importantes para a sua formação.

### **7.3.3 Realização**

A apresentação realizou-se no dia 12 de fevereiro 2015, como já referido anteriormente. Estava marcada para as 13:30, mas iniciou as 14:00, pois os 30 minutos anteriores foram requisitados pelo GD para realizar a reunião semanal. Quem quisesse participar na apresentação estava convidado a entrar na sala.

Contamos com a presença dos professores de EF da ESFF, dois professores de outras disciplinas, orientadores científicos, colegas de turma, alunos do primeiro ano de mestrado e o presidente do CE.

Quem deu início à sessão foi o delegado de grupo, introduzindo desta forma, a nossa pesquisa, pois foi o professor que mais colaborou com toda a nossa pesquisa.

Posteriormente, iniciamos a ação, analisando os dados recolhidos relativos aos alunos da ESFF, relativamente à sua opinião sobre a EF, e de seguida analisamos os dados recolhidos dos professores e encarregados de educação. Na parte final da sessão foram colocadas algumas questões sobre a temática abordada.

Quanto ao poster, foi o mais difícil de concretizar porque tinha demasiada informação. Os orientadores de estágio ajudaram-nos bastante a melhorar o trabalho. Apresentamos o poster de forma simples e objetiva, cingindo apenas ao essencial. Como é hábito, foram realizadas algumas questões, não só pelos professores assim como pelo público assistente, valorizando desta forma o nosso trabalho.

## **7.4. Atividade de natureza científico pedagógica coletiva**

### **7.4.1. Métodos e procedimentos**

Para realizarmos esta ação, foi necessário deslocarmo-nos a três escolas e falar com os respetivos CE, requerendo uma autorização para realizar a investigação nas escolas. Após termos conseguido as autorizações, entregamos os questionários aos professores de outras disciplinas, alunos e encarregados de educação, assim como a autorização para os alunos participarem.

Posteriormente, fomos contactados por dois professores para recolher os questionários e as respetivas autorizações entregues na escola. Numa outra escola, fomos contactados pelo próprio diretor do CE para recolhermos os questionários aplicados aos professores dessa escola, mas que também combinou com os diretores de turma que foram entregues questionários, sendo recolhidas por nós, pois justificava-se com o facto dos alunos terem de conhecer as pessoas que estavam a realizar a investigação.

Numa das turmas, houve uma situação caricata, os alunos não queriam entregar os questionários, pela razão de não quererem que o professor de educação física soubesse das respostas, de maneira que explicamos que os questionários eram anónimos e ninguém iria saber a sua identidade, pois íamos juntar os questionários das várias turmas.

Após a recolha de todos os questionários demos seguimento à análise estatística básica dos dados, utilizando frequências e percentagens. Recorremos ao programa SPSS 22.

Assim como a ACPI, para esta investigação também concretizamos um artigo científico.

### **Preletores**

Após definirmos o tema, recorremos a possíveis preletores a convidar para nos ajudarem, com a sua colaboração, a explicar a temática. A escolha teve de ser cuidada, escolhendo alguém com domínio do tema e com grande à vontade em intervenções públicas, desta natureza. O nome desde logo escolhido foi o Professor Doutor Luís Sena Lino, que aceitou prontamente o convite, quando lho dirigimos. A sua preleção foi intitulada “*Diferentes perspetivas à luz de uma história de vida*”. Apesar de não haver uma presença física, os delegados das quatro escolas gravaram um vídeo onde comentaram os resultados obtidos nas suas escolas, apenas uma delegada não aceitou o pedido para gravar o vídeo.

## **Data e local**

Definimos a data da ação para os dias 21 e 28 de fevereiro, após reunir com os outros núcleos de estágio.

Uma das propostas de um dos núcleos de estágio seria realizar a ação na Escola dos 2º e 3º ciclos Dr. Horácio Bento Gouveia. Sugestão esta que não foi aceite por alguns núcleos, com a justificação de que a ação deveria ser realizada na Universidade da Madeira, mais precisamente na sala do senado.

## **Tema geral**

No início do estágio reunimos os cinco núcleos para decidir qual o título para a ação, pois tínhamos de enviar duas propostas para os orientadores científicos. Surgiram três propostas:

- “O currículo em Educação Física” – sugerido pelo núcleo de estágio da Escola Secundária Jaime Moniz;
- “O Lugar da Educação Física: certezas, dúvidas e incoerências” – sugerido pelo nosso núcleo;
- “O papel da Educação Física nos hábitos de vida saudáveis”; - sugerido pelo núcleo de estágio da Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco.

Os temas mais votados foram o segundo e terceiro, sendo que o escolhido foi o tema do nosso núcleo de estágio (2).

Com este tema tencionávamos abranger toda a temática, envolvendo diversos subtemas, de maneira a cada núcleo desenvolver um tema.

## **Divulgação**

Para divulgar esta ação recorremos a diversos meios tais como: reuniões disciplinares, solicitando que os professores se inscrevessem. AUMA recorreu a sua página online, criando também um site para que os interessados participassem, realizando a sua inscrição.

Cada núcleo ficou responsável por elaborar um cartaz para divulgação da ação, sendo que o cartaz eleito foi o cartaz do núcleo de estágio da Escola Secundária Jaime Moniz (**anexo B**). O programa pode ser consultado no **anexo C**.

## **Organização**

Entre núcleos decidimos dividir tarefas de maneira a não prejudicar as apresentações, desta forma, os núcleos que realizassem as suas apresentações no dia 21, ficariam responsáveis pela organização do dia 28, e vice-versa.

Desta forma, as tarefas a realizar eram:

- Preparar a sala do senado;
- Organizar a sala 7 para o *coffee break*;
- Secretariado – controlo de entradas e saídas;
- Entrega do microfone durante o período de debate.

### **7.4.2. Resultados**

A nossa amostra era constituída por 1476 participantes, 665 eram alunos, 170 professores de outras disciplinas e 641 encarregados de educação. Foram entregues 850 questionários a alunos e encarregados de educação e 175 a professores de outras disciplinas.

Os dados mais relevantes do estudo são:

- A EF é considerada como importante ou muito importante por 95,3% dos professores de outras disciplinas e 88,5% dos encarregados de educação;
- A EF é tão importante quanto as restantes disciplinas para 88,2% dos professores dessas disciplinas e para 70,5% dos encarregados de educação;
- Para 88,4% dos professores e 70,1% dos encarregados de educação é objetivo da disciplina promover a saúde e o bem-estar. E para 47,8% dos professores e 54,4% dos encarregados de educação também é objetivo praticar AF.
- Para 51,2% dos professores as aulas não devem ser facultativas para nenhum aluno. Já 62,9% dos encarregados de educação referem que as aulas devem ser facultativas para os alunos com atestado médico;
- No que refere aos alunos verificamos que 70,7% se divertem nas aulas, 73,9% gostam da disciplina, 69,3% refere que o tempo de aula passa rápido;
- A questão se os alunos gostam das matérias da disciplina aparece com 54,3% a responder afirmativamente, sendo que 31,3% não concordam nem discordam;
- A EF é uma das disciplinas preferidas para 55,5% dos alunos, mas o valor baixa para 49,8% na questão “a EF é uma disciplina importante para a minha formação”, sendo que apenas 47,6% dos alunos consideram que a EF é tão importante como as outras disciplinas;

- Por fim, 74% dos alunos referem não se aborrecer nas aulas, 68,7% não desejam que as aulas acabem depressa e por fim, apenas 41,3% discorda que a EF é menos importante que as restantes disciplinas;

- Tal como no estudo da ACPI, estes resultados mostram que os alunos gostam da Educação Física, divertem-se na aula, e elegem como sendo a sua disciplina preferida, mas posteriormente, não elegem como sendo importante na sua formação.

#### **7.4.3. Realização**

Como já referido, anteriormente, a ACPC foi realizada em dois dias, e cada núcleo disponha de duas horas para o seu módulo. O nosso núcleo foi o primeiro a apresentar, tendo início com a preleção do Professor Doutor Luís Sena Lino, apresentando a perspetiva da história da EF em Portugal.

Logo após a pausa de almoço, realizamos a nossa apresentação que teve uma duração aproximadamente de 60 minutos, havendo no final espaço para realizar algumas questões.

#### **7.4.4. Balanço**

Consideramos que este é um tema pertinente, pois esta é uma disciplina que decorre num contexto “aberto”, onde muitas pessoas podem ver as aulas e comentar, ao contrário da maioria das outras disciplinas. A juntar a isto acrescem ainda as constantes “vai e vem” que a disciplina tem tido ao nível de decisões políticas. Isto foi igualmente visível na escola onde realizámos o estágio, pois os professores da disciplina dizem não ter o mesmo tratamento dos colegas dos restantes grupos disciplinares.

Desta forma, achamos importante questionar pessoas sobre a importância da Educação Física.

No dia da apresentação da ACPI contamos com a presença de todos os professores de EF da ESFF. Os professores estavam bastante interessados visto que os resultados refletiam a lecionação destes, pois era opinião de alunos. No dia da ACPI contamos também com a presença da antena 3 para fazer uma breve entrevista a nós, professores estagiários, sobre o nosso trabalho. E desta forma, reforçou a ideia da nossa pesquisa ser um tema importante a analisar. Relativamente, à apresentação do poster sobre a ACPI correu bem, analisamos uma vez mais os dados recolhidos, foram colocadas algumas questões pertinentes sobre a temática às quais respondemos baseando na nossa pesquisa.

É de referir que contamos com a presença de professores do curso, colegas de turma e alunos do primeiro ano de mestrado.

Após a realização do trabalho podemos referir que os objetivos ficaram aquém do esperado, pois baseamo-nos em análise quantitativa, e deveríamos ter aprofundado um pouco mais, a nível qualitativo, de modo a saber quais as razões que levam a população inquirida à classificação de cada pergunta. Uma possível causa destes resultados foi a seleção dos questionários, pois eram um pouco limitados. Deveríamos ter investido mais tempo em procurar questionários mais abrangentes, havendo assim uma maior pesquisa e reunião de dados a analisar.

É de referir que desde o início do estudo até ao produto final, foi necessário percorrer um longo caminho.

Quanto à ACPC é de referir um fator importante que resultou numa lacuna foi a divulgação tardia da ACPC, se tivéssemos divulgado com mais antecedência tínhamos mais pessoas inscritas na nossa atividade. Porque muitos professores estavam interessados mais já se tinham inscrito em outras atividades creditadas.

De qualquer das formas, achamos que o estudo realizado teve a sua pertinência, colocando o nosso ambiente profissional em causa, enquanto futuros docentes. A opinião de todos os inquiridos deu-nos um indicador sobre o lugar da Educação Física no imaginário social gerando, desta forma, uma reflexão coletiva e elevando a nossa intervenção enquanto professores de Educação Física.

Para um rendimento melhor nesta componente do estágio pedagógico, devia ter havido uma melhor organização temporal, que nos permitisse estudar o tema em maior profundidade, e também uma escolha mais adequada dos questionários ou a criação e validação de um que desse melhores respostas ao pretendido.

Para completar a nossa investigação, achamos que deveríamos ter destacado algumas questões pertinentes tais como:

- Se o professor de EF é visto da mesma maneira que os restantes docentes;
- Dar a possibilidade de classificar as disciplinas de acordo com o seu grande de importância;
- Colocar o género do aluno, para melhor interpretação de alguns resultados;
- No ensino secundário, perguntar qual o curso que frequenta, pois nos cursos profissionais a nota de EF conta para a média e, desta forma, ver se os resultados destes alunos eram diferentes dos outros;

- Se deve haver continuidade da EF na Universidade e se a mesma deve ser de caráter obrigatório no ensino secundário.

Sem dúvida, esta componente do EP foi uma mais valia porque permitiu-nos estudar um tema, aprofundar na investigação através de revisão bibliográfica, apresentar na universidade e na escola, posteriormente, publicar dois artigos, devido aos dois estudos realizados por nós.

Inicialmente, estávamos muito motivados para o trabalho de investigação, quando soubemos a limitação dos nossos questionários tivemos momentos de frustração e desmotivação, mas nunca desistimos do nosso estudo.

Concluimos este capítulo, caracterizando esta atividade como sendo muito enriquecedora pois através da investigação e tratamento de dados conseguimos adquirir competências enquanto investigadores. Apesar de ter ficado aquém do que era esperado inicialmente, estamos certos que foi uma etapa de muita aprendizagem.

## **8. Considerações finais**

Chegando ao fim do estágio pedagógico e, conseqüentemente, do mestrado, podemos referir que foi uma etapa importante para nós a vários níveis de onde destacamos o pessoal e o profissional.

Em termos profissionais porque nos permitiu aplicar na prática alguns dos conhecimentos teóricos e também ter contacto com uma realidade nova. Além disso, passamos a olhar para a escola e para o ensino de uma forma diferente, fruto de uma perspectiva nova que nos foi possibilitada durante um ano.

Em termos pessoais, fomos obrigados a algumas alterações, nomeadamente ao nível da relação pessoal, pois as nossas emoções e sentimentos tinham de ser muito bem controlados para um bom desempenho das atividades que nos foram confiadas. Consideramos que muitas vezes tivemos de controlar a ansiedade e outros sentimentos que nutrimos. Destacamos também a importância de trabalhar em equipa, para um melhor rendimento do estágio, o nosso núcleo discutiu as diversas componentes e tomou decisão sobre as mesmas, havendo necessariamente cedências de todas as partes. No fim juntamos sinergias para um melhor desempenho possível – que individualmente se tornaria mais difícil.

Apesar de referirmos separadamente as competências individuais e profissionais que julgamos ter melhorado ao longo deste estágio, temos de referir que as individuais têm influência direta nas profissionais e vice-versa.

O caminho nem sempre foi fácil e aquele que desejávamos. Houve decisões que nem sempre foram as melhores e que resultaram em grave prejuízo na nossa performance nas diversas componentes e, conseqüentemente, na globalidade do estágio.

Não foi por falta de competência, capacidade ou conhecimento nosso, mas por uma gestão inadequada de algumas das componentes do estágio. Isto é, focamo-nos demasiado em diversas componentes descurando outras, o que nos obrigou a tomar decisões que não eram as melhores mas as possíveis.

Resgatando este último pensamento, este relatório emerge como uma necessidade de refletir o nosso trabalho, enunciando propostas que poderiam ter sido adotadas para potenciar cada uma das atividades.

Importa também destacar a rigorosa orientação que tivemos, elemento fundamental para nos ajudar a delinear um melhor caminho graças à elevada experiência dos orientadores. Não pode passar ao lado o facto de termos trabalhado com dois

orientadores científicos e três cooperantes, que acabou por se tornar numa mais-valia no sentido em que os feedbacks e as metodologias eram muito diferentes que acabou por nos enriquecer.

Com este estágio não pretendemos ser os únicos beneficiados, desta forma foi nossa intenção deixar uma marca pessoal e institucional:

Procuramos colocar o aluno no centro do processo e das nossas opções de maneira a nunca comprometer negativamente a sua aprendizagem, de igual forma pretendemos ter um efeito positivo no seu processo de educação e de transformação numa etapa da vida com características ímpares. Relativamente, à relação estabelecida sempre foi positiva, havendo clima positivo de aula e inexistência de indisciplina. Destacamos o facto da nossa boa relação nunca ter afetado a relação professor-aluno, houve sempre respeito de ambas as partes.

Pretendemos ter uma atitude proativa e integrante dentro do GD, participando ativamente em todas as suas atividades (reuniões, eventos para a escola e eventos particulares do grupo). Consideramos que as nossas atividades também foram pertinentes para o GD.

Houve também atividades para toda a escola que contamos com participação do Conselho Executivo. Colaboração que só aconteceu devido à pertinência e à visibilidade que as nossas atividades tiveram para a escola.

Em conjunto com todos os colegas de turma e grupo de orientadores organizamos uma formação na Universidade da Madeira para todas as pessoas que quisessem participar, estando mais direcionada para os professores da região.

Não esquecemos também, a contribuição num seminário organizado pelo departamento de EF da Universidade da Madeira, com um poster e um artigo científico provenientes de uma das componentes do estágio.

Assim o bom desempenho era uma necessidade não apenas para a nossa classificação, mas também porque acarretava a representação de outras instituições.

Concluimos com a sensação de dever cumprido, muitas emoções e sensações foram vividas, e essas ninguém as tira, ficarão para sempre na nossa memória. Sentimentos que nem sempre são fáceis de passar para o papel, mas que nos transformaram – em nossa opinião, para melhor.

## **9. Recomendações**

Após todo o percurso, todas as experiências vividas e partilhadas consideramos ser importante deixar algumas sugestões para futuros estagiários, tais como:

- Partilhem e apliquem todo o conhecimento adquirido, nunca ter medo de falhar;
- Aproveitem o estágio para aprender, aprender muito! Não o façam por obrigação;
- Não tenham medo de dizer disparates ou tomar decisões;
- Procurem sempre desenvolver nos alunos as capacidades de autonomia, iniciativa, companheirismo, entreaajuda;
- Invistam mais nas matérias que sintam mais fragilidades;
- Oçam e deixem os alunos participar, dar a sua opinião, ter peso em algumas decisões.



## 10. Referências bibliográficas

- Alegre, T. (2011). *Importância das Atividades Físicas Desportivas no desenvolvimento motor dos alunos – Estudo realizado com alunos do 2º ciclo*. Relatório de Estágio do Mestrado em Ensino de Educação Física e Desporto nos Ensinos Básico e Secundário. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Lisboa.
- Alvarez, M. (1991) *Organização, Sistemas e Métodos*. São Paulo: McGraw Hill
- Andrade, P. (2013). *Relatório de estágio de Educação Física Realizado na Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos Dr. Horácio Bento de Gouveia*. Dissertação de Mestrado. Universidade da Madeira.
- Araújo, C., Pinto, E., Lopes, J. & Pinto, R. (2008). *Estudo Caso*. Trabalho realizado no âmbito do Mestrado em Educação. Área de Especialização em Tecnologias Educativas. Unidade Curricular: Métodos de Investigação em Educação. Universidade do Minho – Instituto de Educação e Psicologia.
- Artigo 24º do Decreto-Lei nº 139/2012 de 5 de julho
- Bayo, I. & Diniz, J., (2010). A Actividade Física Desportiva, uma Actividade de Enriquecimento Curricular. *Boletim SPEF*. nº35. Pp. 61-85
- Bell, J. (2005). *Doing your research project*. (4ªEd.). McGraw-Hill Education. Berkshire
- Bento, J. (1998). *Planeamento e Avaliação da Educação Física*. (2ª ed.) Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. (3ª ed.) Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J. (2011). Teoria-prática: uma relação múltipla. In Mesquita, I. & Bento, J. (Ed.). *Professor de Educação Física: fundar e dignificar a profissão* (pp. 21-24). Faculdade de Desporto, Porto.
- Cardoso, L., Araújo, G., Souza, M., Ferreira, P., Gonçalves, S. & Santos, V. (2011). A importância do planeamento para o professor de Educação Física. *Revista digital EFDeportes.com*. 16(157). Buenos Aires.
- Clemente, F., Damásio, A., Mendes, R. & Rocha, R. (2012). Observação como instrumento no processo de avaliação em Educação Física. *Revista EXEDRA*, 6, Pp. 57-70. Acedido a 17 de outubro de 2016, em <http://www.exedrajournal.com/docs/N6/04-Edu.pdf>
- Projeto Educativo de Escola (2012). Escola Secundária de Francisco Franco.

- Felício, H. & Oliveira, R. (2008). A formação prática de professores no estágio curricular. *Educar em revista*. 32. Pp.215 – 232
- Freire, A. M. (2001). *Concepções orientadoras do processo de aprendizagem do ensino nos estágios pedagógicos*. Colóquio: modelos e práticas de formação inicial de professores. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Lisboa. Lisboa, Portugal, 2001. Acedido em 22 de julho, em <http://www.educ.fc.ul.pt/recentes/mpfip/pdfs/afreire.pdf>
- Freire, P. (2001). *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. Rio de Janeiro: Paz e Terra.
- Ghiglione, R.& Matalon, B. (1993). *O Inquérito: Teoria e prática*. Oeiras: Celta Editora.
- Gonçalves, F., Albuquerque, A., & Aranha, A. (2010). *Avaliação: um caminho para o sucesso no processo de ensino e de aprendizagem*. Volume 1. ISMAI: Edições ISMAI.
- Goulart, A. (2003) Contribuição da Teoria da Observação à prática da Auditoria in Anais do 3o. *Congresso USP de Controladoria e Contabilidade*. São Paulo. Consultado a 10 de setembro de 2016. Acedido em <http://www.eac.fea.usp.br/congressousp/congresso3/trabalhos/15.pdf>.
- Lopes, H. (2014). Avaliação sumativa – o erro do avaliador. In: Lopes, H., Gouveia, E., Alves, A. & Correia, A. (Org.). *Problemáticas da Educação Física I*. (pp. 104 – 114). Funchal: Universidade da Madeira. Januário, C. (1984). Planeamento em Educação Física. Concepção de uma Unidade Didática. *Revistas horizonte*, I, 3. Pp. 91-95.
- Libâneo, C. (1994). Didática. Cortez Editora: São Paulo, Coleção Magistério 2º Grau Série Formando Professor.
- Maffesoli, M. (1993). *Os imaginários sociais. Psicologia e práticas sociais*. Rio de Janeiro. V.1, n. 3. Pp. 5-22.
- Menegolla, M. & Sant’anna, I. (2001). *Por que planejar? Como planejar?* 10ª Ed. Petrópolis, RJ: Vozes
- Moraes, D. (1997). Notas sobre imaginário social e hegemonia cultural. *Revista Contracampo*. Nº 1. Pp. 93 – 104. Rio de Janeiro.
- Peralta, M. (2002). Como avaliar competência(s)? – Algumas considerações. In Abranes, P. & Araújo, F. Reorganização Curricular do Ensino Básico.

- Pereira, J. (2014). *Relatório Final de Estágio Pedagógico Desenvolvido na Escola Básica Integrada com J. I. Prof. Dr. Ferrer Correia Com A Turma 8ºH Ano Letivo 2013/2014*. Dissertação de Estágio de Mestrado. Universidade de Coimbra.
- Perron, J. & Downey, J. (1997). Management Techniques Used by High School Physical Education Teachers. *Journal of Teaching in Physical Education*. Vol. 17 (1), Oct. Pp. 72-84.
- Pestana, L. (2013). *Relatório de estágio Realizado na Escola Básica dos 2º e 3º ciclos Dr. Horácio Bento de Gouveia*. Dissertação de mestrado. Universidade da Madeira.
- Pieron, M. (1988). *Enseignement des activités physiques et sportives – observation et recherches*. Universidade de Liège.
- Piletti, C. (2001) Didática Geral. 23ª ed. São Paulo: Editora Ática.
- Ponte, J. (2006). *Estudos caso em educação matemática*. Consultado a 19 de setembro de 2016. Acedido em <http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/3007/1/06Ponte%28BOLEMAEstudo%20de%20caso%29.pdf>.
- Ribeiro, L. C. (1989). *Avaliação da Aprendizagem*. Lisboa: Texto Editora Lda.
- Richardsson, R. (1999). *Pesquisa social: métodos e técnicas*. (3ªEd.) São Paulo: Atlas.
- Roldão, C. (1995). O diretor de turma e a gestão curricular. *Cadernos de organização e gestão curricular*. Editora: Instituto de Inovação Educacional. Consultado em 28 de janeiro de 2016, em <http://area.dgcidc.min-edu.pt/inovbasic/biblioteca/ccoge02/cap1.htm>
- Rosado, A. (1998). *Nas Margens da Educação Física e do Desporto*. Lisboa: FMH Edições.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2009). Melhorar a aprendizagem otimizando a instituição. Em Rosado, & I. M. (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 69 - 130). Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). Promoção do Desenvolvimento Interpessoal e Moral dos Praticantes [Promoting the interpersonal and moral development of sport practitioners]. In J. Alves & A. P. Brito (Eds.), *Manual de Psicologia do Desporto para Treinadores* (pp. 371-394). Edições Visão e Contextos. Lisboa.
- Siedentop, D. (1976). *Developing teaching skills in Physical Education*. Boston: Houghton mifflin company.

- Siedentop, D. (1991). *Developing Teaching Skills in Physical Education* (3<sup>a</sup> Ed.). Mayfield Publishing Company.
- Siedentop, D. (1998). *Aprender a ensinar la educación física*. Barcelona: INDE
- Simões, J., Fernando, C. & Lopes, H. (2014). Avaliar em Educação Física: a necessidade de um quadro conceitual. In Lopes, H., Gouveia, E., Alves A. & Correia, A. (Org.). *Problemáticas da Educação Física I*. (pp. 17 – 23). Funchal: Universidade da Madeira
- Sousa, H. (2012). *Relatório de Estágio Realizado na Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco*. Dissertação de mestrado. Universidade da Madeira.
- Suaide, A. (2008). *Desenvolvimento e validação de uma ferramenta computacional para mensuração das curvaturas da coluna vertebral*. Dissertação de mestrado. Universidade de São Paulo.
- Takahashi, R. & Fernandes, M. (2004). Plano de Aula: Conceitos e metodologia. (Ed.). Acta Paul. Enf. São Paulo, v. 17, n. 1, pp. 114-8.
- Teodorescu, L. (2003). *Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos*. Cultura física. Edição Livros Horizonte.
- Yin, R. (1994). *Case Study Research: Design and Methods* (2<sup>a</sup> Ed) CA: SAGE Publications.

## **Anexos**

### **Anexo A – Protocolo da *Fitnessgram***

#### **The Pacer (Vaivém)**

Este é um teste de patamares de esforço progressivo, aplicado ao som de uma música.

Para realizar este teste os alunos devem agrupar-se dois a dois, enquanto um realiza o teste o outro regista. O teste tem início ao sinal do professor (sonoro), o aluno corre até a linha delineada e toca com um dos pés nessa linha, só quando ouvir novamente o sinal sonoro, retoma a corrida para o lado contrário, e assim sucessivamente. Existem dois sinais sonoros diferentes, um deles indica o fim do percurso de 20 metros, o outro (3 toques) indica o final de cada patamar de esforço. O teste termina quando um aluno falhar 2 linhas ou desistir.

Objetivo imediato: realizar o máximo de percursos completos dentro do tempo.

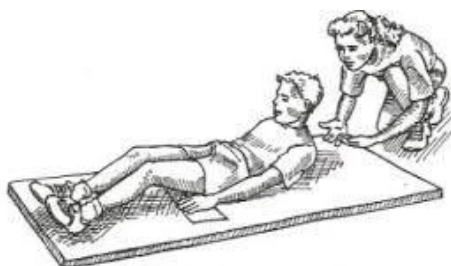
#### **Cur IUp (Abdominais)**

O aluno que realiza os abdominais coloca-se na posição decúbito dorsal e o aluno que observa coloca-se de joelhos ao nível da cabeça do aluno executante.

O aluno que executa os abdominais deve fixar o calcanhar no chão, realizar uma flexão do tronco e deslizar os dedos pela faixa de medida até a extremidade oposta. O observador deve verificar se a faixa mantém-se no lugar durante os movimentos. Só são contabilizadas as repetições bem realizadas. O teste termina quando um aluno realiza 75curlups ou falha 2.

Há um sinal sonoro que indica quando o aluno deve subir e descer a sua posição, sinal que deve ser respeitado para contabilizar as repetições bem realizadas.

Objetivo imediato: realizar o número máximo de abdominais (75).



Posição do aluno na fase ascendente durante o Teste Abdominais.

### ***Flexed Arm Hang*(Extensão de braços)**

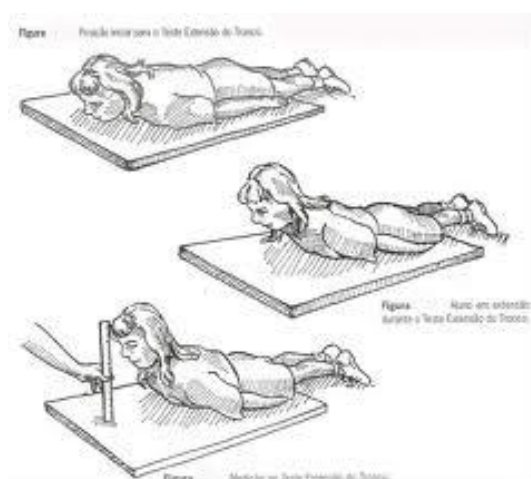
O aluno sobe para a barra com a palma das mãos viradas para fora e braços fletidos. Com ajuda do professor ou outros alunos sobe até estar com o queixo acima da barra. Quando a ajuda largar o aluno o cronómetro arranca. O teste termina quando o queixo tocar ou passar por baixo da barra. Durante o teste o corpo do aluno não deve balancear.

Objetivo imediato: aguentar o máximo de tempo com o queixo acima da barra

### ***Trunk lift* (Elevação do tronco)**

O aluno deve deitar-se no colchão na posição de decúbito ventral, com as mãos por baixo das coxas e elevar o tronco devagar e controladamente. O professor mede a distância do chão ao queixo, no máximo até às 12 polegadas. A régua não é colocada diretamente por baixo do queixo, deve estar ligeiramente afastada.

Objetivo Imediato: elevar o tronco até às 12 polegadas



### ***Back-saver Sit-and-reach* (Senta e alcança)**

O aluno realiza o teste sem sapatos, senta-se no chão, coloca uma das pernas fletidas e a perna que irá realizar o teste mantém estendida até chegar à caixa de flexibilidade. A planta do pé fletido deve estar fixa no solo e a planta do pé da perna esticada deve estar fixa na caixa. Posteriormente, o aluno deve estender os braços, colocando uma mão sobre a outra na caixa de medição e alcançar a maior distância possível com a flexão do corpo. O aluno faz deslizar as mãos ao longo da escala quatro vezes e ocupa a quarta posição pelo menos um segundo. O teste é realizado com as duas pernas.

Objetivo Imediato: avançar o máximo na escala da caixa.



Posição inicial para a medição do lado direito.

### IMC (Peso e Altura)

Para realizar a pesagem os alunos sobem para cima de uma balança (descalços), mantêm-se de forma estática em cima da mesma, braços junto do tronco e olhar direcionado para a frente.

Na medição da altura os alunos colocam-se de costas para a fita métrica que irá ser utilizada para o registo da altura, mantendo costas direitas, braços lateralmente ao tronco e olhar dirigido para a frente. Esta medição é realizada sem os ténis.

Objetivo: analisar se o aluno está abaixo, peso ideal ou acima do peso dito normal, através do IMC





## O LUGAR DA EDUCAÇÃO FÍSICA: CERTEZAS, DÚVIDAS E INCOERÊNCIAS



**AÇÃO CIENTÍFICO-PEDAGÓGICA COLETIVA**  
(21 e 28 de fevereiro de 2015)

Local: Campus da Penteada, Universidade da Madeira (Sala do Senado)  
Custo: 7,5 euros ou 5 euros apenas uma sessão com certificado  
(Alunos da UMA: 5 euros ou entrada livre sem certificado)



**21 de fevereiro de 2015 (9h00-18h30)**

Conferência de abertura: Mesa redonda

**Módulo I** A importância da Educação Física no imaginário social

**Módulo II** A dinâmica de grupo vs individualidade



**28 de fevereiro de 2015 (9h00-18h30)**

**Módulo III** O papel da Educação Física na promoção de hábitos de vida saudáveis

**Módulo IV** Contributos do Atletismo e do Voleibol no desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis

**Módulo V** Alunos com necessidades especiais: estratégias de operacionalização

**INSCRIÇÕES ATÉ DIA 17 DE FEVEREIRO**

**LINK DE INSCRIÇÃO:** <http://tinyurl.com/evento1501>  
**AÇÃO VALIDADA PELA SREH EM 16 HORAS PARA OS AGRUPAMENTOS 160, 260 E 620**

**CONTACTOS**  
967741588  
[biro.barbara@gmail.com](mailto:biro.barbara@gmail.com)

## Anexo C – Programa da ACPC

### Programa

#### Dia 21 de fevereiro (Sessão I)

09h00m	Cerimónia da abertura
09h15m	Conferência de abertura: <i>“A intervenção pedagógica em atividade física e estilo de vida”</i> <b>Prof. Doutor José Rodrigues</b>
10h00m	Mesa redonda: <i>“A Educação Física na Escola - O Estágio Pedagógico”</i> (Presidentes dos conselhos executivos) Moderador: <b>Prof. Doutor João Gabriel</b>
11h00m	Intervalo

#### Módulo I: *“A importância da Educação Física no Imaginário Social”*

Núcleo de Estágio da Escola Secundária Francisco Franco

11h30m	<i>“Educação Física – Diferentes perspetivas à luz de uma história de vida”</i> <b>Prof. Doutor Luís Sena Lino</b>
12h30m	Pausa para almoço
14h00m	<i>“A importância da Educação Física no imaginário social”</i> <b>Dr. Albino Bárbara e Dr.ª Inês Melim</b>
15h20m	Intervalo

#### Módulo II: *“Pedagogia da diferença: uma reflexão cultural e social”*

Núcleo de Estágio da Escola Secundária Jaime Moniz

15h40m	<i>“Pedagogia da diferença: uma reflexão cultural e social”</i> <b>Prof. Doutora Liliana Rodrigues</b>
16h30m	<i>“A dinâmica de grupo vs individualidade”</i> <b>Dr.ª Cintia França e Dr. Derek Freitas</b>
17h10m	<i>“O indivíduo e a relação grupal”</i> <b>Prof. Doutora Luísa Soares</b>
17h50m	<i>“Operacionalização na Educação Física”</i> <b>Prof. Doutora Catarina Barros</b>
18h30m	Encerramento da sessão

**Dia 28 de fevereiro (Sessão 2)**

**Módulo III: “O papel da Educação Física na promoção de hábitos de vida saudáveis”**

Núcleo de Estágio da Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco

09h00m	Abertura
09h05m	“O papel da Educação Física na promoção de hábitos de vida saudáveis” <b>Dr. Eduardo Andrade</b>
09h30m	“Programas de Atividade Física em Escolas da Região Autónoma da Madeira” <b>Dr. Nuno Pinto</b>
09h55m	“O Projeto De mãos dadas da Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos do Caniço” <b>Mestre Ana Costa Neves</b>
10h25m	Intervalo
10h45m	“Um novo olhar sobre o movimento” <b>Mestre Pedro Correia</b>
12h30m	Pausa para almoço

**Módulo IV: “Contributos do Atletismo e do Voleibol no desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis”**

Núcleo de Estágio da Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos Dr. Eduardo Brazão de Castro

14h00m	“As potencialidades do Atletismo na melhoria das capacidades físicas” <b>Dr.ª Cristina Gonçalves</b>
14h15m	“As potencialidades do Voleibol no contexto escolar” <b>Dr.ª Carina Rodrigues</b>
14h30m	<b>Mesa redonda:</b> “Fun’Athletics - o atletismo para crianças” <b>Mestre Alcino Pereira</b> “Metodologias de Ensino do Atletismo na Escola” <b>Dr. Manuel Almeida</b> “Voleibol na escola” <b>Mestre Sílvio Costa</b> “Metodologias de Ensino” <b>Dr. Ricardo Nunes</b>
16h00m	Intervalo

**Módulo V: “Alunos com necessidades educativas especiais: estratégias de operacionalização”**

Núcleo de Estágio da Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva

16h15m	“Alunos com necessidades educativas especiais: estratégias de operacionalização” <b>Dr.ª Carolina Escórcio e Dr. Hércules Gouveia</b>
17h00m	“Aulas de Educação Física com alunos com deficiência” <b>Mestre Márcia Martins</b>
17h30m	“O Professor de Educação Física perante a nova realidade da Inclusão” <b>Dr. Jorge Fernandes</b>
18h00m	“Experiências, dificuldades e aprendizagens” <b>Dr.ª Cristina Ferreira</b>
18h25m	Encerramento da ação

## Apêndice A – Planejamento anual

Aula	Dia	Inst.		Basquetebol	Andebol	Voleibol	Tênis	Acrobática	Dança	Outros	
1	17-set	Sala	I Etapa - Av. Diagnóstica							Apresentação	
2	19-set	Pav		Sessão 1		Sessão 1					
3	24-set	Pav		Sessão 2	Sessão 1	Sessão 2					
4	26-set	CE2				Sessão 3	Sessão 1				
5	01-out	Pav						Sessão 1	Sessão 1		
6	03-out	CE2			Sessão 2		Sessão 2				
7	08-out	Pav						Sessão 2	Sessão 2		
8	10-out	Pav			Sessão 3		Sessão 3				
9	15-out	Pav									Fitnessgram
10	17-out	Pav									Fitnessgram
11	22-out	Pav	II Etapa - Aquisição e desenvolvimento de aprendizagem					Sessão 3			
12	24-out	CE2				Sessão 4	Sessão 4				
13	29-out	Pav						Sessão 4	Sessão 3		
14	31-out	CE2			Sessão 4	Sessão 5					
15	05nov	Pav						Sessão 5	Sessão 4		
16	07nov	CE2			Sessão 5		Sessão 5				
17	12nov	Pav						Sessão 6	Sessão 5		
18	14nov	CE2				Sessão 6					
19	19nov	Pav									Trabalho de força e flexibilidade
20	26nov	Pav						Sessão 7	Sessão 6		
21	21-nv										Benção das capas
22	28nov	CE2									Teste

23	03-dez	Pav					Sessão 8	Sessão 7	
24	05-dez	CE2		Sessão 6	Sessão 7				
25	10-dez	Pav					Sessão 9	Sessão 8	
26	13-dez	CE2			Sessão 8				
27	17-dez	Pav		Sessão 7			Sessão 10	Sessão 9	
28	07-jan	CE4	Sessão 3		Sessão 9				
29	09-jan	Pav	Sessão 4						
30	14-jan	CE4			Sessão 10	Sessão 6			
31	16-jan	Pav						Sessão 10	
32	21-jan	CE4			Sessão 11	Sessão 7			
33	23-jan	Pav	Sessão 5					Sessão 11	
34	28-jan	CE4	Sessão 6		Sessão 12				
35	30-jan	Pav						Sessão 12	
36	04-fev	CE4			Sessão 13	Sessão 8			
37	06-fev	Pav			Sessão 14				
38	11-fev	CE4	Sessão 7			Sessão 9			
39	13-fev	Pav			Sessão 15			Sessão 13	
40	20-fev	Pav	Sessão 8					Sessão 14	
41	25-fev	CE4				Sessão 10			
42	27-fev	Pav	Sessão 9		Sessão 16				
43	04-ma	CE4						Sessão 15	
44	06-ma	Pav			Sessão 17			Sessão 16	
45	11-ma	CE4	Sessão 10		Sessão 18				
46	13-ma	Pav						Sessão 17	

47	18-ma	CE4	III Etapa - Consolidação da aprendizagem	Sessão 11			Sessão 11				
48	20-ma	Pav				Sessão 19	Sessão 12				
49	08-abr	Pav						Sessão 11			
50	10-abr	CE2			Sessão 8	Sessão 20					
51	15-abr	Pav						Sessão 12	Sessão 18		
52	17-abr	CE2			Sessão 9	Sessão 21	sessão 13				
53	22-abr	Pav			Sessão 12	Sessão 22					
54	24-abr	CE2			Sessão 10	Sessão 23	sessão 14				
55	29-abr	Pav						Sessão 13	Sessão 19		
56	06mai	Pav			Sessão 13			Sessão 14	Sessão 20		Teste do Vaivém
57	08mai	Pav						Sessão 15	Sessão 21		Restantes testes Fitnessgram
58	13mai	Pav									Apresentação do trabalho
59	15mai	CE2									Semana do mar
60	20mai	Pav			Sessão 14			Sessão 16	Sessão 22		
61	22mai	CE2				Sessão 11	Sessão 24	Sessão 15			
62	27mai	Pav			Sessão 15			Sessão 17	Sessão 23		
63	29mai	CE2				Sessão 12	Sessão 25	Sessão 16			
64	03-jun	Pav						Sessão 18	Sessão 24		
65	05-jun	Pav						Sessão 19	Sessão 25		

## **Apêndice B – Exemplos de Unidades Didáticas**

### **Unidade Didática Nº4 – Ginástica Acrobática, Dança e Basquetebol**

#### **Objetivos das áreas da Educação Física**

##### **Objetivos da Ginástica Acrobática**

*“Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo, Aparelhos ou Rítmica), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.”*

(Programa de Educação Física do 10.º, 11.º e 12.º, 2001)

##### **Objetivos da Dança**

*“Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos da Dança em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições”*

(Programa de Educação Física do 10.º, 11.º e 12.º, 2001)

##### **Objetivos dos Jogos Desportivos Coletivos – Basquetebol**

*“Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro.”*

(Programa de Educação Física do 10.º, 11.º e 12.º, 2001)

#### **Objetivos Específicos por matérias de ensino a longo prazo**

##### **Desporto Individuais**

##### **Ginástica Acrobática**

Na matéria de Ginástica Acrobática, de acordo com os objetivos mínimos da escola, pretende-se que os alunos cooperem com os colegas nas ajudas e que garantam condições de segurança e colaborem na preparação, arrumação e preservação do material. Pretende-se igualmente que analisem o seu desempenho e o dos colegas, dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.

Os alunos devem ser capazes de:

**Elaborar, realizar** e apreciarem esquema de grupo, utilizando variedade nos deslocamentos, trajetórias e dinamismos, combinando piruetas, rolamentos, posições de

equilíbrio e outras destrezas gímnicas, pares, trios, quadras, sextas e até mesmo posições de grupo com número igual ou superior a 6 elementos.

Pretende-se também que os alunos sejam capazes de:

Identificar a base, o **volante** e o **base intermédio** (caso exista).

Identificar e **realizar** diversas técnicas de **pegas e suportes**.

Permanecer pelo menos **três segundos nas figuras acrobáticas**, à exceção das figuras dinâmicas.

A **música** tem de ter um período entre **2` e 2`30`**.

Nesta unidade didática, os alunos têm de organizar o esquema com o objetivo de participar no Sarau de Ginástica Acrobática organizado pela escola, no final do terceiro período. Por esse motivo, também foram dispensadas algumas aulas para esta matéria, até mesmo aulas extra (fora de horário das aulas).

Para realizar o esquema final, os alunos devem ter em conta as suas características, tais como peso e altura.

Devem, também, ser capazes de resolver situações de forma autónoma e responsável, através do espírito de grupo, entajuda e cooperação. Neste último período de aulas, pretende-se que os alunos consolidem os comportamentos e aprendizagens, proporcionando mudanças significativas com a tomada de decisão de acordo com os diferentes contextos.

Atividades Rítmicas e Expressivas

Dança

Na matéria de Dança, pretende-se que os alunos cooperem com os companheiros, incentivem e apoiem a sua participação da atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução das habilidades e novas possibilidades de movimentação e considerem, por outro lado, as iniciativas (sugestões, propostas, correções que lhes são dirigidas).

- Os alunos devem apresentar um projeto de criação de uma coreografia ou recolha de uma dança, integrando os seguintes elementos:
- Tema;
- Acompanhamento Musical;
- Nome dos intérpretes;
- Cenário pretendido;
- Guarda-roupa;
- Design espacial.

Para realizar este projeto, os alunos estão organizados em grupos de 13 elementos e devem apresentá-lo à turma e à escola, respeitando os seguintes critérios:

- Originalidade do tema e das formas encontradas para o desenvolver;
- Unidade e coerência das temáticas;
- Fluidez e qualidade dos movimentos;
- Grau de elaboração.

Os alunos devem ser capazes de ter noção de movimento e ritmo e explorar o espaço de forma criativa e expressiva. A coreografia deve envolver toda a turma, estabelecendo uma relação de proximidade e confiança, sendo estas transmitidas através de elementos de ligação que exijam contato físico.

A nível das danças sociais a abordar neste período, será abordado o chá-chá-chá, explorando as posições abertas e fechadas sem contato. Os passos/ figuras que serão abordados são: time step, passo básico, volta por baixo do braço para a esquerda, volta por baixo do braço para a direita, promenades/New yorker, e volta à esquerda/ spot turn to left.

## **Jogos Desportivos Coletivos**

### **Basquetebol**

No andebol e futebol serão formados grupos heterogéneos em situações de jogo 4x4, 5x5, 6x6, 7x7, havendo maior complexidade e interação. Pretende-se que a turma saiba responder a perguntas, tais como: “O que devo fazer quando perco ou recupero a bola?” “Porquê fazer isto ou aquilo?” “Quando fazer?” “Como fazer?”

### Calendarização da Unidade Didática N°4

Início	Término
08/04/2015	05/06/2015

### Horário da Unidade Didática N°4

	Quarta-feira (08h15-09h45)	Sexta-feira (10:00-11:30)
Dança	X	
Ginástica Acrobática	X	
Basquetebol	X	

## Recursos Espaciais da Unidade Didática N°4

08/04/2015 – 05/06/2015	Quarta-feira (08h15-09:45)	Sexta-feira (10:00-11:30)
Pavilhão	X	

## Cronograma da Unidade Didática N°4

Aula	Dia	Inst.		Basquet	Acrobática	Dança
49	08-abr	Pav	III Etapa - Consolidação da aprendizagem		Sessão 11	
50	10-abr	CE2				
51	15-abr	Pav			Sessão 12	Sessão 18
52	17-abr	CE2				
53	22-abr	Pav		Sessão 12		
54	24-abr	CE2				
55	29-abr	Pav			Sessão 13	Sessão 19
56	06-mai	Pav		Sessão 13	Sessão 14	Sessão 20
57	08-mai	Pav			Sessão 15	Sessão 21
58	13-mai	Pav				
59	15-mai	CE2				
60	20-mai	Pav		Sessão 14	Sessão 16	Sessão 22
61	22-mai	CE2				
62	27-mai	Pav		Sessão 15	Sessão 17	Sessão 23
63	29-mai	CE2				
64	03-jun	Pav			Sessão 18	Sessão 24
65	05-jun	Pav			Sessão 19	Sessão 25

## Unidade Didática N°5 – Andebol, Voleibol e Ténis de Campo

### Objetivos das áreas da Educação Física

#### Objetivos dos Jogos Desportivos Coletivos – Andebol e voleibol

“Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.”

(Programa de Educação Física do 10.º, 11.º e 12.º, 2001)

#### Objetivos dos desportos de confrontação direta – Ténis de Campo

“Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e a pares, aplicando as regras não só como jogador mas também como árbitro.”

(Programa de Educação Física do 10.º, 11.º e 12.º, 2001)

## **Objetivos Específicos por matérias de ensino a longo prazo**

### **Andebol, Voleibol e futebol**

No andebol e futebol serão formados os grupos heterogéneos em situações de jogo 4x4, 5x5, 6x6, 7x7, havendo maior complexidade e interação. O futebol não foi uma modalidade abordada ao longo de toda a etapa; realizou-se uma sessão pontual, permitindo aos alunos realizarem transfer dentro dos jogos coletivos, nesta unidade didática N°5, através do andebol e da unidade didática anterior, através do basquetebol, sendo também um fator motivacional para alguns alunos.

No voleibol, serão realizados tanto grupos homogéneos como grupos heterogéneos, de acordo com os exercícios planeados. Por exemplo, quando houver equipas com alunos mais proficientes, estes irão realizar jogo formal de 4x4 ou 6x6. Quando as equipas forem menos proficientes, irão realizar, predominantemente, jogo reduzido de 2x2, 3x3, podendo-se recorrer ao 4x4. Também haverá oportunidade de jogar 6x6, havendo, em cada equipa, um equilíbrio entre alunos proficientes e menos proficientes.

Pretende-se que a turma saiba responder a perguntas, tais como: “O que devo fazer quando perco ou recupero a bola?” “Porquê fazer isto ou aquilo?” “Quando fazer?” “Como fazer?”

### **Ténis de Campo**

Para os alunos mais proficientes, serão realizados jogos de 1x1 e/ou 2x2, consolidando as aprendizagens adquiridas e promovendo adaptações e transformações pretendidas. Quanto aos alunos menos proficientes, o objetivo é consolidar as suas ações técnicas em jogo, condicionado 1+1 e/ou 1x1, sendo objetivo primordial o contato regular raquete/ bola/ volante, lembrando sempre a importância de adotar uma posição com base dinâmica para executar as ações técnicas.

Pretende-se que a turma saiba responder a perguntas, tais como: “O que devo fazer quando perco ou recupero a bola?” “Porquê fazer isto ou aquilo?” “Quando fazer?” “Como fazer?”

### **Calendarização da Unidade Didática N°5**

Início	Término
08/04/2015	05/06/2015

### Horário da Unidade Didática N°5

	Quarta-feira (08h15-09h45)	Sexta-feira (10:00-11:30)
Andebol		X
Voleibol		X
Ténis de Campo		X

### Recursos Espaciais da Unidade Didática N°5

08/04/2015 – 05/06/2015	Quarta-feira (08h15-09:45)	Sexta-feira (10:00-11:30)
CE2		X

### Cronograma da Unidade Didática N°5

Aula	Dia	Inst.		Andebol	Voleibol	Ténis de campo	Outros
49	08-abr	Pav	III Etapa - Consolidação da aprendizagem				
50	10-abr	CE2		Sessão 8	Sessão 20		
51	15-abr	Pav					
52	17-abr	CE2		Sessão 9	Sessão 21	sessão 13	
53	22-abr	Pav			Sessão 22		
54	24-abr	CE2		Sessão 10	Sessão 23	sessão 14	
55	29-abr	Pav					
56	06-mai	Pav					Teste do Vaivém
57	08-mai	Pav					Restantes testes fitnessgram
58	13-mai	Pav					Apresentação do trabalho
59	15-mai	CE2					Semana do mar
60	20-mai	Pav					Teste do Vaivém
61	22-mai	CE2		Sessão 11	Sessão 24	Sessão 15	
62	27-mai	Pav					
63	29-mai	CE2		Sessão 12	Sessão 25	Sessão 16	
64	03-jun	Pav					
65	05-jun	Pav					

### Quadro 62 - Recursos Materiais da Unidade Didática N°5

• Apito	• Cones
• Coletes	• Arcos
• Cronómetro	• Raquetes
• Balizas	• Separadores de ténis de mesa
• Cordas	• Bolas de medicinais
• Redes	• Tablet
• Pinos	

## Cronograma de conteúdos

Nº	Dia	Inst	Matérias	Conteúdos	Objetivos Específico	Critérios de êxito
49	08/04	Pav	Ginástica Acrobática	Realização de Exercícios para potenciar força muscular e flexibilidade; início do esquema de grupo em Ginástica Acrobática.	Realizar exercícios de força; realizar duos, trios, quadras; realizar alongamentos.	Realizar os exercícios de força o maior número de repetições durante os 30 segundos, com máxima intensidade; realizar o maior número de vezes as posições acrobáticas, respeitando o tempo de execução para cada figura; realizar os alongamentos com máxima amplitude.
50	10/04	CE2	Voleibol e andebol	Realização de exercícios de marcação e desmarcação na modalidade de andebol, jogo formal; no voleibol jogo formal e jogo de sustentação da bola no ar, promovendo a cooperação entre colegas.	Exercícios de força; Jogo formal 6x6 na modalidade de voleibol, 1 ponto é resultado de três toques; 3x3 e 4x4 em voleibol (Andebol) Grupo de 8 alunos formam 4 colunas (lateral direito, esquerdo, ponta direito, esquerdo); Grupo de 5 alunos, 4 atacantes e um defesa (ratinho); Jogo formal em andebol 6x6+1.	Realizar o maior número de repetições durante os 30 segundos; adotar um posição pré-dinâmica para que o aluno se consiga movimentar em campo rapidamente, realizar três toques, recorrer à manchete quando a bola vier baixa, e ao toque de dedos quando a bola vier alta. Andebol : Realizar passe e desmarcar-se finalizando com remate à baliza, contabilizar o número de passos para o remate, quando realizar o remate elevar a mão acima da cabeça, braço a 90°. Intercetar a bola quando os colegas realizam passe e corte; adotar uma posição pré-dinâmica que permita os alunos se deslocarem rapidamente em campo, utilizar braços para a defesa, atrapalhando a visão do adversário, realizar defesa em linha à frente da área do guarda redes, realizar passe e corte criando espaços vazios, tentar penetrar na linha da defesa.

51	15/04	Pav	Ginástica Acrobática e Dança	.Realização do trabalho de força; introdução do passo básico e volta por baixo do braço (esquerda/direita) da dança latino americana chá cháchá; iniciação à construção de um esquema de ginástica acrobática por grupo.	Realizar trabalho de força; realizar os passos de chachacha; construção do esquema de ginástica acrobática; realizar exercícios de flexibilidade.	Cumprir o número de repetições para cada exercício de força, com intensidade elevada;  (Dança) o homem inicia o movimento com pé esquerdo e a mulher com pé direito (atrás), realizam chassé lateral, posteriormente, homem recua pé direito e a mulher avança pé esquerdo;  G.A realizar as figuras durante 3 segundos, realizar pontas (pés), ter cuidado com a colocação de apoios, manter postura correta, costas direitas, braços em extensão;  Flexibilidade, realizar os exercícios com maior amplitude possível.
52	17/04	CE2	Voleibol, ténis de campo, andebol	Realizar jogo de pares na modalidade de ténis de campo; realizar jogo reduzido de voleibol (4x4); realizar jogo reduzido de andebol (4x4).	Realizar exercícios de força; 4x4 em voleibol; 2x2 em ténis de campo; 4x4 na modalidade de andebol (4x4+1) o 1 é jóquer; trabalho de flexibilidade.	Cumprir o número de repetições para cada exercício de força, com intensidade elevada;  (Voleibol) adotar posição pré-dinâmica, realizar toque de dedos/passe altos para os colegas conseguirem organizar-se em campo, realizar manchete quando a bola vem baixa e passe quando a bola vem alta, recorrer ao remate quando verificar que algum dos defesas não estão em posição para defender, executar bloco sempre que observar que o adversário está junto da rede e posição de ataque;  (Ténis de campo) realizar a posição pré dinâmica para atuar rapidamente em função da situação de jogo criada, deslocar-se à rede quando necessário, segurar na raquete firmemente, realizar os batimentos à frente do corpo, sempre vendo a bola.  (Andebol) realizar apenas 3 passos com a bola na mão, realizar passe e corte, proporcionando novas linhas de passe.  Flexibilidade - realizar os exercícios com maior amplitude

						possível.
53	22/04	Pav	Basquetebol e voleibol	Realização de trabalho de força; realização de 2x1 na modalidade de basquetebol, superioridade numérica, realizar 6x6 em voleibol, e 3x3 em basquetebol. Realização de trabalho de força.	Realizar exercícios de força; Basquetebol – 2x1; Voleibol – Jogo da mina, acertar com a bola nas 6 posições em campo; Basquetebol – 3x3; Voleibol – Jogo formal 6x6.	Cumprir o número de repetições para cada exercício de força, com intensidade elevada; 2x1 - Realizar passe e criar linha de passe, para receber a bola e lançar ao cesto. Estar sempre a olhar para a bola, quem não tem posse de bola deve adotar uma posição pré-dinâmica aumentando a possibilidade de intercetar a bola; Jogo da mina - Verificar para onde deve colocar a bola de modo a fazer ponto, adotar posição pré-dinâmica para reagir mais rapidamente à bola, recorrer à manchete e toque de dedos; 3x3 - Após realizar passe desmarcar-se, ou seja, criar novas linhas de passe; após perda de bola defender o adversário para recuperar a posse de bola, adotar posição pré-dinâmica para defender e deslocar-se mais rapidamente; 6x6 Voleibol - adotar atitude pré-dinâmica para reagir mais rapidamente às ações dos colegas de equipa e do adversário, realizar manchete quando bola vem mais baixa, contacto da bola deve ser realizado através do antebraço. Realizar toque de dedos quando a bola vem mais alta, realizar um passe alto para dar tempo aos colegas de equipa se organizarem.
54	24/04	CE2	Voleibol, ténis de campo, andebol	Realizar trabalho de condição física; situação de aprendizagem 4x4 e 2x2 em voleibol; Jogo	Realizar exercícios de força; Voleibol – 4x4; 2x2; Andebol – 4x4; 4 columnas realizar passe e corte; Ténis de campo – 2x2 (realizar batimentos de	Voleibol - adotar posição pré-dinâmica para reagir rapidamente às ações dos colegas de equipa e dos colegas adversários; realizar manchete quando a bola vem mais baixa, contato da bola deve ser realizado através do antebraço; Realizar toque de dedos alto, para que os colegas consigam organizar-se e continuar o ataque, o

				<p>reduzido 4x4 em andebol; Passe e corte/ penetração em andebol; Jogo de pares 2x2 ténis de campo.</p>	<p>direita e esquerda a uma e duas mãos, realizar serviço, batimentos cruzados).</p>	<p>toque de dedos deve ser realizado com a falange dos dedos, formando uma “concha” com as duas mãos; serviço por cima lançando a bola a uma altura intermédia que possibilite realizar o movimento do braço finalizando através do contato bola + mão.</p> <p>No serviço por baixo igual, mas em vez do movimento ser de cima para baixo, é de baixo para cima.</p> <p>Andebol - realizar passe e corte, abrindo espaços vazios e provocando “buracos” na defesa, para conseguir penetrar na defesa adversária, recorrer ao passe de ombro para distâncias mais longas, na defesa, braços sempre a tapar o campo visual dos colegas, defesa à zona.;</p> <p>Ténis de campo - Adotar posição pré-dinâmica para reagir rapidamente aos ataques do adversário, realizar serviço e logo de seguida entrar em campo preparado para receber bola, realizar pega firme, bater a bola à frente do corpo, ao realizar os batimentos prolongar o movimento até o lado oposto do corpo.</p>
55	29/04	Pav	Ginástica Acrobática e Dança	<p>Trabalho de condição física; construir coreografia de Dança e de Ginástica Acrobática para o Sarau de encerramento; trabalho de flexibilidade.</p>	<p>Realizar exercícios de força (Treinar força dos membros inferiores, membros superiores, tronco, abdominal; realizar o número de repetições estipulado e o número de séries);</p> <p>Ginástica acrobática - Construir/ pôr em prática o esquema de ginástica acrobática;</p> <p>Dança - Construir a coreografia final de dança</p> <p>Trabalho de flexibilidade.</p>	<p>Trabalho de força - Realizar todos os exercícios com máxima intensidade, alinhamentos segmentares, respeitar os ângulos de 90° exigidos para certos exercícios, afundar a bacia no agachamento, elevar as pernas quando sobe no banco, flexões com peito a tocar perto do solo.</p> <p>Ginástica acrobática e dança - Realizar alinhamentos segmentares, colocação dos apoios, duração das figuras entre 3 a 5 segundos, pontas dos pés, realizar ajudas. Respeitar o ritmo da música, sequências lógicas, diversos planos, diversos passos e movimentos.</p>

56	06/05	CE2	Fitnessgram, basquetebol, ginástica acrobática, dança	<p>Teste do vaivém, trabalho de condição física; realizar jogo de basquetebol; continuar a construir coreografia de Dança e de Ginástica Acrobática para o Sarau de encerramento; trabalho de flexibilidade.</p>	<p>Teste do vaivém; Exercícios de força; Basquetebol – 5x5;</p> <p>Ginástica acrobática - Construir/ pôr em prática o esquema de ginástica acrobática (Realizar diversas posições: duos, trios, quadras, pirâmides e elementos gímnicos, elementos de ligação entre as figuras.)</p> <p>Dança - Construir a coreografia final de dança (Realizar movimentos locomotores e não locomotores, movimentos livres.);</p> <p>Trabalho de flexibilidade.</p>	<p>Teste do vaivém - Os alunos devem gerir o seu esforço, consoante o aumento da frequência, ou seja, devem começar devagar e ir aumentando a velocidade;</p> <p>Força - Realizar todos os exercícios com máxima intensidade, alinhamentos corporais, afundar a bacia no agachamento, flexões com peito a tocar perto do solo;</p> <p>Basquetebol - Os alunos devem criar linhas de passe, aumentando a possibilidade de progredir em campo e finalizar através de cesto;</p> <p>Ginástica acrobática e dança - Realizar alinhamentos segmentares, colocação dos apoios, duração das figuras entre 3 a 5 segundos, pontas dos pés, realizar ajudas. Respeitar o ritmo da música, sequências lógicas, diversos planos, diversos passos e movimentos;</p> <p>Flexibilidade - realizar os exercícios com maior amplitude possível.</p>
57	08/05	Pav	Fitnessgram, Ginástica acrobática e dança	<p>Teste de flexibilidade (sit and reach, elevação do tronco e extensão de braços); trabalho de condição física; continuar a construir coreografia de Dança e de Ginástica Acrobática para o Sarau de encerramento;</p>	<p>Sit and reach (Avançar o máximo na escala da caixa);</p> <p>Elevação do tronco (Elevar o tronco até às 12 polegadas);</p> <p>Extensão de braços (Aguentar o máximo de tempo com o queixo acima da barra);</p> <p>Ginástica acrobática - Construir/ pôr em prática o esquema de ginástica acrobática (Realizar diversas posições: duos, trios, quadras, pirâmides e elementos gímnicos,</p>	<p>Sit and reach - Os alunos devem controlar a respiração e avançar o tronco o mais longe possível para a frente.;</p> <p>Elevação do tronco - Elevar o tronco o mais longe do solo, possível;</p> <p>Extensão de braços - manter o queixo acima da barra.;</p> <p>Trabalho de força - Treinar força dos membros inferiores, membros superiores, tronco, abdominal; Realizar o número de repetições estipulado e o número de séries;</p> <p>Ginástica acrobática e dança - Realizar alinhamentos segmentares, colocação dos apoios, duração das figuras entre 3 a</p>

				trabalho de flexibilidade.	elementos de ligação entre as figuras.) Dança - Construir a coreografia final de dança (Realizar movimentos locomotores e não locomotores, movimentos livres.); Trabalho de flexibilidade.	5 segundos, pontas dos pés, realizar ajudas. Respeitar o ritmo da música, sequências lógicas, diversos planos, diversos passos e movimentos; Flexibilidade - realizar os exercícios com maior amplitude possível.
58	12/05	Sala 408	Apresentação dos trabalhos de grupo.	Apresentação dos trabalhos de grupo.	Debate/ questões	O grupo que está a apresentar situa-se à frente de todos os alunos, na posição em pé, e os restantes alunos estão sentados.
59	15/05	Clube Naval	Canoagem e paddle surf	Atividades náuticas	Os alunos sobem para as “bananas” e para as pranchas para realizarem a atividade	Os alunos dividem-se em grupos 2 a 2 e cada grupo segue para as bananas ou para as pranchas, entrando de seguida no mar sem esquecer o colete;
60	20/05	Pav	Fitnessgram, Basquetebol, Ginástica Acrobática e Dança	Continuação da aplicação da bateria de testes fitnessgram (sit and reach, elevação do tronco); trabalho de condição física; jogo de basquetebol; continuar a construir coreografia de Dança e de Ginástica Acrobática para o Sarau de encerramento; trabalho de flexibilidade.	Sit and reach (Avançar o máximo na escala da caixa); Elevação do tronco (Elevar o tronco até às 12 polegadas); Exercícios de força; Basquetebol – Jogo formal 5x5; Ginástica acrobática - Construir/ pôr em prática o esquema de ginástica acrobática (Realizar diversas posições: duos, trios, quadras, pirâmides e elementos gímnicos, elementos de ligação entre as figuras.) Dança - Construir a coreografia final de dança (Realizar movimentos locomotores e não locomotores, movimentos livres.)	(sit and reach) Os alunos devem controlar a respiração e avançar o tronco o mais longe possível para a frente; Elevar o tronco o mais longe do solo, possível; Trabalho de força - Treinar força dos membros inferiores, membros superiores, tronco, abdominal; Realizar o número de repetições estipulado e o número de séries; Ginástica acrobática - Construir/ pôr em prática o esquema de ginástica acrobática (Realizar diversas posições: duos, trios, quadras, pirâmides e elementos gímnicos, elementos de ligação entre as figuras). Dança - Construir a coreografia final de dança (Realizar movimentos locomotores e não locomotores, movimentos livres).

					locomotores, movimentos livres.); Trabalho de flexibilidade.	
61	22/ 05	CE2	Voleibol, Ténis de campo, Andebol e futebol.	Realizar trabalho de força, jogos reduzidos nas modalidades de voleibol e andebol; realizar jogos de 1x1 e 2x2 em ténis de campo e 6x6 em futebol.	Exercícios de força; Futebol – 6x6; Voleibol – 2x2; 4x4; Andebol – 4x4 (cones na baliza com intuito de acertar); 4 colunas, realizar passe e corte; Ténis de campo – 2x2.	Força - Realizar os 20 saltos à corda elevando, consideravelmente, os pés; realizar squat o mais próximo do chão, costas direitas, pés à largura dos ombros, bola sempre junto do peito; realizar os dorsais elevando pernas e braços, simultaneamente, o mais longe do solo; realizar tríceps mantendo o angulo de 90° entre a perna e coxa e entre o antebraço e braço; Voleibol - adotar posição pré-dinâmica para reagir rapidamente às ações dos colegas de equipa e dos colegas adversários; realizar manchete quando a bola vem mais baixa, contato da bola deve ser realizado através do antebraço; realizar toque de dedos alto, para que os colegas consigam organizar-se e continuar o ataque, o toque de dedos deve ser realizado com a falange dos dedos, formando uma “concha” com as duas mãos; serviço por cima lançando a bola a uma altura intermédia que possibilite realizar o movimento do braço finalizando através do contato bola + mão; No serviço por baixo igual, mas em vez do movimento ser de cima para baixo, é de baixo para cima; Andebol - realizar passe e corte, abrindo espaços vazios e provocando “buracos” na defesa, para conseguir penetrar na defesa adversária, recorrer ao passe de ombro para distâncias mais longas, na defesa, braços sempre a tapar o campo visual dos colegas, defesa à zona; Ténis de campo - Adotar posição pré-dinâmica para reagir rapidamente aos ataques do adversário, realizar serviço e logo de

						seguida entrar em campo preparado para receber bola, realizar pega firme, bater a bola à frente do corpo, ao realizar os batimentos prolongar o movimento até o lado oposto do corpo.
62	27/05	pav	Fitnessgram, Basquetebol, Ginástica Acrobática e Dança	Continuação da aplicação da bateria de testes Fitnessgram (abdominais); trabalho de condição física; jogo de basquetebol; continuar a construir coreografia de Dança e de Ginástica Acrobática para o Sarau de encerramento; trabalho de flexibilidade.	<p>ABS - Realizar o número máximo de abdominais;</p> <p>Realizar trabalho de força - Treinar força dos membros inferiores, membros superiores, tronco, abdominal; realizar o número de repetições estipulado e o número de séries;</p> <p>Basquetebol – 5x5;</p> <p>Ginástica acrobática - Construir/ pôr em prática o esquema de ginástica acrobática (Realizar diversas posições: duos, trios, quadras, pirâmides e elementos gímnicos, elementos de ligação entre as figuras);</p> <p>Dança - Construir a coreografia final de dança (Realizar movimentos locomotores e não locomotores, movimentos livres) .</p>	<p>ABS - Os alunos devem controlar a respiração, avançar com as mãos junto do chão, sem levantá-las, ultrapassar a primeira linha do adesivo e recuar atrás da segunda linha;</p> <p>Força - Realizar todos os exercícios com máxima intensidade, alinhamentos corporais, afundar a bacia no agachamento, flexões com peito a tocar perto do solo;</p> <p>Basquetebol - adotar posição pré-dinâmica para reagir mais rapidamente ao estímulo, ou seja, para roubar bolas ao adversário ou atacar rapidamente ao cesto;</p> <p>Ginástica acrobática e dança - Realizar alinhamentos segmentares, colocação dos apoios, duração das figuras entre 3 a 5 segundos, pontas dos pés, realizar ajudas. Respeitar o ritmo da música, sequências lógicas, diversos planos, diversos passos e movimentos.</p>
63	29/05	CE2	Voleibol, ténis de campo, andebol e futebol.	Realizar trabalho de força, jogos reduzidos nas modalidades de voleibol e andebol; realizar jogos de 1x1 e 2x2 em ténis de campo e 6x6 em futebol.	<p>Realizar exercícios de força;</p> <p>Futebol – 6x6;</p> <p>Voleibol – 2x2; 4x4;</p> <p>Andebol – 4x4 (cones na baliza com intuito de acertar);</p> <p>4 colunas, realizar passe e corte;</p> <p>Ténis de campo – 2x2</p> <p>Exercícios de flexibilidade.</p>	<p>Força - Voleibol - adotar posição pré-dinâmica para reagir rapidamente às ações dos colegas de equipa e dos colegas adversários; realizar manchete quando a bola vem mais baixa, contato da bola deve ser realizado através do antebraço; realizar toque de dedos alto, para que os colegas consigam organizar-se e continuar o ataque, o toque de dedos deve ser realizado com a falange dos dedos, formando uma “concha” com as duas mãos; serviço por cima lançando a bola a uma altura intermédia que possibilite realizar o movimento do braço finalizando através do</p>

						<p>contato bola + mão.</p> <p>No serviço por baixo igual, mas em vez do movimento ser de cima para baixo, é de baixo para cima;</p> <p>Andebol - realizar passe e corte, abrindo espaços vazios e provocando “buracos” na defesa, para conseguir penetrar na defesa adversária, recorrer ao passe de ombro para distâncias mais longas, na defesa, braços sempre a tapar o campo visual dos colegas, defesa à zona;</p> <p>Ténis de campo - Adotar posição pré-dinâmica para reagir rapidamente aos ataques do adversário, realizar serviço e logo de seguida entrar em campo preparado para receber bola, realizar pega firme, bater a bola à frente do corpo, ao realizar os batimentos prolongar o movimento até o lado oposto do corpo.</p> <p>Flexibilidade - : realizar os exercícios com maior amplitude possível.</p>
64	03/06	Pav	Basquetebol, Ginástica acrobática e dança	<p>Realização de jogo lúdico na modalidade de basquetebol; realização de jogo 5x5; realização de exercícios de força; continuação da preparação do esquema de ginástica acrobática e da coreografia de Dança para o Sarau da escola.</p>	<p>Exercícios de força;</p> <p>Basquetebol – roubo de bola; jogo dos números; jogo formal 5x5;</p> <p>Ginástica acrobática - Construir/ pôr em prática o esquema de ginástica acrobática (Realizar diversas posições: duos, trios, quadras, pirâmides e elementos gímnicos, elementos de ligação entre as figuras);</p> <p>Dança - Construir a coreografia final de dança (Realizar movimentos locomotores e não locomotores, movimentos livres).</p>	<p>Treinar força dos membros inferiores, membros superiores, tronco, abdominal; realizar o número de repetições estipulado e o número de séries;</p> <p>Roubo de bola - Os alunos devem montar estratégias para roubar a bola dos alunos e ao mesmo tempo proteger a sua bola, utilizar as mãos para proteger as bolas até mesmo o corpo. Adotar uma posição mais pré dinâmica, fletindo pernas de maneira a facilitar o deslocamento em campo e proteção da sua bola;</p> <p>5x5 - Escolher estratégias para marcar cesto, adotar posição pré dinâmica para conseguir realizar roubo de bola, levantar a cabeça observando tudo o que se passa à sua volta, realizar passe e corte para uma maior aproximação do cesto;</p>

						Ginástica acrobática e dança - Realizar alinhamentos segmentares, colocação dos apoios, duração das figuras entre 3 a 5 segundos, pontas dos pés, realizar ajudas. Respeitar o ritmo da música, sequências lógicas, diversos planos, diversos passos e movimentos.
65	05/ 06	Pav	Sarau Final	Ginástica Acrobática e Dança	Apresentação Final de Ginástica Acrobática e Dança.	Ginástica acrobática e dança - Realizar alinhamentos segmentares, colocação dos apoios, duração das figuras entre 3 a 5 segundos, pontas dos pés, realizar ajudas. Respeitar o ritmo da música, sequências lógicas, diversos planos, diversos passos e movimentos.

### Estratégias de ensino em cada matéria

Matéria	Estratégias	Estilos de Ensino
Jogos Desportivos Coletivos	Situações de jogo ou jogo reduzido; jogos pré-desportivos; jogos com constrangimentos.	Descoberta guiada e divergente
Dança	Coreografias construídas pelos alunos, recorrendo aos passos básicos e criando mais passos; Reprodução dos passos de valsa lenta, danças tradicionais.	Comando, recíproco e descoberta guiada
Ginástica Acrobática	Elaboração de um esquema para apresentar no fim do primeiro período, os alunos ficam responsáveis por construir os esquemas, o professor ajuda no que os alunos precisarem.	Recíproco, descoberta guiada e divergente
Ténis	Jogos pré-desportivos; jogo reduzido; jogos com constrangimentos.	Recíproco e descoberta guiada

### Sugestão de exercícios lúdicos

#### Exercício 1 – “As Casinhas”

**Descrição:** os alunos estão divididos por equipas, cada equipa tem 6 cones de uma só cor, dentro de um arco. Cada equipa deve “roubar” o número máximo de cones das equipas adversárias, mantendo os seus cones dentro da sua “casinha” (arco). Para que os alunos sejam impedidos de roubar os cones, têm de ser tocados simultaneamente por dois colegas de uma equipa adversária. Ganha a equipa que possuir mais cones.

**Objetivo Imediato:** Ativação cardiorrespiratória e músculo-esquelética. Roubar o número máximo de cones e proteger a sua “casinha” (arco + cones).

**Organização:** O professor deve deslocar-se pelo campo verificando se os alunos cumprem a tarefa de acordo com as regras impostas. Os alunos estão divididos em quatro grupos, cada grupo tem uma “casinha” (arco + cones).

**Crítérios de êxito:** Os alunos devem ser o mais rápidos possível para “roubar” cones e combinar com os colegas de equipa a melhor estratégia para roubá-los.

**Variantes:** Realizar a pé coxinho, cócoras, com quatro apoios no chão.

## Exercício 2 – “Estafetas”

**Descrição:** os alunos realizam um percurso com bola entre cones. Iniciam-no na linha de fundo. O segundo aluno só sai quando o primeiro tiver passado metade dos cones. A primeira equipa a realizar o percurso completo, vence.

**Objetivo Imediato:** Ativação cardiorrespiratória, músculo esquelética, terminar o percurso no menor tempo possível.

**Organização:** O professor deve deslocar-se pelo campo, verificando se os alunos cumprem a tarefa de acordo com as regras impostas.

**Crítérios de êxito:** os alunos devem ser o mais rápidos possível a percorrer o trajeto. A equipa que acabar primeiro vence.

**Variantes:** realizar o percurso com mão direita, mão esquerda, bola à volta da cabeça, bola à volta dos joelhos.

## Exercício 3 – “Jogo da Mina” (Voleibol)

**Descrição:** as duas equipas estão dispostas nas 6 posições do campo de voleibol. O jogo terá início através do serviço (por cima ou por baixo). Cada zona equivale os pontos referentes à zona. Por exemplo zona 6, vale 6 pontos, zona 3 equivale a três pontos e assim sucessivamente. A primeira equipa a chegar a 25 pontos vence.

**Objetivo Imediato:** concretizar os 25 pontos, colocar a bola para as zonas de campo que têm maior pontuação, realizar manchete, passe, serviço por cima e por baixo.

**Organização:** O professor deve deslocar-se pelo campo verificando se os alunos cumprem a tarefa de acordo com as regras impostas.

**Crítérios de êxito:** verificar para onde deve colocar a bola de modo a fazer ponto, adotar posição pré-dinâmica para reagir mais rapidamente à bola, recorrer à manchete e toque de dedos.

## Exercício 4 – “Passa e desmarca” (Andebol/ Basquetebol)

**Descrição:** O campo está dividido em 5 círculos delimitados por cones. Os alunos que se encontram em cada campo devem realizar 3x2 (3 fora do círculo e 2 dentro). A bola circula pelos atacantes. Após cada aluno realizar passe, estes devem deslocar-se para o cone livre. Os defesas devem acompanhar a movimentação da bola tentando sempre interceptá-la. Se o defesa conseguir interceptá-la, troca com o jogador que efetuou o passe.

**Objetivo imediato:** realizar passe e corte; criar linhas de passe (atacantes); intercetar a bola (defesas).

**Organização:** O professor desloca-se pelo campo supervisionando o exercício e os alunos estão divididos em grupos de 5 elementos.

**Crterios de êxito:** ocupar racionalmente o espaço, passar a bola e deslocar-se para os espaços vazios (cones) pedindo a bola de volta, manter uma posição pré-dinâmica para reagir rapidamente ao passe ou desmarque, olhar sempre dirigido para a bola.

#### Exercício 5 – “Bate e troca”

**Descrição:** os alunos estão colocados em filas, realizam batimento de direita/esquerda, a uma ou duas mãos, para o colega do lado oposto da rede. Após realizarem o batimento, correm para o lado oposto e entregam a raquete ao aluno que irá realizar batimento de direita/esquerda e assim sucessivamente. Os alunos devem contabilizar quantos batimentos conseguem realizar (contínuos) e tentar sempre superar o valor conseguido. Antes de realizarem o batimento, devem encontrar-se dentro do arco que estiver no chão na posição pré-dinâmica.

**Objetivo imediato:** realizar batimento de direita e/ou e correr para o lado oposto, pega firme na raquete.

**Organização:** O professor desloca-se pelo campo supervisionando o exercício. Os alunos dividem-se em grupos com um número igual ou semelhante de alunos em filas. Cada fila deve estar dos dois lados da rede frente a frente.

**Crterios de êxito:** realizar batimento de direita/ esquerda e/ou sempre à frente do corpo, isto é, o contacto bola + raquete deve ser visualizado pelo aluno, realizar uma pega firme.

## Apêndice C – Plano de Aula

<b>Local:</b> Pav	<b>Data:</b> 03/06/2015	<b>Tempo Útil:</b> 80	<b>Nº de aula:</b> 64	<b>Hora:</b> 08:00 – 09:45
<b>Matérias:</b> Basquetebol, Ginástica Acrobática e Dança	<b>Sumário:</b> Realização de jogo lúdico na modalidade de basquetebol; realização de jogo 5x5; Realização de exercícios de força; Continuação da preparação do esquema de ginástica acrobática e da coreografia de Dança para o Sarau da escola.			<b>Objetivos Mediatos:</b> Cooperação, entreajuda, criatividade, autonomia.
<b>Material:</b> Colunas, Pc, Tabelas, 13 bolas de basquetebol, coletes.				

Conteúdos	Organização/ Critérios de êxito	T' Ta'	Treal
<p>Informação aos alunos sobre os conteúdos da aula. Montar colchões.</p> <p><b>OI/A:</b> Reter informação sobre o que irão realizar na aula.</p>	<p><b>P:</b> À frente dos alunos;</p> <p><b>A:</b> Dispostos à frente do professor em meia lua.</p>	<p>2'</p> <p>2'</p>	<p>08:00</p> <p>08:02</p>
<p><b>Estação 1: Cordão Humano</b></p> <p>Um aluno (David) fica responsável por correr atrás dos colegas e “apanhá-los”, cada aluno que seja apanhado dá a mão ao David formando um cordão humano, trabalhando em grupo para apanhar todos os colegas (exercício realizado no praticável)</p> <p><b>OI/A:</b> Apanhar os colegas no menor tempo possível.</p>	<p><b>Org: P:</b> O professor verifica se o exercício decorre dentro da normalidade, sem qualquer percalço.</p> <p><b>A:</b> Nesta estação estão 12 alunos (grupo da ginástica acrobática)</p> <p><b>Critérios de êxito:</b> Os alunos devem montar estratégias para realizar a apanhada no menor tempo possível, escolher um aluno e todos trabalharem em conjunto para apanhar esse colega.</p>	<p>10'</p> <p>12'</p>	<p>08:02</p> <p>08:12</p>
<p><b>Estação 2: “Roubo de bola”</b></p> <p>Os alunos estão a driblar bolas livremente no campo e ao apito roubam as bolas uns dos outros.</p> <p><b>OI/A:</b> Roubar o maior número de bolas e proteger a sua bola.</p> <p><b>*Ao fim de 5 minutos os grupos trocam de estação</b></p>	<p><b>Org: P:</b> O professor verifica se o exercício decorre dentro da normalidade, sem qualquer percalço.</p> <p><b>A:</b> Nesta estação estão 13 alunos (Grupo de dança)</p> <p><b>Critérios de êxito:</b> Os alunos devem montar estratégias para roubar a bola dos alunos e ao mesmo tempo proteger a sua bola, utilizar as mãos para proteger as bolas até mesmo o corpo. Adotar uma posição mais pré dinâmica, fletindo pernas de maneira a facilitar o deslocamento em campo e proteção da sua bola.</p>	<p>12'</p>	<p>08:12</p>
<p><b>Estação – Basquetebol</b></p> <p><b>1º Exercício jogo dos números</b></p> <p>O grupo está dividido em dois grupos, cada aluno tem um número. Os alunos estão todos no meio campo, quando a professora diz um número os alunos driblam em direção ao cesto e marcam cesto.</p> <p><b>2º Exercício Jogo 5x5</b></p> <p>Os alunos realizam jogo formal de 5x5.</p> <p><b>OI/A:</b> realizar lançamento na passada; lançamento com paragem a um tempo, mudanças de direção, passe e corte; defesa HxH;</p>	<p><b>Org:P:</b> O professor é responsável por enunciar os números durante o jogo e de verificar se os alunos cumprem as regras da modalidade.</p> <p><b>A:</b> Nesta estação estão 13 alunos (grupo de dança)</p> <p><b>Critérios de êxito:</b> Escolher estratégias para marcar cesto, adotar posição pré dinâmica para conseguir realizar roubo de bola, levantar a cabeça observando tudo o que se passa à sua volta, realizar passe e corte para uma maior aproximação do cesto.</p>	<p>20'</p> <p>32'</p>	<p>08:12</p> <p>08:32</p>

<p><b>1ª Estação – Trabalho de força</b></p> <p><b>Trabalho de força para MI</b></p> <p>1) Agachamento simples (20x)</p> <p>2) Lunge (10x cada perna)</p> <p><b>Trabalho de força para MS</b></p> <p>1) Tríceps no banco (20x)</p> <p>2) Flexões (20x)</p> <p><b>Trabalho de força para tronco</b></p> <p>1) Extensão da perna e do braço. (15x cada lado)</p> <p>2) Super-homem (30x total)</p> <p><b>OI/A:</b> Treinar força dos membros inferiores, membros superiores, tronco, abdominal; Realizar o número de repetições estipulado e o número de séries.</p> <p><b>*Após os 10' os grupos trocam de estação</b></p>	<p><b>Org. P.</b> O professor desloca-se pelo campo observando e verificando se os alunos realizam os exercícios corretamente.</p> <p><b>A:</b> Nesta estação estão 12 alunos (Ginástica Acrobática)</p> <p><b>Crítérios de êxito:</b> Realizar todos os exercícios com máxima intensidade, alinhamentos corporais, afundar a bacia no agachamento, flexões com peito a tocar perto do solo.</p>		
<b>Beber água e ir ao WC</b>		<b>3'</b>	<b>08:32</b>
		<b>35'</b>	<b>08:35</b>
<p><b>Estação Ginástica Acrobática</b></p> <p><b>Grupo I</b></p> <p>Construir/ pôr em prática o esquema de ginástica acrobática.</p> <p><b>OI/A:</b> Realizar diversas posições: duos, trios, quadras, pirâmides e elementos gímnicos, elementos de ligação entre as figuras.</p> <p><b>Estação Dança</b></p> <p><b>Grupo II</b></p> <p>Continuação da coreografia de Dança.</p> <p><b>OI/A:</b> Continuar a treinar a coreografia final, respeitando ritmos e tempos.</p>	<p><b>Org. P.</b> O professor desloca-se pelo campo supervisionando se os alunos estão empenhados na tarefa de construir uma coreografia.</p> <p><b>A:</b> A turma está dividida em dois grupos (12+13)</p> <p><b>Crítérios de êxito:</b></p> <p>Realizar alinhamentos segmentares, colocação dos apoios, duração das figuras entre 3 a 5 segundos, pontas dos pés, realizar ajudas. Respeitar o ritmo da música, sequências lógicas, diversos planos, diversos passos e movimentos.</p>	<b>50'</b> <b>85'</b>	<b>08:35</b> <b>09:25</b>
<p><b>Flexibilidade</b></p> <p>Realizar exercícios de flexibilidade orientados pela aluna Cláudia Freitas.</p> <p><b>OI/A:</b> Realizar todos os exercícios de flexibilidade com maior amplitude possível.</p>	<p><b>Org. P.</b> O professor observa se os alunos estão a realizar corretamente os exercícios.</p> <p><b>A:</b> Todos os alunos estão dispersos pelo campo.</p> <p><b>Crítérios de êxito:</b> realizar os exercícios com maior amplitude possível.</p>	<b>10'</b> <b>95''</b>	<b>09:25</b> <b>09:35</b>

**Apêndice D – Exemplo de uma grelha de Avaliação Diagnóstica (Andebol e Basquetebol)**

N	Nome	Desmarca-se (Ocupação racional do espaço)	Driblar (Progredir no espaço)	Situações 2x1	Ressalto	Defesa	Penetração	Lançamento/Remate
1		S	SB	S	S	SB	S	SB
2		S	SB	S	SB	SB	S	SB
3		NS	S	NS	S	S	NS	S
4		S	SB	S	S	SB	S	SB
5		SB	SB	S	SB	SB	SB	SB
6		S	SB	S	S	S	NS	S
7		S	SB	S	S	SB	NS	S
8		SB	SB	S	S	SB	S	S
9		NS	S	NS	S	S	NS	S
10		SB	SB	S	S	S	S	S
11		NS	S	S	S	S	S	S
12		NS	NS	NS	S	S	NS	S
13		SB	SB	SB	SB	SB	SB	SB
15		SB	SB	SB	SB	SB	SB	SB

16		S	NS	NS	S	S	NS	S
17		SB	S	NS	S	S	S	S
18		S	SB	S	S	S	S	S
19		SB	SB	SB	SB	SB	SB	SB
20		NS	S	S	S	S	NS	S
21		S	SB	S	S	SB	S	S
22		SB	S	S	S	S	NS	S
23		NS	S	NS	S	S	NS	S
24		NS	S	NS	S	S	NS	S
25		AE	AE	AE	AE	AE	AE	AE
26		NS	NS	NS	S	S	NS	S

N	Nome	Desmarcar-se (Ocupação racional do espaço)	Driblar (Progredir no espaço)	Situações 2x1	Ressalto	Defesa	Penetração	Lançamento/Remate
1		S	SB	S	S	SB	S	SB
2		S	SB	S	SB	SB	S	SB
3		NS	S	NS	S	S	NS	S
4		S	SB	S	S	SB	S	SB
5		SB	SB	S	SB	SB	SB	SB
6		S	SB	S	S	S	NS	S
7		S	SB	S	S	SB	NS	S
8		SB	SB	S	S	SB	S	S
9		NS	S	NS	S	S	NS	S
10		SB	SB	S	S	S	S	S
11		NS	S	S	S	S	S	S
12		NS	NS	NS	S	S	NS	S
13		SB	SB	SB	SB	SB	SB	SB
15		SB	SB	SB	SB	SB	SB	SB
16		S	NS	NS	S	S	NS	S
17		SB	S	NS	S	S	S	S
18		S	SB	S	S	S	S	S
19		SB	SB	SB	SB	SB	SB	SB
20		NS	S	S	S	S	NS	S
21		S	SB	S	S	SB	S	S
22		SB	S	S	S	S	NS	S
23		NS	S	NS	S	S	NS	S
24		NS	S	NS	S	S	NS	S
25		AE	AE	AE	AE	AE	AE	AE
26		NS	NS	NS	S	S	NS	S

**Apêndice E – Grelha de exercícios realizados ao longo do estágio pedagógico**

Força dos MS	Força de MI	Abdominais	Tronco
Flexões no solo	Impulsão da perna que se encontra sobre o banco sueco, elevação da perna livre até à horizontal. Alternar pernas.	Prancha lateral/ frontal	Elevação do tronco
Flexões no banco sueco	Lunge	Mountain climbers	Elevação da bacia até 90° com joelho fletidos (pés em cima do banco sueco)
Tríceps no banco sueco	Agachamento simples	Crunch	Elevação da bacia até 90° com joelhos fletidos, ombros em contato com o solo (pés em cima do banco sueco)
Caminhar com as mãos até à extensão total do corpo (pés no banco)	Agachamento com peso	Prancha isométrica	Gato
Elevar bola medicinal	Agachamento com salto	Oblíquos	Elevação do tronco, simultaneamente afasta as pernas lateralmente e desloca os braços até à posição de sentido.
	Saltar à corda	Deitados no solo elevar pernas e baixar	Super-homem
	Salto a dois pés por cima do banco sueco	Deitados no solo realizar tesouras	
	Subir e descer escadas		

## Apêndice F – Exemplo de teste escrito



Ano Letivo: 2014/2015  
Turma: 12º6  
Ficha de Avaliação Sumativa  
Curso: Científico Humanístico de Ciências e Tecnologias  
Professor Orientador: Deodato Rodrigues  
Professora Estagiária: Inês Melim

Nome: \_\_\_\_\_ Nº \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

### Grupo I (10 Valores)

1. Classifica as afirmações que se seguem como verdadeiras (V) ou falsas (F).
  - 1.1 O jogo de voleibol é praticado por duas equipas em oposição, cada uma constituída por seis jogadores efetivos e por nove jogadores suplentes \_\_\_\_\_
  - 1.2 Considera-se que a bola está fora quando toca nas linhas laterais ou na linha final \_\_\_\_\_
  - 1.3 Efetua-se rotação das posições sempre que se realiza um serviço por parte de qualquer uma das equipas \_\_\_\_\_
  - 1.4 Uma equipa de andebol é constituída por 14 jogadores, sete efetivos e sete suplentes \_\_\_\_\_
  - 1.5 No andebol podemos realizar 4 passos com a bola na mão \_\_\_\_\_
  - 1.6 No andebol os jogadores são obrigados a realizar defesa à zona \_\_\_\_\_
  - 1.7 O jogo de ténis pode ser disputado entre dois jogadores (singulares) ou entre dois pares \_\_\_\_\_
  - 1.8 A pontuação do ténis é designada por 15, 30, 45 e jogo \_\_\_\_\_
  - 1.9 Na Ginástica Acrobática o volante é o elemento que suporta o base intermédio \_\_\_\_\_
  - 1.10 Na Ginástica Acrobática há uma relação peso/altura para definir o volante, o base e o base intermédio \_\_\_\_\_
2. Selecciona a ÚNICA alternativa que permite obter uma afirmação correta.
  - 2.1. A posição base no voleibol efetua-se da seguinte forma:
    - a) Colocação de um pé avançado em relação ao outro, com membros inferiores afastados e braços estendidos à frente para receber a bola.

- b) Colocação de um pé ligeiramente avançado em relação ao outro e membros inferiores fletidos e afastados um pouco mais que a largura dos ombros.
- c) Colocação de um pé ligeiramente avançado em relação ao outro e membros inferiores fletidos e afastados à largura dos ombros. Tronco inclinado à frente e olhar dirigido para a bola.

2.2. No serviço por baixo:

- a) O contacto da bola é realizado com o punho.
- b) O contacto da bola é realizado com a mão.
- c) O contacto da bola é realizado com a palma da mão estendida.

2.3. O toque de dedos permite:

- a) Receber, passar e atacar.
- b) Passar, atacar e defender.
- c) Receber, passar, atacar e defender.

2.4. A manchete deve ser realizada através:

- a) Do braço quando a bola vem baixa.
- b) Das mãos quando a bola vem baixa.
- c) Do antebraço quando a bola vem baixa.

2.5. As pegas:

- a) São elementos de ligação entre as ações gímnicas.
- b) São ações técnicas que garantem o suporte entre os ginastas.
- c) Nenhuma das opções anteriores está correta.

2.6. Na categoria de grupos femininos cada grupo é constituído por:

- a) Três bases e um volante.
- b) Dois bases e um volante.
- c) Dois volantes e dois bases.

2.7. As figuras de ginástica acrobática devem manter-se:

- a) 5 segundos.
- b) 8 segundos.

c) 3 segundos.

2.8. Na pega *eastern* de direita, o “V” formado pelo polegar e pelo indicador:

- a) Deve estar no chanfro lateral direito.
- b) Deve estar no chanfro lateral esquerdo.
- c) Deve estar no chanfro superior direito.

2.9. No batimento de esquerda a duas mãos,

- a) A raqueta termina ligeiramente acima da cabeça.
- b) A raqueta termina o movimento à frente do corpo.
- c) A raqueta termina o movimento do lado contrário do corpo.

2.10. No batimento de direita, o movimento da raqueta deve,

- a) Ter uma aceleração contínua e ascendente.
- b) Contactar com a bola no ponto mais alto possível.
- c) Ter trajetória firme e curta.

### **Grupo II (5 valores)**

3. Completa com os termos que permitem afirmações corretas.

3.1. O voleibol é um jogo desportivo \_\_\_\_\_ praticado por \_\_\_\_\_ equipas, cada uma é composta por \_\_\_\_\_ jogadores efetivos e, no máximo, \_\_\_\_\_ suplentes.

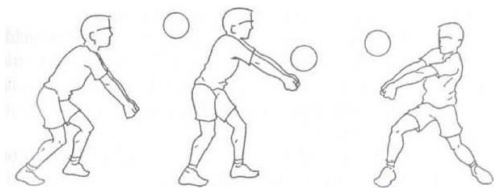
O \_\_\_\_\_ do jogo passa por enviar a bola por cima da rede de modo que esta toque no solo do meio-campo \_\_\_\_\_ e, através de ações técnico táticas \_\_\_\_\_, evitar que a equipa \_\_\_\_\_ consiga concretizar ponto.

3.2 A ginástica acrobática é uma disciplina praticada por \_\_\_\_\_ ou \_\_\_\_\_ em que os ginastas são designados \_\_\_\_\_ ou \_\_\_\_\_, de acordo com a função que desempenham.

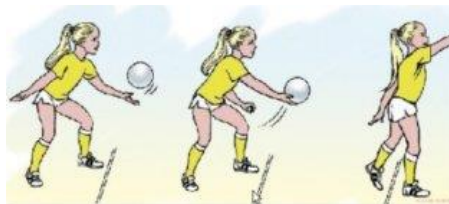
Designa-se por monte as diferentes técnicas de \_\_\_\_\_ do \_\_\_\_\_ na construção da figura acrobática.

Desmonte caracteriza as diferentes técnicas de \_\_\_\_\_ do \_\_\_\_\_ no momento de \_\_\_\_\_ da figura acrobática.

4. Identifica os gestos técnicos que se seguem:



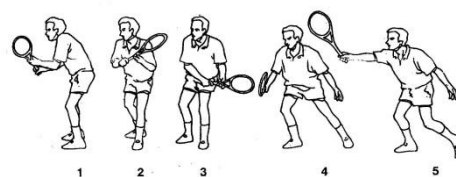
4.1 \_\_\_\_\_



4.2 \_\_\_\_\_



4.3 \_\_\_\_\_



4.4 \_\_\_\_\_

**Grupo III (5 valores)**

5. O que são capacidades motoras? Em quantos grupos se dividem? Quais são esses grupos? Explique e dê 4 exemplos para cada grupo. (1,5 valores)

R: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. O que é a *fitnesgram*? Para que serve? (1 valor)

R: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. Para quê realizar alongamentos? Qual a sua importância? (1 valor)

R: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. Quantos são e quais são os princípios de treino que conheces? Explica. (1,5 valores)

R: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Bom trabalho ☺

Inês Melim

## Apêndice G – Questões aula

Mestrado do Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários  
2º ano, Estágio  
Questões aula  
2013/2014  
Prof. Estagiário Inês Melim

- 1) Quanto tempo deve manter-se os elementos acrobáticos? Porquê?
- 2) Quem divulgou o voleibol em Portugal? Em que ano? Que cidade?
- 3) Quais são as posições existentes na Ginástica Acrobática? Quais as suas funções?
- 4) O que são capacidades motoras? Quais os grupos de capacidades que existem?  
Exemplos.
- 5) Pontuação no ténis em campo.
- 6) Conduta ética no karaté. (Devido a um problema que ocorreu na aula com uma aluna que pratica karaté).
- 7) Fases ofensivas e princípios ofensivos do andebol.
- 8) Fases defensivas e princípios defensivos.
- 9) O que é o folclore?
- 10) O que é a Valsa lenta?
- 11) O que é o chá chá chá?
- 12) Quais as regras de segurança para realizar uma caminhada?
- 13) O que se deve levar na mochila para realizar uma caminhada?
- 14) Qual a importância de trabalhar a flexibilidade?
- 15) Qual a importância de adotar a posição pré-dinâmica?
- 16) Como realizar a pega no ténis de campo? Que tipos de pega existem?
- 17) O que é a *fitnessgram*? Para que serve?
- 18) Quais os princípios de treino que conheces?

## Apêndice H – Ficha de observação



### Ficha de Observação ao Professor

Professor observado: Irene Mendonça	
Ano/ Turma: 12º2	Local: CE5
Hora: 11:45 – 13:15	Data: 23/04/2015
Observador: Inês Melim	

Ficha de Observação	Sim	Não
<b>Instrução/comunicação</b>		
Explicitar, de forma clara, conteúdos e objetivos, bem como as tarefas a realizar a aula		X
Vocabulário e verbalização adequada ao escalão etário	X	
Recorrer a exemplos e demonstração visual	X	
<b>Feedbacks</b>		
Positivos	X	
Negativos		X
Prescritivos	X	
Descritivos	X	
<b>Organização/ Planeamento</b>		
Organizar as atividades nos espaços disponíveis para as atividades	X	
Demonstrar capacidade adaptativa perante situações imprevistas	X	
Os conteúdos encontram-se de acordo com os objetivos estabelecidos e as tarefas adequadas às capacidades dos alunos (exequibilidade)		X
Tempos de transição rápidos e rentabilizados, controlo do tempo de execução dos exercícios (curto, longo, exaustivo)	X	
Dinâmica e funcionamento da aula		
<b>Estratégias de ensino/ aprendizagem</b>		
Manter os alunos envolvidos nas tarefas	X	
Orientar o trabalho dos alunos com base em instruções precisas, visando a sua concentração e a autonomia na realização das tarefas.	X	
Promover o trabalho cooperativo e entreajuda entre os colegas		X

Deslocar pela sala para estimular a atenção dos alunos	X	
<b>Controlo e segurança</b>		
Gerir corretamente, estrategicamente e eficazmente do tempo da aula		X
Posicionar estratégico, garantindo um maior campo visual possível, movimentando-se pelo espaço da aula.		X
Adotar medidas preventivas no sentido de evitar situações de risco, e reviva essas mesmas ideias com alguma frequência		
<b>Relação pedagógica, comunicação e clima da aula</b>		
Proximidade dos alunos sem diminuir o nível de exigência	X	
Expressar de forma correta, clara e audível	X	
Estimular e reforça a participação de todos os alunos	X	
Mostrar firmeza em relação ao respeito pelas regras indispensáveis ao funcionamento da aula		
<b>Avaliação de aprendizagem</b>		
Comunicar e analisar com os alunos resultados da avaliação das aprendizagens		X
Efetuar uma síntese dos conteúdos abordados na aula		X
Anunciar o assunto da próxima aula		X

### **Observações:**

#### **Gestão do tempo de aula**

A aula deveria começar pelas 11:45, mas iniciou pelas 11.50 com chamada de presenças, finalizando pelas 11.55.

A parte inicial da aula (aquecimento) foi pouco ou nada lúdica, realizando corrida à volta do campo e exercícios de aquecimento corridos entre as linhas laterais do campo; Pelas 11:52 dois alunos foram buscar o material necessário para a aula, não realizando a corrida inicial.

O “aquecimento” durou das 11:55 até as 12:12.

2' de transição

12:14 Início do primeiro exercício de ténis de campo;

12:30 Instrução para o próximo exercício de ténis de campo (muito tempo de instrução 6')

12.31 Exercício pouco dinâmico, e com baixo empenhamento motor dos alunos. Realizar serviços. Um aluno realizava serviço e o outro realizava recepção, enquanto isso, toda a turma estava parada à espera da sua vez.

12:45 3º Exercício de ténis de campo, realizar 2x2. Pouco tempo de empenhamento motor, enquanto quatro alunos jogavam ténis de campo os outros esperavam pela sua vez.

12:57 término da aula.

**Conclusão:** verificou-se que a professora em questão manteve os alunos empenhados a nível motor durante a fase inicial da aula, dita fase de aquecimento, mas na fase principal da aula, a professora dá prioridade á compreensão da modalidade, isto é, dispensa mais tempo em ensinar COMO executar os gestos técnicos em detrimento do tempo de empenhamento motor.

## Apêndice J – Questionário aplicado para recolher informação para a CT

### Apêndice F – Questionário entregue aos alunos



Ano letivo 2014/15

Turma 12º 3

Curso: Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias

Questionário

Nome completo: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_ Nome como gosta de ser tratado: \_\_\_\_\_

Concelho de residência: \_\_\_\_\_ Freguesia: \_\_\_\_\_

Nome do pai \_\_\_\_\_ Profissão: \_\_\_\_\_ Situação laboral: \_\_\_\_\_

Nome da mãe: \_\_\_\_\_ Profissão: \_\_\_\_\_ Situação laboral: \_\_\_\_\_

#### 1. Deslocações

Como te deslocas para a escola? Carro  Autocarro  A pé  Outro  Qual \_\_\_\_\_

Quanto tempo demoras? \_\_\_\_\_ minutos

#### 2. Experiência desportiva

Este ano letivo vais praticar alguma modalidade federada ou no Desporto Escolar? Sim  Não

Quais são os dias e horas de treino? \_\_\_\_\_ Qual? \_\_\_\_\_

No passado praticaste alguma modalidade federada? Sim  Não  Se sim qual? \_\_\_\_\_

Durante quantos anos? \_\_\_\_\_ Porque deixaste de praticar? \_\_\_\_\_

Já praticaste alguma modalidade no Desporto Escolar? Sim  Não  Se sim qual? \_\_\_\_\_

#### 3. Hábitos de estudo

Com que apoio contas para estudar?

Pais  Na escola  Explicações  Familiares  Outros  Nenhum

Se respondeste "explicações" diz a que disciplinas: \_\_\_\_\_

Onde estudas habitualmente? Escola  Casa  Biblioteca  Café  Outro

Quando costumas estudar? Todos / quase todos os dias  Fins de semana

1 semana antes do teste  Na véspera do teste  Nunca / quase nunca

#### 4. Expetativas futuras

Terminando o 12º ano o que queres fazer?

Ingressar num curso superior  Qual? \_\_\_\_\_

Ingressar num curso tecnológico  Qual? \_\_\_\_\_

Ingressar no mundo do trabalho  Em que área? \_\_\_\_\_

Qual é a profissão que gostavas de exercer? \_\_\_\_\_

#### 5. Hábitos alimentares

Com que frequência consumes os seguintes alimentos e bebidas?

	Nunca quase nunca	1 a 3 dias p/ semana	4 a 6 dias p/ semana	Todos os dias
Leite / iogurtes				
Frutas				
Pizzas				
Hambúrgeres				
Bolos				
Paixas				
Rebuçados, gomas e chocolates				
Molhos (ex. maionese)				
Sopa				
Batatas fritas				
Saladas				
Legumes				
Carnes brancas (frango, peru)				
Carnes vermelhas (porco, vaca)				
Refrigerantes				
Bebidas alcoólicas				

Preenche o seguinte quadro

Refeição	Sim	Não	Hora
Pequeno-almoço			
Lanche da manhã			
Almoço			
Lanche da tarde			
Jantar			
Coia			

Costumas almoçar na cantina da escola? Sim  Não

Costumas lanchar na cantina da escola? Sim  Não

## 6. Condutas de saúde e bem-estar

A que horas costumavas ir dormir durante a semana? \_\_\_\_\_ E ao fim-de-semana? \_\_\_\_\_

A que horas costumavas acordar durante a semana? \_\_\_\_\_ E ao fim-de-semana? \_\_\_\_\_

Tomas banho depois da aula de Educação Física? Sim  Não

Se não explica porquê \_\_\_\_\_

Tens algum problema de saúde? Sim  Não

## 7. Tempos livres

Praticas alguma atividade extracurricular? Sim  Não  Qual? \_\_\_\_\_ Horas por semana? \_\_\_\_\_

Costumas ler? Sim  Não  Quantos livros não escolares leste no último ano letivo? \_\_\_\_\_

De entre as alternativas seleciona as que mais te ocupam o tempo livre

Ler  Ouvir música  Ver televisão  Ir ao cinema  Passear  Videojogos

Praticar atividade física  Navegar na internet  Ajudar os pais  Sair com os amigos

## 8. Expetativas quanto à vida escolar

Há quantos anos frequentas esta escola? \_\_\_\_\_

Enumera pela ordem da tua preferência as seguintes disciplinas (1 a que gostas mais e 5 a que gostas menos)

Biologia  Matemática  Português  Educação Física  Psicologia

Para ti a escola é um local onde: (escolhe até 3 opções)

Existe convívio  São transmitidos novos conhecimentos  Preparas-te para a vida

És obrigado a estar  Fazes novos amigos  Perdes tempo  Tens aulas  Passas o tempo

No que refere a esta escola classifica de 1 (muito mau) a 5 (muito bom):

Espaços de convívio  Salas de aula  Cantina  Higiene  Espaços desportivos

Horário  Bar dos alunos  Balneários  Casas de banho  Material desportivo

## 9. Perspetivas quanto à Educação Física

Que matéria gostavas que fosse abordada nas aulas? \_\_\_\_\_

De 1 (pouca) a 5 (muita) que importância atribuis à Educação Física? 1  2  3  4  5

Que classificação obtiveste a Educação Física no ano anterior? \_\_\_\_\_

Onde gostas mais de realizar as aulas? Campo exterior  Ginásio  Pavilhão

Classifica as seguintes matérias por ordem de preferência, onde 1 é a que gostas mais e 6 a que gostas menos:

Voleibol  Basquetebol  Ginástica acrobática

Andebol  Dança  Tênis de campo

Quais das seguintes modalidades abordaste ao longo do teu percurso escolar?

Futebol <input type="checkbox"/>	Atletismo <input type="checkbox"/>	Dança <input type="checkbox"/>	Aeróbica <input type="checkbox"/>	Golfe <input type="checkbox"/>
Basquetebol <input type="checkbox"/>	Badminton <input type="checkbox"/>	Danças sociais <input type="checkbox"/>	Cicloturismo <input type="checkbox"/>	Montanhismo/escalada <input type="checkbox"/>
Voleibol <input type="checkbox"/>	Tênis <input type="checkbox"/>	Danças tradicionais portuguesas <input type="checkbox"/>	Canoaagem <input type="checkbox"/>	Orientação <input type="checkbox"/>
Andebol <input type="checkbox"/>	Tênis de mesa <input type="checkbox"/>	Jogos tradicionais <input type="checkbox"/>	Ginástica no solo <input type="checkbox"/>	Tiro esportivo <input type="checkbox"/>
Corfebol <input type="checkbox"/>	Patinação artística <input type="checkbox"/>	Luta <input type="checkbox"/>	Ginástica de aparelhos <input type="checkbox"/>	Vela <input type="checkbox"/>
Hóquei em campo <input type="checkbox"/>	Hóquei em patins <input type="checkbox"/>	Judo <input type="checkbox"/>	Ginástica acrobática <input type="checkbox"/>	Praxeia à vela <input type="checkbox"/>
Rugby <input type="checkbox"/>	Corrida em patins <input type="checkbox"/>	Natação <input type="checkbox"/>	Ginástica rítmica <input type="checkbox"/>	Campismo <input type="checkbox"/>
Basebol ou Softbol <input type="checkbox"/>				

Obrigado pela colaboração!

## **Apêndice K – Bateria de Testes do Estudo de Caso**

### **Bateria de Exercícios (adaptado de Justo (2010))**

#### **Onda Respiratória**

A onda respiratória tem como função ativar o core. Este exercício consiste na inspiração pelo nariz, enchendo os pulmões de ar e na expiração, soltar o ar pela boca, baixando, desta forma, o torác e fechando os arcos costais sendo efetuada uma contração dos músculos que estão presentes no centro de força do corpo, chamado de core, sendo realizada contração ao mesmo tempo, do abdominal, glúteos, adutores da coxa e musculatura perineal.

Esta onda respiratória é realizada nos exercícios durante todo o protocolo, menos na fase de relaxamento. (Justo, 2010)

#### **Aquecimento articular**

Consiste na mobilização das articulações da coluna cervical, ombros cotovelos, punhos, quadril, joelhos e tornozelos. Normalmente são realizados exercícios de rotação das articulações em círculos ou movimentos para cima e para baixo.

- 1) Aquecimento Articular dos Membros Superiores
- 2) Aquecimento Articular dos Membros Inferiores

### **Exercícios Específicos de Força e Flexibilidade – 20 ou 35 minutos**

#### **Exercício N°1**

Posição em pé, de costas para o espaldar, apoiar as mãos no espaldar. O exercício é realizado descendo com as mãos pelo espaldar, estendendo a coluna e depois flexionando. Deve-se solicitar a estabilização do quadril através da contração dos músculos do assoalho pélvico.

#### **Exercício N°2**

Posição inicial ajoelhado, para o espaldar, colocando as mãos no espaldar. Inicia-se o exercício realizando uma flexão de tronco e voltando a posição inicial.

#### **Exercício N°3**

Posição sentado em cima de um banco, segura com as mãos dois halteres com pouco peso, com os braços elevados, realiza o exercício flexionando os braços levando-os atrás da nuca, fazendo uma leve flexão cervical e voltando a posição inicial.

#### **Exercício N°4**

Posição inicial colocar mãos no espaldar e pés no chão, elevar o quadril até o ponto máximo e retornar à posição inicial realizando uma flexão de quadril.

#### **Exercício N°5**

Posição inicial em pé, colocando pés no espaldar, e segurando com as mãos no espaldar, levar a cabeça atrás estendendo a coluna e os braços, levar o quadril para trás, realizando uma flexão de quadril, mantendo os cotovelos estendidos. Retomar a posição inicial flexionando os cotovelos.

#### **Exercício N°6**

Posição inicial sentado, segurando na pega com as mãos, pés colocados na máquina, pernas ligeiramente fletidas. Realizar extensão dos ombros e flexão dos cotovelos.

#### **Exercício N°7**

Posição inicial deitado em decúbito ventral sobre o banco, segurando dois halteres com as mãos (pouco peso). Realização abdução de ombros, levando em direção ao tronco.

#### **Exercício N°8**

Posição inicial deitada em decúbito dorsal no colchão, joelhos fletidos, cotovelos estendidos e mãos segurando dois pesos (pouco peso). Realizar flexão do tronco até ficar sentado sobre os ísquios.

#### **Exercício N°9**

Posição inicial, deitado em decúbito ventral no colchão. Realizar extensão do tronco, braços fletidos abaixo do queixo.

#### **Exercício N°10**

Posição inicial deitado em decúbito ventral no solo, mãos apoiadas na direção

dos ombros. Realizar extensão de cotovelos, mantendo a cabeça alinhada com a coluna, estendendo o tronco

### **Exercício N°11**

Posição inicial deitado em decúbito ventral no solo, segurando os tornozelos. Realizar extensão do tronco

### **Relaxamento – 07 minutos**

No final de cada sessão o professor de Educação Física escolhe alguns exercícios de relaxamento para a aluna realizar, é de extrema importância certificar-se a nível da segurança, manter a aluna longe de aparelhos ou máquinas, pois pode haver desequilíbrio e a aluna pode magoar-se. É importante, saber se a aluna detém alguma contraindicação na posição, assim como sentir-se bem, ao permanecer na posição, pois pode gerar tensão e stresse. (Justo, 2010)

### **Exercício N°1**

Em decúbito dorsal na bola com pés apoiados no solo e braços abertos.

### **Exercício N°2**

Em decúbito ventral na bola, pés apoiados no solo e braços relaxados.

### **Apêndice M - Reflexão da aluna**

“Nos passados meses, fui escolhida pela professora estagiária Inês Delia Melim para um estudo caso, necessário para finalizar o seu estágio, devido ao meu desvio na coluna. O objetivo deste estudo era realizar certos exercícios e passado algum tempo, afirmar se houve mudanças ou não. Alguns destes foram retirados de um livro apropriado ao caso e outros foram os chamados Pilates, exercícios destinados á correção da postura de uma pessoa. Durante estes meses, encontrei-me com a professora várias vezes durante a semana e acompanhada pela mesma, realizei vários exercícios, uns mais difíceis, uns mais fáceis.

Passado algum tempo, comecei a notar diferença na minha postura, enquanto sentada, mantinha as costas direitas, havendo alguns deslizes às vezes, mas continuando a fazer os exercícios, a diferença ira aumentar. Uma pequena diferença foi no teste de extensão de tronco, pois no final de 2014, apenas conseguia levantar o tronco 20cm do chão, e no final do ano letivo consegui mais 6cm. Uma pequena diferença mas uma grande motivação.

A professora foi sempre muito gentil comigo e exigente quando necessário, e só tenho a agradecer pelo esforço, tempo e dedicação que recebi da sua parte.

Apêndice N – Cartaz da AEC

**UNIVERSIDADE da MADEIRA**

**Escola Secundária de Francisco Franco**

**8 e 9 de junho**  
**10 - 18h**

**ESCOLA, FAMÍLIA, ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE**

**ESCOLA SECUNDÁRIA DE FRANCISCO FRANCO**

**Medição dos parâmetros:**  
**IMC**  
**% Massa gorda**  
**Pressão arterial**  
**Glicémia**

**Bioforma** **Fichada Fisio clinic** **IMC**

## Apêndice O – Folheto Informativo da AI

### Atividade física e saúde

**Atividade Física (AF):** engloba qualquer movimento corporal produzido pelo sistema músculo-esquelético que resulte num aumento de gasto energético relativamente à taxa metabólica de basilar, independentemente do tipo de AF e o seu contexto.

**Saúde:** estado de equilíbrio e completo bem-estar físico, mental e social. Não é apenas ausência de doença ou enfermidade.

**Atividade Física e Saúde:** são diversos os benefícios físicos e psicológicos resultantes da prática de AF.  
**Benefícios físicos:** redução do risco de ocorrência de Doenças cardiovasculares; prevenção da Hipertensão, diminuição do risco de alguns tipos de cancro, nomeadamente do cólon, saúde muscular e esquelética e redução do risco de ocorrência de osteoporose.  
**Benefícios psicológicos:** melhoria dos estados de humor; redução da ansiedade, depressão, raiva e confusão, sensação de bem-estar, redução dos níveis de stress, oportunidade de experienciar prazer, reforço das auto percepções (autoestima e autoconceito), benefícios psicoterapêuticos, nomeadamente no tratamento da depressão e ansiedade.



Bairsta, P., Rêgo, L. & Azevedo A. (2013). *Em movimento. Manual do ensino secundário*  
 Marques, M., Gouveia, M. & Leal, I. (2006). *Actividade Física, Saúde e Qualidade de Vida*. Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada

**IMC:** é uma razão simples entre o peso e a altura que é utilizado para classificar a composição corporal. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, fornece a medida de obesidade mais útil a nível populacional.

**Massa gorda:** massa de gordura que temos no corpo. Em quantidades ideais, é importante para o bom funcionamento dos órgãos. Em excesso é responsável por acréscimos do risco de desenvolvimento de patologias.

**Pressão arterial:** pressão aplicada nos vasos sanguíneos, nomeadamente nas artérias do coração. Necessária para que o sangue circule de modo a fornecer oxigénio e nutrientes aos diferentes órgãos do corpo humano.

**Glicémia:** concentração de glicose no sangue, relacionada com a insulina produzida pelo pâncreas e a quantidade de hidratos de carbono ingeridos.

*A atividade física pode influenciar positivamente todos estes parâmetros de saúde!*



Recomendações para a prática de Atividade Física.

#### Adultos:

Duração	Intensidade
150min semanais	Moderada – vigorosa
10.000 passos diários	

#### Adolescentes:

Duração	Intensidade
20 a 60min. 5 dias/sem.	Vigorosa – intensa
30 a 60min. 5 dias/sem.	Moderada – vigorosa
10.000 a 12.000 passos diários	

Apoios:



## Escola, família, atividade física e saúde



Núcleo de estágio de Educação Física 2014/15

Professores estagiários Albino Bárbara e Inês Melim

Valores registados a \_\_\_/6/2015

Valores de referência para cada parâmetro

Índice de massa corporal (Kg/m <sup>2</sup> )	
Peso:	IMC:
Altura:	
Peso baixo	≤ 18,5
Peso normal	18,6 – 24,9
Excesso de peso	25 – 29,9
Obesidade grau 1	30 – 34,9
Obesidade grau 2	35 – 39,9
Obesidade grau 3	≥ 40

Pressão arterial		
Medição:	Sistólica	Diastólica
	Normal	≤ 130
Pré hipertensão	130 – 139	85 – 89
Hipertensão estágio 1	140 – 159	90 – 99
Hipertensão estágio 2	≥ 160	≥ 100

Massa gorda				
Medição:				
	Baixa	Otima	Alta	Muito alta
<b>Masculino</b>				
6 – 17	5 – 10	11 – 25	26 – 31	> 31
18 – 34	8	13	22	> 22
35 – 55	10	18	25	> 25
+ 55	10	16	23	> 23
<b>Feminino</b>				
6 – 17	12 – 15	16 – 30	31 – 36	> 36
18 – 34	20	28	35	> 35
35 – 55	25	32	38	> 38
+ 55	25	30	35	> 35

Glicémia		
Medição:		
	Jejum	2 horas depois da refeição
Recomendado	70 – 99	70 – 139
Elevado	100 – 125	141 – 199
Diabetes	> 126	> 200

NOTA IMPORTANTE: devido à singularidade de cada ser humano, os resultados destes testes podem ser algo subjetivos. Não os encare como determinantes para a sua saúde.

Recomendamos que os mostre ao seu médico na próxima consulta.

