

A Educação Física, da Mudança de Hábitos ao Gosto Pelo Desporto.

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PROFISSIONAL

Relatório de Estágio Profissional, apresentado com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente ao Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei 65/2018, de 16 de agosto e do Decreto-Lei nº 43/2007, de 22 de fevereiro.

Orientadora: Professora Doutora Paula Maria Leite Queirós

Autor: José Carlos Vale Carvalho

Porto, setembro 2019

Ficha de Catalogação

Carvalho, J. C. V. (2019). A Educação Física, na mudança de hábitos ao gosto pelo desporto. Porto: J. Carvalho. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: EDUCAÇÃO FÍSICA; SER PROFESSOR; ESTÁGIO PROFISSIONAL; MUDANÇA DE HÁBITOS; DESPORTO;

Dedicatórias

Realizar um projeto desta natureza, mostrou-se para mim numa tarefa de enorme dificuldade, muito devido ao mundo exigente do trabalho, no qual já estou inserido há dez anos, à vida familiar, pessoal, entre outros fatores completamente imprevisíveis que a vida nos coloca todos os dias. Este ano letivo foi sem dúvida dos mais exigentes que tive, na minha curta carreira docente, porém, consegui chegar ao final com o sentimento de que me esforcei o máximo possível para corresponder a tudo que me propus.

Sem a minha família teria sido impossível, meu filho Miguel, que com seu sorriso e boa disposição, não deixando que ficasse desmotivado, triste com nada que estivesse a correr menos bem, foi sem dúvida fundamental para encontrar vontade e motivação para nunca desistir, lutar sempre.

À minha esposa, Carla, por entender todos os meus momentos menos bons, por mostrar que a vida é sempre algo mais e que sempre que uma tempestade nos assombra, certamente terminará e o sol brilhará novamente, obrigado.

Aos meus pais, primeiros impulsionadores para hoje ter a profissão que tenho, sem eles, tenho a certeza que não seria professor. Foram eles, que proporcionaram e me mostraram que poderia ser a minha vocação, posso confirmar, após estes anos todos, que me conheciam na perfeição, acertaram em cheio.

Agradecimentos

Expressar apreço, simpatia, carinho, amizade, amor, é e sempre será algo que faz parte da minha vida, faz parte da essência que me faz ser a pessoa que sou e que quero ser a cada dia que passa, aprendendo em todos os momentos, situações, frustrações, sucessos, problemas, com cada uma das pessoas que felizmente se foram cruzando pelos meus caminhos, que contribuíram, de forma positiva ou negativa, para cada pedaço de mim, para cada aprendizagem, fazendo com que eu, enquanto pessoa, fosse evoluindo gradualmente. Todos estão e estarão, no meu coração, mesmo os que já partiram, mesmo os que já não vejo há imensos anos, e os que diariamente se cruzam comigo, com a certeza que todos, sem exceção, contribuíram para o meu enriquecimento pessoal e profissional.

Agradeço à minha Esposa, Carla, que conheci com dezasseis anos de idade, e que desde então tentou sempre ajudar no que conseguia, tendo sempre paciência e compreensão para os meus problemas, para as minhas dúvidas, ajudando a manter o meu foco e empenho nesta enorme caminhada que é a vida.

Ao meu Filho, Miguel, que apesar da sua tenra idade, três anos, ajudou à sua forma, com seu lindo sorriso, sua enorme energia, seu abraço e sempre com uma palavra alegre para me dizer.

Aos meus pais, que sempre me ajudaram em tudo na minha vida, educando da melhor forma possível, fazendo com que nunca faltasse nada, estando sempre lá para o que fosse preciso. Pelos dias que passam com meu filho, e o que ele adora ir para a casa dos avós, sempre que é necessário.

À Professora Évila e à auxiliar Dona Nancy, que sempre me ajudaram no que eu necessitei na escola, estando sempre disponíveis para o que foi preciso para a elaboração deste mestrado e de toda a logística necessária para o bom funcionamento das minhas aulas.

Aos meus alunos e atletas da seleção distrital, pela entrega, empenho e interesse manifestado durante todas as aulas, treinos, jogos, estágios e torneios. Pelo contributo dado no meu crescimento pessoal e profissional.

Não bastando, quero aqui deixar o meu enorme agradecimento à Professora Doutora Paula Queirós, orientadora deste relatório. Agradeço cada momento que me dedicou nesta orientação, pela paciência, pela ajuda, pela enorme disponibilidade que sempre demonstrou. Desde já, agradeço pelo incentivo, pela sua assertividade nas suas opiniões e pela compreensão que sempre demonstrou durante este processo.

Índice Geral

Dedicatórias	I
Agradecimentos	III
Índice Geral	V
Índice de Figuras	IX
Índice de Quadros	XI
Índice de Anexos	XIII
Resumo	XV
Abstract	XVII
Lista de Abreviaturas e Siglas	XIX
Capítulo 1 – Introdução	1
1. Pertinência e Âmbito do Relatório	1
Capítulo 2 – Enquadramento e Realização da Prática	3
2. Enquadramento Biográfico	3
Capítulo 3 – Enquadramento e Realização da Prática Profissional	11
3.2 Formação e Identidade Profissional Docente	14
3.3 O Estágio Integrado em Educação Física	16
3.4 Desenvolvimento Profissional	19
3.4.1 Formação Contínua	19
3.4.2 Cursos de Formação	21
3.4.3 Formação de Curta Duração	22
3.4.4 Autoavaliação	23
Capítulo 4 – A Escola no Concelho de Barcelos	27
4.1 Caracterização do Concelho de Barcelos	27
4.1.1 Enquadramento Geográfico do Concelho de Barcelos	27

4.1.2 Enquadramento Sociocultural	28
4.1.3 Contexto do Agrupamento de Escolas.....	34
4.1.3.1 Escola Básica de Fonte Coberta / Planificação de Educação Física	35
Capítulo 5 – Estudo	39
5 .1 Introdução.....	39
5.1.1 Importância do “problema” no contexto da escola	39
5.1.2 Adenovírus, o que é.....	40
5.1.3 Objetivos	41
5.2 Metodologia	41
5.2.1 Caso de Estudo	41
5.2.2 Relatório médico do aluno	41
5.2.3 Planeamento do procedimento	42
5.2.4 Avaliação inicial	44
5.2.5 Planos de aula	46
5.2.5.1 Planificação da turma	46
5.2.5.2 Planificação individual do aluno	48
5.2.5.2.1 Exercícios utilizados	49
5.2.5.2.2 Reflexão sobre os exercícios utilizados com aluno.....	49
5.2.6 Avaliação trimestral.....	50
5.2.6.1 Primeiro trimestre.....	50
5.2.6.2 Segundo trimestre.....	52
5.2.6.3 Terceiro trimestre.....	53
5.2.7 Indicadores de risco.....	55
5.2.8 Avaliação final.....	56
5.3 Conclusões Finais.....	58

5.3.1 Limitações do estudo	58
5.3.2 Pontos fortes do estudo	60
Capítulo 6 – Considerações Finais.....	63
Capítulo 7 – Referências Bibliográficas.....	65
Anexos	XXI

Índice de Figuras

Figura 1 : Imagem do Concelho 27

Índice de Quadros

Quadro 1 – População residente em 2001 e 2011, e sua evolução entre 2001 e 2011 (INE, Censos 2001, 2011)	29
Quadro 2 – População residente em 2013, (INE, CAOP 2013 – Carta Administrativa Oficial Portuguesa).	31
Quadro 3 – Objetivos Gerais para blocos	47
Quadro 4 – Exercícios de Aquecimento (Ramirez, B. – 2007)	XXV
Quadro 5 – Exercícios de Equilíbrios (Ramirez, B. – 2007)	XXVIII
Quadro 6 – Exercícios de Cambalhotas (Ramirez, B. – 2007)	XXX
Quadro 7 – Exercícios com Bolas (Ramirez, B. – 2007)	XXXI
Quadro 8 – Exercícios com Bola Medicinal (Ramirez, B. – 2007)	XXXIV
Quadro 9 – Exercícios com Arcos (Ramirez, B. – 2007)	XXXV
Quadro 10 – Exercícios de Jogos Simples (Ramirez, B. – 2007)	XXXIX
Quadro 11 – Exercícios de Percursos (Ramirez, B. – 2007)	XLIV

Índice de Anexos

Anexo 1 – Informação Clínica	XXI
Anexo 2 – TC Tórax	XXII
Anexo 3 – A.F.D. – Articulação Curricular	XXIII

Resumo

O presente Relatório de Estágio foi realizado na unidade curricular de Estágio Profissional, que se encontra inserida no plano de estudos do Segundo Ciclo em Ensino da Educação Física, nos Ensinos Básicos e Secundários, da Faculdade de Desporto, da Universidade do Porto, cujo título é “A Educação Física, da mudança de hábitos ao gosto pelo desporto”. Este relatório não decorre de um estágio pedagógico supervisionado e por isso não corresponde de todo à estrutura tradicional de um relatório deste ciclo de ensino. Tem assim, como principal objetivo ser uma reflexão sobre minha experiência profissional e sobre o desenvolvimento, de forma fundamentada, do tema que optei para este ciclo de estudo. O documento está organizado em sete capítulos, a introdução, o enquadramento e realização da prática, o enquadramento e realização da prática profissional, a escola no concelho de Barcelos, o estudo, as considerações finais e as referências bibliográficas;

PALAVRAS-CHAVE: EDUCAÇÃO FÍSICA; SER PROFESSOR; ESTÁGIO PROFISSIONAL; MUDANÇA DE HÁBITOS; DESPORTO;

Abstract

The present report is part of *Estágio Profissional* (practicum) within the Master's Degree study plan in Physical Education Teaching in the Basic and Secondary Education, Faculty of Sports, Porto University, whose title is "Physical Education, from changing habits to enjoying sport". This report is not the result of a supervised pedagogical practicum and therefore does not correspond to the traditional structure of a report within this cycle of study. Thus, its main purpose is to document and to be a reflection on my professional experience and on the development of the chosen topic. The document is organized in seven chapters, the introduction, the specific framework and the practical experience, the specific framework and the professional experience, the school in the municipality of Barcelos, the study, the final considerations and the bibliographical references.

KEYWORDS: PHYSICAL EDUCATION; BEING A TEACHER; PRATICUM;
CHANGING HABITS; SPORT;

Lista de Abreviaturas e Siglas

NEE – Necessidades Educativas Especiais.

AEC – Atividades Extra-Curriculares.

ESE – Escola Superior de Educação.

CMB – Câmara Municipal de Barcelos.

AE – Agrupamento de Escolas.

DGAE – Direção Geral da Administração Escolar.

EMDB – Empresa Municipal de Desportos de Barcelos.

INE – Instituto Nacional de Estatística.

DGS – Direção Geral Saúde.

EP – Estágio Profissional.

MEEFEBS – Mestrado em Ensino Básico e Secundário.

PNFT – Programa Nacional de Formação de Treinadores.

LBSR – Lei de Bases do Sistema Educativo.

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Capítulo 1 – Introdução

1. Pertinência e Âmbito do Relatório

Este relatório está inserido na Unidade Curricular Estágio Profissional (EP) do segundo ano do segundo ciclo de estudos, que confere o grau de Mestre em Ensino Básico e Secundário (MEEFEBS), da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Deste modo, este relatório de estágio não decorre da realização de uma prática pedagógica neste ano letivo, não correspondendo assim à estrutura normalmente usada neste tipo de relatório de estágio. Procura sim, ser uma reflexão fundamentalmente baseada na ação, sobre a minha experiência profissional até à data e sobre uma temática muito relevante para o meu desenvolvimento pessoal e profissional, fundamentada nas vivências e dificuldades a que vou sendo desafiado.

Neste sentido, o presente documento espelha o meu percurso profissional ao longo destes dez anos de carreira docente nas AEC, toda a minha formação profissional e uma prática fora do âmbito docente, que exigiu de mim muito esforço e sacrifício. Ao longo deste meu percurso profissional, procurei sempre refletir, adquirir e planear todas as ações, para que, todas fossem sempre realizadas em plena consciência que tudo fiz e farei para que em todos os momentos seja possível transmitir o melhor de mim a todos os quais tive o enorme privilégio de ser professor, treinador ou formador, mesmo que seja por apenas uma aula.

O meu desenvolvimento profissional resulta da conjugação de todos os elementos de valorização que tive, desde a minha licenciatura pré-bolonha, onde realizei pedagógicas integradas no 1º e 2º ciclo, sempre em contextos muito complicados, com turmas com imensas dificuldades, limitações, alunos com NEE, entre outros condicionalismos que surgiam na escola ou corpo docente, fizeram que a minha formação fosse ainda mais rica, preparando-me de uma forma melhor para o pós-licenciatura. Contudo, mesmo depois de terminar a mesma, continuei a procurar formações, enriquecendo meu currículo e competências em diversas valências, como no treino de futebol, conhecimento

de novas modalidades, palestras sobre integração de alunos com NEE na turma, entre outras, que me foram tornando a cada dia um melhor profissional, mais atento a todos os alunos, sem exceção.

O presente documento está organizado em sete capítulos:

- 1) Introdução com a pertinência e âmbito do relatório;
- 2) Enquadramento biográfico;
- 3) Enquadramento e realização da prática profissional;
- 4) A escola no concelho de Barcelos;
- 5) Estudo sobre adenovírus, melhorar a qualidade de vida, amenizando o que o vírus bloqueou;
- 6) Considerações finais;
- 7) Referências bibliográficas;

Com esta organização tentarei esquematizar e organizar todo o trabalho realizado.

Capítulo 2 – Enquadramento e Realização da Prática

2. Enquadramento Biográfico

Nasci a vinte e três de agosto de mil novecentos e noventa e cinco, numa família de quatro elementos, em Areias São Vicente, uma pequena freguesia do concelho de Barcelos, a quinze quilómetros da capital do concelho e a dezasseis quilómetros da capital do distrito, Braga. Meus pais chamam-se José Carlos Ribeiro de Carvalho e Maria Natália Macedo do Vale Carvalho. Pais humildes, mas muito exigentes com os seus três filhos, tentando fomentar nestes o gosto pelo conhecimento, pela curiosidade, permitindo que durante o meu crescimento, assim como meus dois irmãos, pudéssemos ter a liberdade que era característica da época, onde nos sentíamos livres para andar pela freguesia, explorando, brincando, entre outras traquinices típicas de crianças nascidas e criadas em aldeias mais pequenas. Frequentei dois jardins de infância, inicialmente numa congregação religiosa em Barcelos e no último ano, com o objetivo primordial de conhecer meus futuros amigos, mudei para o jardim de infância da minha freguesia. Esta mudança foi fundamental no meu percurso escolar, porque com esta mudança conheci o meu amigo para a vida, amigo que me acompanhou desde o início até hoje, sempre fomos da mesma turma, vizinhos e agora apesar da distância, ele está emigrado na Inglaterra, mantendo sempre contato. Fui um aluno razoável durante este período. Após terminar a escola primária, transitei para a Escola Básica do 2º e 3º ciclo de Manhente, a mais próxima da minha residência na altura, escola com reputação algo complicada, naquela altura, fiz meu percurso normal, sendo um aluno razoável. Entretanto, chegou a altura de optar por uma das duas escolas secundárias existentes em Barcelos, altura em que passei período complicado, que ainda hoje não o consigo explicar/perceber. Daí ter tomado a decisão de optar por ser o único a escolher a Escola Secundária de Barcelos para ser a minha escola durante este período, tendo os restantes amigos da turma, incluindo meu companheiro/amigo desde o jardim de infância, ter optado pela Escola Secundária Alcaides Faria. Durante este período dividi o meu tempo entre os estudos e as viagens com a minha fiel amiga e companheira bicicleta, onde

passei grande tempo da minha infância a “viajar” por quase todas as freguesias que rodeavam a minha, fazendo centenas e centenas de quilómetros passeando, explorando, conhecendo novos lugares, que fez de mim a criança mais feliz e saudável possível, fomentando o gosto pela exploração e pela natureza que ainda hoje se mantém. Quando cheguei ao secundário percebi o enorme gosto pelo desporto que tinha, fazendo ver aos meus pais que queria seguir esta paixão na universidade, e assim foi.

Terminado o secundário, fiz provas de aptidão física na Escola Superior de Educação de Viana do Castelo (ESE). Fui admitido e lá estudei durante quatro anos. Durante esse tempo, fui apurando a ideia que o meu objetivo era ser professor de Educação Física, não pela profissão, mas pela enorme vocação que sentia na altura para a função, muito devido ao ciclo de estudos que segui na ESE, com as práticas pedagógicas verifiquei que o contacto com as crianças, o poder ensinar o que sempre fez parte da minha vida, esta sim era a minha vocação, ser professor de Educação Física, que ensina, apoia, comunica e educa a pessoa humana, sempre em desenvolvimento pessoal.

Concluída a licenciatura (2009), com estágio integrado, ficou assegurado o equilíbrio entre a teoria e a prática, entre o saber e o saber fazer, a cultura escolar e a cultura do quotidiano. Nos três primeiros anos o estágio decorreu no primeiro ciclo, na Escola Básica de Darque, inserida num ambiente social muito complicado, bairro social de etnia cigana, carente de recursos financeiros, apoio familiar, carências alimentares, era assim que encontrava os alunos diariamente, sabendo que por vezes a única refeição quente que estes tinham acesso seria o almoço da escola. Este estágio forneceu-me inúmeras valências que não tinha, tanto a nível pessoal como profissional como professor, evoluindo a minha capacidade de raciocínio, capacidade adaptativa às condições precárias que o parque escolar apresentava, capacidade de adaptação às enormes dificuldades que os alunos demonstravam em estar concentrados e comprometidos nas tarefas da sala de aula. O quarto ano foi especificamente vocacionado para a Educação Física, no 2º ciclo, tendo-me proporcionado a aquisição dos conhecimentos basilares que permitiram o prosseguimento de estudos, bem

como facilitar a aquisição e o desenvolvimento de métodos e instrumentos de trabalho pessoal e de grupo. Além disso, permitiu-me assegurar que crianças com necessidades educativas especiais, designadamente, deficiências mentais e físicas, teriam condições adequadas para o seu desenvolvimento e pleno aproveitamento das suas capacidades, potenciando-as. A formação pedagógica nunca substituirá o saber. Uma formação pedagógica não pode ser feita com ignorantes (Mialaret, 1991, p. 90), daí terminar a minha formação como professor, com a total confiança que fui orientado por excelentes professores, que me ajudaram, questionaram, criaram dificuldades, orientaram nas dificuldades, fazendo de mim a cada dia, a cada aula, um futuro profissional da educação melhor.

Iniciei a minha atividade profissional em setembro de 2009, como professor de Educação Física, na extinta Empresa Municipal de Desportos de Barcelos, que pertencia à Câmara Municipal de Barcelos (CMB), na Escola Básica da Várzea que pertence ao Agrupamento de Escolas Rosa Ramanho, trabalhando nas Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).

Nenhum método pedagógico será apresentado como panaceia, serão fornecidos aos futuros professores elementos que lhes permitam escolher, em função da sua personalidade e objectivos pessoais, os métodos e técnicas que lhes pareçam mais adequados (Mialaret, 1991, p.119). Optei então, desde o primeiro dia, em ser eu mesmo a fazer os próprios projetos e gestão do tempo na aula. Aqui deparei-me desde logo com uma possibilidade de intervenção que me cativou, uma sala de apoio a alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE), alunos com múltiplas patologias, impeditivas de funções básicas que o ser humano tem como essenciais para o seu dia-a-dia, mas que estes alunos estavam permanentemente privados. Optei por de forma voluntária começar a desenvolver com esses alunos um trabalho de duas aulas semanais de educação física, apostando em melhorar as suas débeis condições motoras, fazendo um trabalho diferenciado com cada um deles. Aqui, tive plena consciência que o período de prática pedagógica que passei na escola de Darque, foi essencial, mas não o necessário para esta nova realidade com que

me deparava, apostando por iniciativa própria na minha formação na área, frequentando pequenas formações, palestras, colóquios sobre a área de NEE. Consegui, por facilidade de horário, colaborar com esta sala durante cinco anos letivos, agradecendo desde já à Prof. Aurora, pela enorme disponibilidade e abertura para as minhas ideias e colaboração, essencial durante todas as aulas que lá lecionei.

Ao longo dos meus quase dez anos de serviço, lecionei já em algumas escolas (E.B. Areias de Vilar, E.B. Várzea, E.B. Gamil, E.B. Santa Eugénia, E.B. Viatodos, E.B. Fonte Coberta e E.B. Santa Eulália), sendo sempre em AEC, no entanto procurei sempre assumir a minha própria intervenção profissional como um processo com sentido, para além do espaço físico da aula (que por vezes era muito deficitário), do pessoal e da relação com os próprios alunos. Mesmo não estando vinculado ao Agrupamento de Escolas (AE), sempre tentei estar envolvido o máximo possível em todas as iniciativas desportivas da escola, implementando sempre novas ideias, dinamizando o máximo possível, dentro das enormes limitações espaciais das escolas e de material, organizando todos os anos o corta-mato (dentro dos limites de cada uma das escolas), caça ao tesouro, marchas populares, torneios inter-turmas de futsal assim como torneios de xadrez. Assim durante estes poucos anos, tentei sempre atuar a vários níveis:

- ao nível da escola: Procurei sempre envolver ao máximo possível toda a comunidade escolar, na organização e dinamização de todas as ideias que foram aparecendo, de forma a tentar tornar a escola um meio muito estimulante e cativante para todos os alunos, promovendo sempre a prática de atividades ao ar livre, retirando os alunos do espaço normal de aula, motivando e tentando criar um gosto pela atividade física em geral.

- ao nível do grupo: Procurei sempre envolver ao máximo possível todos os elementos da escola, professores, auxiliares e associação de pais, trazendo-os para as atividades, mostrando que hoje, na minha opinião, a escola deve ser um complemento para os alunos de evolução como seres humanos ativos no meio em que vivem, estimulando estes a criar, estar presentes, ajudar

sempre que necessário, fazendo com que a escola cada vez mais pertença à comunidade e não se feche sobre si própria.

- ao nível pessoal: Procurei crescer como profissional, como guia, supervisor, treinador, mas acima de tudo crescer como pessoa. Por um lado, procurando novos conhecimentos, mas principalmente a experiência, com todos os intervenientes possíveis de cada uma das escolas que colaborei, aproveitando o que de melhor e pior cada pessoa tinha para me oferecer, tanto colegas professores mais experientes, como auxiliares, com os alunos e até com os membros das associações de pais que tão importantes foram na minha evolução pessoal e profissional, proporcionando uma formação contínua a todos os níveis, profissional e pessoal.

Tenho a plena consciência que um grupo não mantém a mesma dinâmica de ano para ano, até porque todos os anos, em virtude da realidade, entram e saem elementos docentes, que traziam novas ideias, novas formas de trabalhar e de pensar. Sendo de mais evidente, que cada um dos grupos estava exposto a pressões interiores e exteriores e às características essenciais dos elementos que os compunham.

Todas as ações/tarefas a que me propus participar, ou que me foram propostas, tentei sempre cumprir de forma escrupulosa todos os objetivos, preparando-me atempadamente, para poder sempre participar da forma mais ativa possível, sentindo sempre que fui e serei uma parte ativa nos projetos que intervim, na escola, assim como fora da escola. Estando ligado ao futebol feminino no meu distrito, como treinador das seleções distritais (femininas), coloquei imenso esforço, dedicação, paciência, para ajudar no enorme desenvolvimento desta vertente do futebol, que no meu distrito já se fazia notar, mas que sei e sinto que agora está muito mais forte, com muitos mais praticantes, mais clubes, mais associações, mais divulgação, e muito desse desenvolvimento também se deve ao meu esforço e dedicação.

Ao longo destes anos, participei em inúmeras iniciativas dentro e fora da escola. Dentro da escola, fomentando a prática desportiva de modalidades que

não eram conhecidas da comunidade escolar, tais como peddy paper, orientação, jogos radicais, sarau de ginástica, entre outras iniciativas que dinamizei sempre em todas as escolas por onde tenho estado colocado. Fora da escola, sempre estive ligado ao futebol, como treinador/coordenador de equipas de formação, fomentando e criando novos clubes, tanto no género masculino como feminino, potenciando novos praticantes, criando o hábito de praticar desporto em diferentes zonas do meu concelho (Barcelos). Nestes últimos anos, estive ainda ligado à arbitragem de futsal, começando como uma brincadeira, por estar presente e não existir quem pudesse arbitrar, mas acabei por frequentar a formação da federação portuguesa de futebol, ficando habilitado e arbitrando todos os sábados e domingos, dentro da minha disponibilidade, muitos e muitos jogos, já tendo adquirido muita experiência no distrito e sendo tutor de vários estagiários durante todas as épocas desportivas, fazendo com que a minha profissão (professor), esteja sempre presente no meu dia-a-dia, mesmo ao fim de semana.

Até ao ano de 2011, em paralelo com as funções de docente, desempenhei o cargo de jogador de futebol e futsal federado, estando ligado a vários clubes, em diferentes divisões e modalidades (futebol e futsal), tentando deixar sempre a minha marca por onde passava, sendo jogador e treinador/preparador físico, ajudando sempre o máximo que podia e sabia na altura. Tendo a plena consciência que dei sempre o meu melhor em todos os momentos, independentemente das funções que desempenhava. Frequentei ainda várias formações, ligadas ao futebol, sendo neste momento detentor do Grau I UEFA C e do Grau II UEFA B de Futebol, e ligadas ao treino, como Personal Trainer do Holmes Place, onde trabalhei durante alguns meses.

Como treinador, além de um projeto bem estruturado (planeamento anual, mensal e diário de treinos), distribuindo todas as atividades em consonância com o calendário competitivo em que estávamos inseridos, fazendo sempre o controlo tático e técnico, equacionando todos os problemas que poderiam surgir, entre outros, com o objetivo de atingir alguns parâmetros que época após época

eram definidos por mim e pelo clube que representava. Passo a descrever alguns dos parâmetros/objetivos que tentei sempre alcançar:

- fazer com que os atletas gostassem do treino, tornando-o produtivo e agradável;
- trabalhar sempre em equipa com os meus colaboradores;
- ser bastante claro e objetivo nas minhas intervenções, fazendo passar a mensagem de forma clara e objetiva, facilitando a compreensão da mesma no menor tempo possível;
- escolher sempre os exercícios, tendo em conta o modelo de jogo, não perdendo tempo com exercícios que não fossem proveitosos;
- fomentar nos atletas o pensar no exercício, o porquê de estar a fazer determinada tarefa;
- fomentar nos atletas a importância de trabalhar sempre no seu máximo, para que o seu desenvolvimento técnico e tático fosse próximo do esperado;
- ser paciente com o tempo de desenvolvimento de cada atleta;
- por fim, ter o cuidado de atualizar sempre o meu conhecimento da modalidade.

Quando contrái o matrimónio, em 2013, já tinha acumulado alguma experiência profissional, desde professor (em várias escolas do primeiro ciclo), jogador (modalidades: futebol e futsal), treinador/coordenador (futebol de formação) e selecionador distrital (seleção distrital feminina da Associação Futebol de Braga), com a minha namorada de sempre (desde 2001), a Carla Sousa, continuando assim a ser um dos meus mais fortes pilares da minha vida.

No final deste ano letivo (2012/2013), com a extinção da Empresa Municipal de Desportos de Barcelos (EMDB), que estava ligada CMB, fiquei numa situação complicada, passando os concursos a ser apenas e só realizados na plataforma da Direção – Geral da Administração Escolar (DGAE), onde

deixariam de ter alguns dos requisitos da EMDB, fazendo com que a incerteza da colocação pairasse sobre mim, facto que ainda não tinha acontecido. Felizmente, consegui novamente ser colocado, contudo com horários muito inferiores, não sendo este facto, entrave para que continuasse a ser muito ativo na comunidade escolar. Desde então, fui conseguindo estar sempre colocado no 1º ciclo, nas chamadas Atividades Extra-curriculares (AEC), não sendo de todo impeditivo, de fomentar inúmeras iniciativas/atividades, junto da comunidade escolar das diferentes escolas básicas que lecionava.

Em 2015, a minha vida volta a ter uma reviravolta, com o nascimento do meu filho, filho muito desejado e devidamente planeado, mas que, para poder ser o pai presente que desejo ser, tive de abdicar de algumas das ocupações que tinha, tais como a de ser jogador e treinador, passando assim, a estar mais tempo com quem realmente precisa de mim neste momento, a minha família.

Em todo este percurso de vida, recordo com alguma saudade, todos os professores de Educação Física, treinadores, orientadores, formadores, colegas de equipa que tive, estando ciente que cada um deles teve a sua contribuição para este enorme gosto pela Educação Física, pelo desporto, por ajudar o próximo, por ensinar e ajudar a criar nas crianças hábitos de vida mais saudáveis, fomentando nelas o gosto pelo desporto que me foi passado por todos os agentes com quem tive o privilégio de passar algum tempo da minha vida. Sei que cada um deles me transmitiu informações, mesmo que sem se aperceberem, que foram essenciais para o meu crescimento como ser humano, fazendo de mim uma pessoa e profissional melhor a cada dia, pelo menos é nesse sentido que tento caminhar.

Capítulo 3 – Enquadramento e Realização da Prática Profissional

3.1 Enquadramento Legal, Institucional e Funcional

“Todos falam de ensino, vários o profetizam, mas poucos sabem o que ele é. Nem admira, porque, entre nós, ensinam-se já muitas coisas, mas ainda mal se ensina a ensinar.”

Bernardino Machado

No ano de 1974, em Portugal foram abertas as “portas para o mundo”, mundo de novos contextos, novas experiências, circunstâncias e oportunidades, que até aqui, não podiam ser exploradas nas escolas e nos serviços centrais, procurando sempre manter o bom e regular funcionamento da escola. Foi neste contexto de mudança, que foram feitas várias investigações na educação, principalmente na formação dos agentes educativos, com o aparecimento dos modelos de formação de professores, desenvolvendo nestes profissionais o gosto pelo estudo da sua área, investigando e tornando-os cada vez mais curiosos e qualificados. Esta necessidade da constante pesquisa de novos conhecimentos, levou ao aparecimento de novos métodos de ensino, da análise crítica do processo de ensino e principalmente de uma comunidade denominada de ciências de educação.

Em 1986 com o aparecimento da Lei de Bases do Sistema Educativo (LBSE), a educação em Portugal que era bastante conservadora, passou a ter um novo sentido inovador do ponto de vista teórico, rompendo claramente com o passado, porém, do ponto de vista da prática não se verificaram grandes inovações. Segundo Ramos (1996), cada etapa, que se sucede a uma etapa antecedente, permite clarificar e tornar consistente o desenvolvimento do processo. Esta Lei veio alterar muito o contexto em que se desenvolvia a educação no país, onde principal desafio desta alteração seria a “criação” de um “novo professor”, profissionais que investiguem, que estudem, que reflitam,

críticos do próprio trabalho, para que possam evoluir a cada ano letivo, encontrando/formando professores que tornem a escola diferente, mais aberta, mais flexível, pedagógica, técnica, artística e personalizadora.

Com a reforma curricular, segundo Ramos (1996) o paradigma da mudança seria uma orientação diferente e de aposta em três componentes essenciais – os atores da mudança, o local onde se gera essa mudança e a dependência hierárquico-funcional que se estabelece entre atores. Com esta afirmação, fica de mais evidente que, até esta altura, a formação de professores era algo descontextualizada, descontínua e até caótica, não existindo um “fio condutor” que se liga estas três componentes essenciais.

Com o 25 de abril, a formação de professores mostrou um forte desenvolvimento na componente de dotar os professores de uma componente prática forte, tentando-se encontrar um melhor ponto de equilíbrio entre a prática e a teoria, dotando os docentes de mais ferramentas essenciais para a entrada na carreira docente. Desde então, as universidades portuguesas, deram ainda mais ênfase após os anos 80, a saberes ligados à docência, mas também se preocuparam em formar professores capazes de desempenhar a sua profissão de uma forma mais profissional e abrangente.

Com a integração de Portugal na Comunidade Europeia, obrigaram a reformular o sistema educativo, promovendo novas perspectivas de conceção e diferentes formas de funcionamento. A mudança mais evidente foi a entrada da “Declaração de Bolonha”. Com esta enorme mudança, a formação de professores adoptou o “modelo integrado”. Aqui o incentivo à investigação foi mais acentuado, dotando os “novos professores” de ferramentas ainda mais inovadoras, inclusivas, abrangentes e principalmente mais eficientes, trazendo para as escolas “novos métodos” de ensino, mais cativantes e que se esperam que obtenham melhores e maiores resultados nos alunos.

Com a publicação do Decreto-Lei nº43/2007, de 22 de janeiro, artigo 17.º, veio possibilitar aos docentes (pré-Bolonha), a atribuição do grau de Mestre, de

acordo com a aprovação total das unidades curriculares do respectivo plano de estudos, mediante o número de créditos que estes possuam.

No que se refere à minha situação, possuo licenciatura em Ensino Básico, variante de Educação Física, que frequentei na Escola Superior de Educação de Viana do Castelo, que teve a duração de quatro anos lectivos, após pedido de acretitificação fui dispensado da frequência do primeiro ano e correspondentes praticas pedagógicas do segundo ano do Mestrado que frequento, elaborando assim um Relatório de Estágio. A estrutura do Relatório é apresentada no documento que me foi facultado pela orientadora, o “Normas e orientações para a redação e apresentação de dissertações e relatórios” que está em vigor na FADEUP, sendo adaptada para as exigências e características do Mestrado em Ensino da Educação Física:

1 – Introdução;

- (1) – Contextualização da formação inicial vs formação continuada;
- (2) Finalidade e processo de realização do relatório;

2 – Enquadramento biográfico;

- (1) – Reflexão autobiográfica (Identificação e percurso pessoal e profissional);

3 – Enquadramento e realização da prática profissional;

- (1) – Referências ao macro contexto (de natureza concetual), ao contexto legal, ao contexto institucional e ao contexto funcional;
- (2) Relato reflexivo acerca da prática profissional até ao momento (pode haver uma centração no último ano de exercício).
- (3) Desenvolvimento de uma temática (estudo de investigação) que deve ser o ponto central do relatório.

4 – Conclusão e perspectivas para o futuro.

A orientação do relatório de estágio é da responsabilidade da Professora Doutora Paula Queirós, docente da FADEUP, na qualidade de orientadora de todo este processo de reflexão e execução.

3.2 Formação e Identidade Profissional Docente

O sistema educativo ao longo dos últimos anos tem sofrido inúmeras reformas, influenciadas em larga medida pelas alterações culturais, económicas, políticas e sociais que tem ocorrido em Portugal, que influenciaram também o que tem sido feito na formação de professores. Também na Europa, entre os fins do século passado e os primeiros decénios deste século, se desenvolveu um vasto movimento de renovação pedagógica (Abbagnano & Visalberghi, 1982, p.839).

São hoje exigidas novas responsabilidades e colocadas diversas dificuldades aos professores, cada vez mais e mais complexas, com alunos que para além de, como sempre aconteceu, com níveis de competência completamente heterogéneos, são agora confrontados com etnias completamente distintas dos seus pares, sendo obrigado a adaptar-se rapidamente a novos contextos familiares e de apoio que o aluno possa ter tido anteriormente. Tendo assim de responder a diversas necessidades, demonstrando sempre um enorme conhecimento pedagógico e didático da sua área de ensino, fomentando nos alunos o gosto pelos novos conhecimentos, aprendizagens, motivando-os com materiais novos e estratégias motivantes para os manter sempre cativados e empenhados nas tarefas. Além destes fatores mencionados, espera-se do novo professor, que seja um indivíduo com enorme sentido reflexivo de toda a sua prática, em busca de mais e melhores formas de poder “chegar” a cada um dos seus alunos, ano após ano. A formação de professores, é vista como um processo que implica uma continua reflexão sobre os objetivos, organização e operacionalização que estão na sua principal origem, tornando-se assim uma área de uma complexidade muito grande.

Segundo Russell (1982), existem três teorias divergentes sobre a educação, a primeira considera que a única finalidade da educação é garantir oportunidades de crescimento e eliminar o mais possível todas as influências que possam constituir obstáculos a esse crescimento, a segunda mantém que o objetivo da educação é dar cultura ao indivíduo e desenvolver ao máximo as suas capacidades e por fim a terceira pretende que a educação deve ser considerada mais em relação com a comunidade que em relação com o indivíduo, e que sua finalidade é treinar cidadãos úteis. Não podemos dizer que algumas destas teorias está completamente errada, mas que todas são o complemento de um todo que deve ser a formação profissional de um professor, abarcando situações que orientem em situações teóricas e práticas, preparando-o para os enormes desafios que poderá ser colocado ao longo da sua experiência com os alunos, não sendo apenas o professor, mas simultaneamente o companheiro, conselheiro, treinador, entre outras.

Com a formação de professor pós-Bolonha, as universidades procuraram aliar todos os conhecimentos científicos e teóricos às muito importantes componentes práticas dos programas de estágio profissional, procurando assim articular estas vertentes como um todo. Assim, as instituições de formação de professores, têm desenvolvido um trabalho muito empenhado em fornecer um conjunto sólido de perspectivas teóricas, como desde há imensos anos o fazem de forma muito completa, contudo, ainda se verificam algumas lacunas no trabalho prático, que na minha opinião seria fundamental que a formação inicial de professores fosse devidamente complementada com uma formação baseada na prática, centrada na escola atual, no projeto educativo da mesma e em completa sintonia e acompanhamento de um professor mais experiente em todos os semestres da sua formação, para que consiga “beber” de cada um desses docentes mais experientes, novas vivências, conselhos, informações, verificando o que eles fazem, alicerçando assim o seu método de ensino de forma mais estruturada, refletida e devidamente pensada numa base teórica, mais principalmente numa base prática e devidamente enquadrado com o contexto escolar e educativo que os tempos atuais se encontram nas diversas escolas do nosso país.

3.3 O Estágio Integrado em Educação Física

A Instituição de Ensino Superior onde me tornei professor, a Escola Superior de Educação de Viana do Castelo, mostrou-se ser a escolha ideal para a minha formação como profissional da Educação Física, sendo lá que foram criados todos os principais alicerces da minha carreira docente, colocando-me sempre em novos desafios, novas experiências, novas exigências, sempre que realizei as Práticas Pedagógicas, colocado numa escola. Foi na Escola Básica 2,3 de Monserrate que realizei o meu estágio, sobre a supervisão do Professor Freixo e orientação pedagógica do Professor Cesar Sá. Aqui fui desafiado a pensar no que fazer, a tomar decisões, escolhas e opções sobre o que planejar para operacionalizar no ano letivo que iria iniciar. De salientar que, estes dois professores não foram os únicos que contribuíram para o meu desenvolvimento naquele momento inicial, contribuíram também todos os meus colegas de turma, os quais observei sempre que me foi dada oportunidade e outros professores que nos lecionavam as diferentes disciplinas da licenciatura, os quais foram peças muito importantes para apreender novas técnicas, novas metodologias ou mesmo novas ideias de como controlar os alunos, transmitir as informações e indicações necessárias para o bom funcionamento da aula e aprendizagem adequada dos alunos.

Sem dúvida um fator importante na formação do professorado – e em toda a formação – é o método (Gimeno e Ibáñez, 1982, p. 27), e durante o meu estágio em Educação Física, foi utilizado um excelente método de ensino aprendizagem baseado nas vivências práticas no terreno, junto dos alunos e de professores mais experientes, com todas as práticas pedagógicas vocacionadas para a preparação das situações reais, ou pelo menos para uma aproximação máxima delas, colocando-me assim em situações que tive de solucionar de forma bem pensada, situações que aconteciam no decorrer das aulas, nas reflexões ou mesmo na planificação das unidades curriculares abordadas. Nesta ótica o professor orientador do estágio foi uma peça chave, questionando sempre todos os passos por mim elaborados, todas as tarefas, questionando sempre

todo e qualquer pormenor, com o único objetivo da reflexão, do pensar “porque estou a fazer isto”, “porque estou a realizar estes exercícios”.

O procedimento tradicional foi o de atuar junto de um professor experimentado (Gimeno e Ibáñez, 1982, p. 63), e este foi um forte impulso para a minha evolução inicial, onde o meu orientador de estágio me demonstrou vídeos de aulas por ele lecionadas, explicando suas metodologias e pontos de vista, que na ótica dele seria um professor de Educação Física na sua plenitude da palavra. Aqui surge outro grande influenciador/mentor, muito importante para a minha formação como profissional, o Professor Freixo (supervisor do estágio). Professor dotado de uma capacidade de diálogo extremamente cativante, que apesar da sua idade já avançada era muito dinâmico e completamente “apaixonado” pela Educação Física, questionando sempre todas as minhas ações e ideias, fazendo com que tudo que eu pensasse ou realizasse fosse criteriosamente pensado, sendo com toda a certeza um dos professores mais diferenciados com quem tive o privilégio de aprender todos os dias do estágio pedagógico que realizei nas suas turmas.

O trabalho conjunto que foi realizado entre o professor supervisor do estágio e o professor orientador, foi essencial para a minha reflexão crítica diária das aulas, fazendo-me sempre pensar no tipo de professor que me queria tornar, do tipo de profissional que iria ser, procurando eles sempre ter uma análise reflexiva sobre a minha planificação, atuação e postura durante o tempo de aula. Antes de cada aula, com os elementos supramencionados, abordava as minhas dúvidas, dificuldades, expectativas para a aula seguinte, podendo assim estar mais próximo de escolher as estratégias pedagógicas mais corretas, ajudando-me a evoluir enquanto profissional e pessoa. Nestas reflexões críticas, eram abordadas diversas temáticas:

- Reflexão concetual sobre a planificação de cada plano de aula;
- Reflexão sobre o posicionamento adotado durante a aula;
- Reflexão sobre “feedbacks” utilizados;
- Reflexão sobre explicação/demonstração dos exercícios utilizados;

- Reflexão sobre a linguagem utilizada durante a aula;
- Reflexão sobre a gestão do tempo da aula;
- Entre outras...;

O estágio pedagógico, é sem dúvida o espaço ideal para o desenvolvimento de qualquer professor, espaço onde tudo pode ser questionado, pensado, planejado e elaborado com base num pensamento lógico, sendo o momento em que adquirir a experiência para o início de uma carreira docente de excelência. A pedagogia, segundo Planchard (1973), é a ciência e a arte da educação. Uma vez sendo a ciência e a arte duas formas de expressão, formas de transmitir algo, faz com que a pedagogia também o seja, transmitir novos conhecimentos ou mesmos aprofundar conhecimentos nos alunos é uma forma de expressar o conhecimento que temos, transmitindo-o para os alunos da forma mas clara e sucinta possível, fomentando o gosto e a paixão pela educação física em geral. A componente prática do meu estágio foi um momento de reflexão/prática constante, no final de cada aula, a cada unidade didática, cada atividade realizada, cada planificação, reflexão sustentada e não uma reflexão por reflexão, pensando em todos os pormenores, com o único objetivo de crescer como docente e como homem. Posso então concluir, que é essencial que todos os estágios pedagógicos sejam feitos perto de equipas docentes altamente especializados, com uma experiência muito vasta e acumulada ao longo de diversos anos de experiência, e não posso deixar de me sentir um privilegiado por ter tido a enorme oportunidade de poder conviver, refletir, falar de todos os assuntos possíveis de forma totalmente aberta, porque sei que tudo que me foi proposto, teve um único objetivo primordial, o de me tornar um profissional da Educação Física e Homem muito melhor do que era quando iniciei esta etapa do meu desenvolvimento.

3.4 Desenvolvimento Profissional

3.4.1 Formação Contínua

Desde os anos 90 que em Portugal o corpo docente começou a frequentar formações, com o único e exclusivo objetivo de progressão na carreira, obrigando-os a frequentar um número mínimo de horas de formação para que lhes fosse atribuída a possibilidade de subida de escalão. Durante vários anos, este era o pensamento generalizado em todos os docentes, não estando a dar a devida importância a estas formações e o que elas poderiam fazer pelas suas competências profissionais e humanas. “Quando algo não funciona bem deve procurar-se a causa e não o culpado, e em grande parte dos casos estaremos perante problemas de desempenho passíveis de ultrapassar através de formação adequada” (Cardim, 1990, p.19). A formação contínua teve assim uma importância chave neste processo de mudança de mentalidade, verificando-se por todos que as necessidades de formação contínua seriam essenciais para um melhor desempenho das funções docentes, facultando ao professor uma sólida formação de base, mas com a importante complementaridade da formação contínua e continuada, como um essencial “despertar” para uma prática reflexiva, avaliando constantemente todos os processos, colocando em causa o que se vinha a fazer até ao momento.

“Considera-se habitualmente que aprender é adquirir novos comportamentos. Não se trata, pois, apenas de um aumento de conhecimentos, embora estes sejam obviamente necessários para aí se chegar” (Cardim, 1990, p.57). Esta lógica de formação, leva ao pensamento que a formação contínua não é a base de toda a formação, mas sim um aumento, um acrescentar de algo, que leva a que cada docente reflita, reorganize suas ideias, seus métodos, para que se possa tornar a cada momento de aprendizagem um melhor profissional, não só a nível pedagógico, mas também a nível prático, preparado para os novos contextos e realidades que a escola atual nos coloca todos os dias.

Este modelo de formação contínua, centrado em centros de formação, sindicatos particulares, que torna obrigatório a frequência dos docentes para creditações, faz com que, docentes já partam para as mesmas desmotivados, “obrigados”, escolhendo os temas e formações, sem qualquer tipo de critério nem objetivo, apenas em busca de mais créditos, concluindo assim que este modelo de formação contínua seja completamente desajustado e irrealista, não acrescentando nada à evolução dos docentes e consequentemente à evolução da escola. Todas as formações contínuas que frequentei, foram sempre com um propósito, aprender, evoluir, contextualizadas, que contribuíssem para o meu desenvolvimento pessoal e profissional e não apenas frequentar para obter a creditação.

Este tipo de formação vigente em Portugal, é algo que não me atrai, algo que não me faz frequentar um número de formações maior em cada ano letivo, porque não as frequento apenas para obter os créditos, mas para me valorizar, algo que se tem mostrado muito complicado de encontrar. As diferentes formações, acabam por apenas mudar de nome, apresentação, forma de as passar, mas na sua essência, andam todas à volta do mesmo, não mostrando empenho e inovar, experimentar, arriscar, fazer os professores pensarem no estado atual da educação e fazer algo para a alterarem, tornarem a escola mais atrativa para os alunos, mais coincidente com a época tecnológica que vivemos. Estamos na época que apareceram os carros elétricos, em detrimento dos combustíveis fósseis, mas dentro das nossas escolas ainda temos professores que nunca ligaram o quadro interativo, que não passam todo o dia “fechados” dentro da sala de aula, restritos aos métodos antigos de ensino, que em nada são motivantes e aliantes para esta nova geração de alunos que temos, alunos curiosos, enérgicos, completamente fascinados pelas novas tecnologias.

A escola só ficará mais “rica”, quando os seus docentes estiverem completamente abertos a estes novos métodos, novas formas de ensinar, acrescentado aos alunos novos conhecimentos, motivando-os todos os dias com novas técnicas e metodologias, fazendo-os chegar todos os dias de manhã,

cheios de vontade de ver e aprender o que o seu professor lhes tem para ensinar hoje.

3.4.2 Cursos de Formação

Os modelos de cursos de formação que frequentei, referem-se a cursos de treinador de futebol, cujo objetivo foi a evolução da minha formação inicial na universidade, complementando a minha formação inicial com especialistas na área do futebol, aprofundando o conhecimento da modalidade a nível mais profissional e específico. Estes cursos permitiram aumentar significativamente os meus conhecimentos, melhorar a minha competência como docente e treinador, pressupondo que o transfere dos cursos de treinador para a docência podem ser sempre aproveitados para melhorar a nossa abordagem à modalidade na qual nos estamos a especializar.

Com a enorme evolução do conhecimento e alteração de toda a conjuntura económica e social, a atividade de Treinador de Futebol tem vindo a tornar-se cada vez mais exigente e complexa, exigindo de cada treinador um maior e mais profundo conhecimento da modalidade, que cada vez se desenvolve mais e mais no nosso país. Os diferentes organismos que tutelam o Desporto em Portugal, procuram acompanhar esta tendência, com a criação de diversos documentos legais, sendo da responsabilidade das associações distritais a criação de cursos de formação especializados, habilitando e capacitando todos que neles tenham a devida aprovação, de competências e conhecimentos para que se encontrem devidamente capacitados a serem portadores da Cédula de Treinador de Futebol, sendo que esta cédula se encontra dividida em diferentes patamares (grau I, II, III e IV). Este conjunto de documentos legais permitiu conferir o suporte legal para o aparecimento do Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT), cujo modelo de formação é da responsabilidade das Federações com estatuto de utilidade pública e o Estado.

3.4.3 Formação de Curta Duração

A frequência de curtas formações, seminários, plenários, entre outras modalidades formativas complementares, contribuem para fazer face às necessidades específicas da Educação Física, sendo fundamentais para o conhecimento de novas modalidades para implementação na escola, para o aprofundar de conhecimento e novas técnicas de ensino-aprendizagem de modalidades mais convencionais. Ao frequentar estas formações, vocacionadas para modalidades específicas, como Natação, Futebol, Atletismo, Saltar à Corda e Jogos Tradicionais, sempre fundamentadas em bases teóricas e com preletores altamente especializados nas suas áreas, trazendo novos métodos, ideias e pensamentos, fomentando no meu planeamento e pensamento, novas abordagens às unidades didáticas aplicadas.

Nestas formações de curta duração, muitas vezes de apenas oito horas de duração, foram fundamentais para o meu enriquecimento e diversificação dos meus saberes pedagógicos, alterando, em algumas situações, a forma como via a modalidade em causa, fazendo com que os momentos reflexivos sobre algumas especificidades da modalidade fossem repensados, alterando assim a abordagem e aplicação das unidades didáticas abordadas na escola.

Enriquecendo e diversificando os meus saberes pedagógicos, fomentou o gosto pelo estudo e pelo aprofundar do conhecimento de diferentes exercícios/formas para potenciar as aprendizagens dos meus alunos.

3.4.4 Autoavaliação

“A preocupação com a avaliação constitui-se sempre como o motor oculto, mas central, de muitos dos processos de mudança” (Roldão, 2003, p. 39). Estas mudanças têm um único responsável, o professor, que é o agente facilitador das aprendizagens dos alunos, levando a que eles evoluam, modifiquem, apreendam novos conteúdos, e é por meio da avaliação do seu desempenho que se torna possível avaliar as competências pedagógicas e profissionais dos professores, aferindo assim a qualidade do profissional.

“O primeiro pressuposto para a questão de avaliar competências é, por isso, obviamente, trabalhar e ensinar para que os alunos desenvolvam solidamente competências, construídas sobre os saberes e os saberes fazer, sedimentando capacidades e disponibilidade para compreender e agir” (Roldão, 2003, p.48). É com base nesta ideia que a avaliação docente se baseia, nas capacidades e resultados que os alunos demonstram nos períodos de avaliação, nos saberes que eles apreenderam de forma sustentada e consolidada. Assim, em Portugal a avaliação do desempenho docente tem duas finalidades, a de controlo e responsabilização do trabalho dos professores, pela qualidade e empenho na transmissão de conhecimentos aos alunos, obrigando a que estes melhorem as suas práticas de ensino e o seu desenvolvimento pessoal e profissional, refletindo sobre as suas práticas e levando a que nenhum docente se acomode nas suas práticas, criando sempre novas estratégias, novas metodologias, novas formas de fazer chegar os conteúdos da melhor forma possível a todos os alunos, adequando a sua prática a todos os alunos sem exceção. Nesta avaliação, o professor também é chamado a participar, sendo elaborado um relatório de autoavaliação, onde tem de refletir sobre as atividades promovidas, metas do projeto educativo da instituição onde está a trabalhar, objetivos inicialmente delineados, analisando toda a sua prática e obrigatoriamente entregue no final do ano à direção da escola.

Assim verificamos que a avaliação do desempenho docente, também tem a finalidade de controlo, como forma de prestação da qualidade da educação.

Por esta razão, é um fator de alguns conflitos e tensões entre o corpo docente, muitas vezes tendo efeitos nevrálgicos, verificando-se que não contribuiu para a melhoria das práticas docentes, mas para uma “competição” entre os docentes, deixando de se ajudarem, de refletirem todos juntos, com o único objetivo de melhorar a qualidade do ensino da escola, mas passando a ter o objetivo de cada conseguir a melhor classificação possível, fechando-se nas suas metodologias, ideias, reflexões e análises, deixando de compartilhar com outros professores, fechando-se assim uma janela de reflexão muito importante e essencial para a evolução da educação em Portugal, mas é uma atitude irracional do ser humano.

A autoavaliação é um olhar crítico sobre a nossa própria prática, sobre o nosso próprio desempenho, sobre os nossos próprios resultados. Neste sentido, torna-se muito relevante que esta esteja assente numa reflexão sobre todo o processo realizado na escola, na componente letiva e na não letiva, assim como nas atividades e projetos realizados. Não deixando de ter bem ciente, que os resultados e motivações dos alunos são muito importantes nesta autoavaliação, porque são o barómetro visível do desempenho do professor, algo que conseguimos quantificar e verificar, porém não podem nem devem ser os únicos elementos dessa autoavaliação, não podendo excluir os aspetos humanos, motivacionais, reflexivos e metodológicos que foram utilizados e que podem ter demonstrado efeitos muito positivos ou negativos nos alunos. Esta autoavaliação constitui um enorme contributo para a melhoria do processo de ensino aprendizagem, dando-nos dados que nos permitem verificar o que os docentes têm de melhorar, o que tem de mudar para poder chegar de melhor forma aos alunos, para que os resultados obtidos sejam a cada ano melhores.

Para que seja possível melhorar as práticas pedagógicas dos docentes, é estritamente necessário que estes deixem de pensar apenas nas suas aulas, na sua carreira, e que cada docente seja capaz de começar a pensar na escola como um todo, onde todos os docentes partilham e compartilham os seus conhecimentos, saberes, experiências, vivências, dificuldades, ideias, refletindo todos em conjunto. Só por meio de um trabalho colaborativo será possível que a

escola evolua cada vez mais, abandonando de uma vez por todas o pensamento individual e por meio desse trabalho colaborativo, seja possível que nenhum aluno seja tratado de forma diferente (mesmo que apresente inúmeras limitações cognitivas e/ou motoras), que todos os docentes e auxiliares sejam apenas um só, contribuindo para que a oferta educativa e de atividades da escola seja cada vez maior e com mais qualidade, melhorando o funcionamento da escola, aproximando também a comunidade escolar, criando laços de amizade e de aprendizagem ótimos e potencializadores das capacidades de todos os envoltentes.

Capítulo 4 – A Escola no Concelho de Barcelos

4.1 Caracterização do Concelho de Barcelos

4.1.1 Enquadramento Geográfico do Concelho de Barcelos

O Concelho de Barcelos está limitado a norte pelo concelho de Viana do Castelo e Ponte de Lima, a leste por Vila Verde e por Braga, a sueste por Vila Nova de Famalicão, sudoeste pela Póvoa de Varzim e a oeste por Esposende.

Bacelos constitui um dos 9 concelhos do Distrito de Braga, sendo composto por 89 freguesias, Abade de Neiva, Aborim, Adães, Aguiar, Airó, Aldreu, Alheira, Alvelos, Arcozelo, Areias, Areias de Vilar, Balugães, Barcelinhos, Barcelos, Barqueiros, Cambeses, Campo, Carapeços, Carreira, Carvalhal, Carvalhos, Chavão, Chorrente, Cossourado, Courel, Couto, Creixomil, Cristelo, Durrães, Encourados, Faria, Feitos, Fonte Coberta, Fornelos, Fragoso, Gamil, Gilmonde, Góios, Grimancelos, Gual, Igreja Nova, Lama, Lijó, Macieira de Rates, Manhente, Mariz, Martim, Midões, Milhazes, Minhotães, Monte de Fralães, Moure, Negreiros, Oliveira, Palme, Panque, Paradela, Pedra Furada, Pereira, Perelhal, Pousa, Quintiães, Remelhe, Roriz, Rio Covo Santa Eugénia, Rio Covo Santa Eulália, Tamel Santa Leocádia, Galegos Santa Maria, Bastuço Santo Estêvão, Bastuço São João, Alvito São Martinho, Galegos São Martinho, Vila Frescaínha São Martinho, Alvito São Pedro, Vila Frescaínha São Pedro, Tamel São Pedro Fins, Tamel São Veríssimo, Sequeade, Silva, Silveiros, Tregosa, Ucha, Várzea, Viatodos, Vila Boa, Vila Cova, Vila Seca, Vilar de Figos e Vilar do Monte, considerado o concelho com maior número de freguesias de Portugal. Possui uma área de 378,90 quilómetros quadrados (INE, Censos 2011).

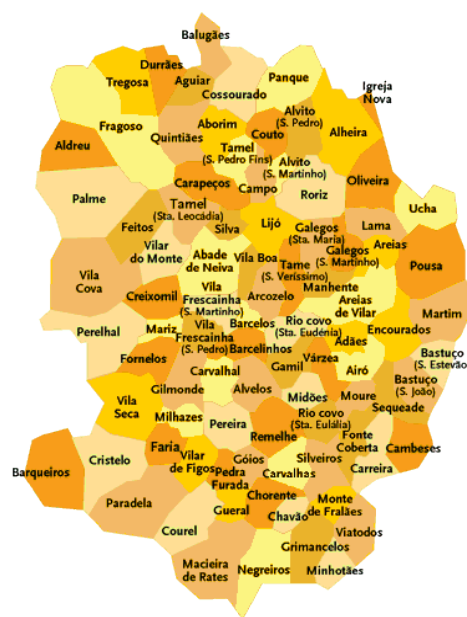


Figura 1 : Imagem do Concelho

O concelho é banhado pelo Rio Cávado, rio que cruza de uma ponta à outra o concelho, passando mesmo no centro da cidade (Barcelos), sendo umas das muitas referências do concelho. Quem passa pelo concelho de Barcelos fica admirada com a sua beleza, riqueza patrimonial e histórica, foi neste concelho que nasceu o “famoso Galo de Barcelos”, figura que em todo o mundo é representativa de Portugal. Há dois lugares que podemos considerar os miradouros do concelho, o Monte da Franqueira, sitiado na freguesia de Carvalhal, e o Monte do Facho, situado na freguesia de Oliveira, dois montes que constituem um património cultural, arqueológico e religioso bastante interessante.

No que diz respeito às acessibilidades, Barcelos é, uma cidade que hoje conta com bons acessos rodoviários. Com a construção da A11 (inaugurada em 2006), as ligações de Barcelos às cidades vizinhas, Braga, Esposende, Póvoa de Varzim e Porto. Também são asseguradas por estradas nacionais de boa qualidade as ligações às cidades vizinhas de Braga, Esposende, Viana do Castelo. Dentro do concelho a rede viária que liga Barcelos às freguesias que compõem o concelho são de razoável qualidade e bom estado de conservação.

4.1.2 Enquadramento Sociocultural

4.1.2.1 Demografia

A população residente no concelho de Barcelos, entre 1991 e 2011, apresenta um crescimento acentuado, passando de 111733 habitantes, em 1991, para 120391 habitantes em 2011, crescendo 8658 habitantes em 20 anos. Em algumas freguesias deparamo-nos com um crescimento muito acentuado, por ex. em Arcozelo e um decréscimo mais evidente nas freguesias de Viatodos (INE, Censos 2011). A distribuição residente por freguesias (Quadro 1) permite verificar ao nível demográfico a heterogeneidade existente no concelho.

Quadro 1 – População residente em 2001 e 2011, e sua evolução entre 2001 e 2011 (INE, Censos 2001, 2011).

	População residente 2001	População residente 2011	Variação
FREGUESIAS	HM	HM	Nº Habitantes
Abade de Neiva	1680	2024	344
Aborim	796	891	95
Adães	634	790	156
Aguiar	546	546	0
Airó	904	913	9
Aldreu	750	904	154
Alheira	1005	1072	67
Alvelos	2198	2145	- 53
Arcozelo	8687	12840	4153
Areias	1047	1014	-33
Areias de Vilar	1136	1365	229
Balugães	802	841	39
Barcelinhos	2085	1781	- 304
Barcelos	4793	4660	- 133
Barqueiros	1833	1957	124
Cambeses	1341	1300	- 41
Campo	958	983	25
Carapeços	2019	2277	258
Carreira	1540	1451	- 89
Carvalhal	1573	1391	- 182
Carvalhos	724	691	- 33
Chavão	606	746	140
Chorente	702	753	51
Cossourado	802	825	23
Courel	456	488	32
Couto	347	348	1
Creixomil	798	834	36
Cristelo	1780	1875	95
Durrães	698	723	25
Encourados	587	514	- 73
Faria	558	550	- 8
Feitos	482	538	56
Fonte Coberta	590	582	- 8
Fornelos	682	803	121

Fragoso	2196	2193	- 3
Gamil	727	924	197
Gilmonde	1381	1516	135
Góios	540	548	8
Grimancelos	850	791	- 59
Gual	422	380	- 42
Igreja Nova	409	384	- 25
Lama	1213	1271	58
Lijó	2139	2306	167
Macieira de Rates	1940	2083	143
Manhente	1720	1703	- 17
Mariz	414	374	- 40
Martim	2032	2375	343
Midões	482	462	- 20
Milhazes	1019	912	- 107
Minhotães	847	775	- 72
Monte de Fralães	248	408	160
Moure	936	925	- 11
Negreiros	1565	1618	53
Oliveira	903	1004	101
Palme	1044	1073	29
Panque	681	680	- 1
Paradela	724	850	126
Pedra Furada	469	399	- 70
Pereira	1204	1318	114
Perelhal	1679	1749	70
Pousa	2285	2272	- 13
Quintiães	670	644	- 26
Remelhe	1276	1309	33
Roriz	1929	2152	223
Rio Covo Santa Eugénia	1345	1483	138
Rio Covo Santa Eulália	924	970	46
Tamel Santa Leucádia	566	753	187
Galegos Santa Maria	2508	2987	479
Bastuço Santo Estêvão	482	460	- 22
Bastuço São João	629	661	32
Alvito São Martinho	340	451	111
Galegos São Martinho	1760	1930	170
Vila Frescaínha São Martinho	1860	2372	512
Alvito São Pedro	510	639	129

Vila Frescaínha São Pedro	1574	1593	19
Tamel São Pedro Fins	551	538	- 13
Tamel São Veríssimo	3098	3025	- 73
Sequeade	723	795	72
Silva	1087	913	- 174
Silveiros	1063	1181	118
Tregosa	645	686	41
Ucha	1313	1420	107
Várzea	1214	1904	690
Viatodos	2016	1840	- 176
Vila Boa	1657	2483	826
Vila Cova	1972	2026	54
Vila Seca	1337	1197	- 140
Vilar de Figos	660	604	- 56
Vilar do Monte	613	667	54

Com a reorganização das freguesias - CAOP 2013 (Carta Administrativa Oficial Portuguesa) – que inclui as alterações registadas nos limites administrativos de freguesias, municípios, distritos do Continente, recorrentes da Reorganização Administrativa Autárquica, as freguesias sofreram algumas alterações, passando das 89 freguesias para 61 freguesias (Quadro nº 2).

Quadro 2 – População residente em 2013, (INE, CAOP 2013 – Carta Administrativa Oficial Portuguesa).

	População residente 2013
FREGUESIAS	HM
Abade de Neiva	2024
Aborim	891
Adães	790
Airó	913
Aldreu	904
Alheira e Igreja Nova	1456
Alvelos	2154
Arcozelo	12840
Areias	1014

Areias de Vilar Encourados	1879
Balugães	841
Barcelinhos	1781
Barcelos, Vila Boa, Vila Frescaíña São Pedro e Vila Frescaíña São Martinho	11108
Barqueiros	1957
Cambeses	1300
Campo e Tamel São Fins	1521
Carapeços	2277
Carreira e Fonte Coberta	2033
Carvalhoal	1391
Carvalhos	691
Chorente, Goios, Courel, Pedra Furada e Gual	2568
Cossourado	825
Creixomil e Mariz	1208
Cristelo	1875
Durrães e Tregosa	1409
Fornelos	803
Fragoso	2193
Gamil e Midões	1386
Gilmonde	1516
Lama	1271
Lijó	2306
Macieira de Rates	2083
Manhente	1703
Martim	2375
Milhazes, Vilar de Figs e Faria	2066
Moure	925
Negreiros e Chavão	2364
Oliveira	1004
Palme	1073
Panque	680
Paradela	850
Pereira	1318
Perelhal	1749
Pousa	2272
Quintiães e Aguiar	1190
Remelhe	1309
Roriz	2152
Rio Covo Santa Eugénia	1483
Tamel Santa Leucádia e Vilar do Monte	1420

Galegos Santa Maria	2987
Galegos São Martinho	1930
Alvito São Pedro, Alvito São Martinho e Couto	1438
Tamel São Veríssimo	3025
Sequeade, Bastuço são João e Bastuço Santo Estevão	1916
Silva	913
Silveiros e Rio Covo Santa Eulália	2151
Ucha	1420
Várzea	1904
Viatodos, Grimancelos, Minhotães e Monte de Fralães	3814
Vila Cova e Feitos	2564
Vila Seca	1197

4.1.2.2 Emprego

Uma população ativa é sinal de um concelho ativo, próspero, que gera riqueza para o concelho e para o nosso país, porém em 2011 a população ativa do concelho era de 59734 habitantes, mas apenas 49.62% desta população se encontrava empregada (INE, Censos 2011). A inatividade de mais de 50.38% de população, constitui uma perda de recursos humanos que terá suas consequências a médio/longo prazo, dando razões a que os recursos humanos do concelho, procurem zonas geográficas mais atrativas, levando a que recursos humanos mais qualificados saíam do concelho. Podemos até concluir que, a médio/longo prazo, as nossas escolas perderão um número significativo de alunos.

4.1.2.3 Escolaridade

Em conformidade com os censos de 2011, a taxa de analfabetismos do concelho era de 4.59%, demonstrando que no distrito de Braga, Barcelos é o terceiro concelho com menor taxa de analfabetismo, podendo assim concluir que, Barcelos é um concelho que a este nível não está mal, com maior percentagem de população com frequência do ensino secundário e superior.

4.1.2.4 Atividades Económicas

Barcelos é conhecida como a terra do “Galo de Barcelos”, conhecido pelo seu típico artesanato, com uma riqueza incalculável, repleto de excelentes artesãos, entre eles Júlia Cota, Conceição Sapateiro, Conceição Messias, entre muitas outras, conhecidos pelas suas excelentes obras de arte, representando o típico “Galo de Barcelos” de inúmeras formas e feitios. Existem mais formas de artesanato, ainda que menos conhecidas, como a Olaria, Bordados e Tecelagem, Ferro e Derivados, Cestaria e Vime e por fim Madeiras.

4.1.3 Contexto do Agrupamento de Escolas

O atual edifício da escola-sede situa-se na freguesia de Viatodos e serve, assim, 12 freguesias que, segundo dados relativos aos censos de 2011, totalizam uma área de 41.08 Km², dando albergue a 12.386 habitantes. (INE, Censos 2011). É constituído por 17 estabelecimentos de ensino, que se encontram distribuídos pelas várias freguesias do território educativo, albergando os diferentes níveis e ciclos de ensino, o pré-escolar, o 1º, 2º e 3º ciclos e o secundário.

O edifício sede de agrupamento, conta com cinco edifícios e um espaço exterior. No primeiro edifício encontram os serviços de secretaria, sala de professores, gabinetes, biblioteca, sala de música, sala de TIC, o PBX, a reprografia e uma sala de reuniões. O segundo e terceiro edifícios são constituídos por salas de aulas gerais, alguns gabinetes, arrecadações e casas de banho e laboratórios. No quarto edifício encontra-se a cantina, o bufete, o polivalente, a sala do aluno, papelaria, alguns gabinetes e salas de aulas específicas. Por fim no quinto edifício é o pavilhão gimnodesportivo com um espaço coberto para as práticas desportivas, alguns gabinetes, salas de aula e balneários. No exterior da escola existe um espaço próprio para a prática de

modalidades desportivas, portaria, espaço de lazer com ténis de mesa, uma estufa agrícola e uma vasta área jardinada e arborizada.

4.1.3.1 Escola Básica de Fonte Coberta / Planificação de Educação Física

No ano letivo de 2018/2019, a população escolar é de 46 alunos, 15 alunos no jardim de infância, 4 alunos no 1º ano, 11 alunos no 2º ano, 8 alunos no 3º ano e 8 alunos no 4º ano.

Os espaços disponíveis para a prática da Educação Física são:

- 1) Espaço Exterior:
 - Ringue de futsal em piso de cimento com marcações para várias modalidades;
 - Espaço circundante à escola em terra batida;
 - Parque infantil com escorrega e balancé;
- 2) Espaço Interior:
 - Sala de aula totalmente vazia;
 - Pequeno espaço coberto com as dimensões de uma sala de aula;
 - Uma arrecadação para material desportivo;

Com base nestas limitadas condições físicas que a escola apresenta, houve necessidade de proceder a um criterioso planeamento anual de atividades docente, tentando conciliar os espaços limitados com outro colega que leciona aulas em simultâneo. O ato de planear é extremamente complexo, sobretudo quando nos encontramos numa escola tão carente em termos de infraestruturas para a nossa disciplina.

O programa de Educação Física para o 1º Ciclo, já se encontrava definido pelo agrupamento, no momento em que fui colocado, contemplando para o 1º

Ciclo os Jogos Pré-Desportivos, Atividades Rítmicas e Expressivas, Ginástica, Jogos Coletivos, Voleibol, Futebol, Atletismo, Basquetebol, Andebol e Desenvolvimento da Aptidão Física. Sendo que cada uma destas áreas de aprendizagem tinham bem definidos os conteúdos a abordar, como podemos constatar no anexo 3.

Partindo da experiência e conhecimento do nível geral que os alunos do 1º Ciclo normalmente apresentam, muito baixo, o planeamento devidamente cuidadoso, permitiu-me prever, condicionar, organizar e adequar os conteúdos às necessidades do processo de ensino-aprendizagem, de modo a tentar torná-lo o mais eficiente, proveitoso e quantificável, possível. Estando ainda mais condicionado, devido ao facto de na turma em causa, estar inserido, o aluno “Francisco” (nome fictício), o qual necessitava, quase de forma permanente, de uma atenção diferenciada, sendo necessário o acompanhamento do aluno em quase todos os movimentos da aula, atenção redobrada sempre que estão incluídos exercícios com saltos, desníveis, deslocamentos mais rápidos e também acompanhamento nos jogos coletivos, onde são controlados de forma muito rígida os tempos de pausa para regularização da respiração.

Com base nestes condicionalismos todos, nas avaliações diagnósticas, espaço disponível e inventário de material existente na escola, planeei todas as minhas aulas, individualizando, quanto possível, a situação ensino/aprendizagem que cada um dos alunos se encontrava, adequando sempre cada exercício/jogo às suas limitações, tendo sempre em mente que um dos alunos carecia de uma atenção “especial” em todos os momentos da aula, concebendo novas estratégias, adaptando o contexto, com o único e exclusivo intuito de melhorar as capacidades de todos os alunos, sem exceção.

Os recursos e instrumentos utilizados foram:

- a) Avaliação Inicial/Diagnóstico – Tendo como base a experiência profissional pelas quais tenho passado no 1º Ciclo, deparei-me todos os anos com os mesmos problemas, aluno com imensas limitações físicas em quase todos os domínios da Educação Física, daí, optar

sempre por inicialmente, realizar um planeamento das aulas onde, seja abrangido um número significativo de habilidades, colocando à prova assim, todos os alunos em diversas situações.

- b) Avaliação Formativa – No final de cada período letivo, foi realizada uma pequena avaliação individualizada de cada aluno, constando toda a sua evolução, desempenho, comportamento, empenho e motivação para a prática desportiva. Nesse momento, foi realizada uma pequena reflexão sobre cada um dos alunos, servindo também para reflexão docente, tentando criar novas metodologias ou melhorar as já praticadas, para assim conseguir que alunos alcancem melhores resultados nos períodos seguintes.

Para um professor de Educação Física, seja qual for o ano de escolaridade que lhe é atribuído, elabora, planifica, pensa sempre no método mais facilitador para a obtenção dos melhores resultados possíveis para os seus alunos, tanto a nível de desenvolvimento motor, saúde, motivacional e de educação desportiva para a vida, fomentando em todos os alunos um gosto pelo desporto, que se mantenha para toda a sua vida.

Neste sentido, ao longo do ano foi elaborada uma planificação devidamente cuidada para esta turma, sendo sempre pensado exercícios diferenciados para o aluno em causa, tentando sempre que possível incluir o mesmo nos exercícios da turma, sempre com uma supervisão muito apertada, para não ocorrer algo que não seja desejado, controlando sempre o aluno, tentando monitorizar todos os seus movimentos, durante a execução e repouso.

Em sinopse, a escola apresenta todas as condições matérias necessárias, estando equipada com alguns materiais específicos, sendo também o corpo docente e o corpo auxiliar de extrema qualificação profissional e pessoal, fazendo que cada dia na escola, seja um dia melhor para cada um dos alunos que tem o privilégio de frequentar esta instituição.

Capítulo 5 – Estudo

Adenovírus, melhorar a qualidade de vida, amenizando o que o vírus bloqueou.

5.1 Introdução

5.1.1 Importância do “problema” no contexto da escola

A escola constitui um contexto privilegiado de intervenção na comunidade. A disciplina de Educação Física desempenha um enorme contributo na melhoria da condição física, capacidade motora, habilidade, bem-estar e saúde. A intervenção do Professor de Educação Física pode ser entendida por muitos como uma ajuda preciosa no âmbito da Saúde Pública, centrada principalmente na Educação para a Saúde. É perfeitamente comprovado que, uma infância com diversas boas experiências desportivas, deixam recordações e hábitos para toda a vida, podendo ser enormes inibidores de comportamentos prejudiciais para a saúde, como tabagismo, sedentarismo e uma alimentação desregulada.

O “ser diferente”, nem sempre pode ser bom num contexto escolar, onde crianças dos 6 aos 10 anos, são cruéis, duras nas palavras, muito críticas, mesmo os melhores amigos se criticam sempre que conseguem. Sendo este estudo realizado com um aluno portador de Adenovírus e o único na escola com esta patologia, é naturalmente tratado por toda a comunidade escolar, docentes, auxiliares, pais e colegas de turma, de forma diferente. Este estudo/ação, teve também uma enorme intervenção no desmistificar junto de toda a comunidade escolar, que ser diferente, ter alguém diferente perto de nós, pode ser um motor facilitador para tornar todos em seu redor em pessoas melhores, pessoas mais preparadas para a vida, pessoas mais sensíveis, mais atentas, mais predispostas a ajudar o próximo, concluindo, pessoas melhores.

5.1.2 Adenovírus, o que é

Segundo Correia, M.D. (1996), Adenovírus é uma doença que se manifesta em infeção no sistema respiratório superior, da família do vírus de genoma de DNA dupla hélice linear, não segmentado, não possuindo envelope celular bilipídico e são extremamente resistentes.

A infeção por este tipo de vírus, pode não ser facilmente evitável, porque não o podemos ver, “Quando respiramos, fazemos penetrar nos nossos pulmões o ar local onde nos encontramos” (Arnold, s.d., p.21), o que nos leva a pensar que podemos a qualquer momento estar a respirar todo o tipo de micróbios ou bactérias que nos possam trazer diversos problemas. “Doença infecciosa é toda a doença cuja origem está em agentes como bactérias, vírus, protozoários e fungos” (Costa, 1995, p.38). A transmissão pode ser fecal-oral ou respiratória, infelizmente é comum no mundo todo, frequentemente causam infeções nas crianças, e em menor grau em adultos jovens, principalmente os parentes das crianças, os pediatras e enfermeiros. “A doença infecciosa é, pois, uma doença adquirida por infeção” (Arnold, s.d., p.39), sendo então algo que qualquer um de nós pode ser contagiado em qualquer momento das nossas vidas.

Há mais de 40 sorotipos, a infeção por um deles não dá ao seu portador imunidade contra os outros sorotipos. Os mais comuns nos humanos são os Mastadenovirus e seus sorotipos mais importantes são:

- sorotipos 3,5 e 7: causam infeções do trato respiratório inferior;
- sorotipos 8, 19 e 37: causam queratoconjuntivite epidêmica;
- sorotipos 4 e 7: causam doença respiratória aguda. Possuem vacina;
- sorotipos 40 e 41: causam gastroenterite;

De acordo com o comunicado da Direção Geral-Saúde (DGS), existem em Portugal 26 crianças infetadas com adenovírus, 12 estão internadas e 14 em vigilância domiciliária, com acompanhamento médico.

5.1.3 Objetivos

“A nossa relação com a nossa corporalidade não é esclarecível apenas a partir de si própria, mas é sempre referenciada ao mundo em que vivemos” (Bento, 1991, p.56). Sabendo disto, o presente estudo tem como principal objetivo promover uma melhoria da qualidade de vida através da melhoria gradual da capacidade respiratória e de resistência, da coordenação, deslocamento, motricidade fina e deslocamentos no aluno Francisco (nome fictício), tentando gradualmente melhorar as suas capacidades globais, entre outubro de 2018 e junho de 2019, isto é, um ano letivo, na Escola Básica que o aluno frequenta.

5.2 Metodologia

5.2.1 Caso de Estudo

O caso de estudo é um aluno do 3º ano de escolaridade do sexo masculino. Inserido numa turma de 3º e 4º ano, com 5 raparigas e 11 rapazes, onde o aluno está sinalizado como NEE, contudo nas aulas de Educação Física, não tem qualquer professor de apoio. O aluno teve uma infeção pela Adenovírus, no 1º ano da sua vida, que lhe causou inúmeras sequelas respiratórias.

Após a minha pesquisa sobre estudos relacionados com o que estive a realizar, não consegui encontrar suporte bibliográfico ou estudos semelhantes ao que estive a desenvolver.

5.2.2 Relatório médico do aluno

Este relatório foi a base para a elaboração de todo este processo de estudo, sendo a base de incidência para a escolha dos exercícios, tempos de execução, tempos de repouso, para que, imperativamente estivesse sempre em primeiro lugar o bem-estar e a vida do aluno, não sendo realizado nada que fosse colocar a vida do aluno em risco.

Refiro que, após conversa com o médico que o acompanhou, me foi passada a informação que o aluno sofria de tosse compulsiva, agudizações respiratórias com sibilância, roncopia por hipertrofia adenoideia, intervencionado em 2016, onde lhe foram colocados tubos para melhoria da respiração. (Anexo 1). Em 2017 foi efetuado uma TAC de baixa dose, sendo detetado bronquiectasias cilíndricas com paredes espessadas, com envolvimento muito mais severo nos lobos superiores, com algumas bronquiectasias quase císticas no ápice esquerdo, identificando-se também bronquiectasias nos segmentos basais do lobo inferior esquerdo, acompanhando-se nos diferentes lobos de áreas de retenção importantes e alguma impactação brônquica (Anexo 2).

Foi aconselhado a praticar as aulas de Educação Física, sempre de forma muito controlada e devidamente acompanhado, facto que levou a que fosse realizado um plano de trabalho individualizado e em consonância com o estado atual do aluno.

5.2.3 Planeamento do procedimento

Após imensa reflexão, decidi optar por realizar um conjunto alargado de exercícios de grau de complexidade e exigência física crescente, com o principal objetivo de melhorar de forma gradual as inúmeras dificuldades respiratórias e motoras que o aluno apresenta. Defini então um conjunto de exercícios onde procurei que aluno trabalhasse de forma gradual e progressiva todas as suas valências físicas. Propus então trabalhar com o aluno diversas situações, com diversos objetivos tais como:

- desenvolver atividades que visem melhorar o equilíbrio, a marcha, alinhamento corporal, a destreza, o ritmo e a coordenação;
- desenvolver as capacidades físicas e coordenativas da aptidão física;
- melhorar a resistência cárdio-respiratória, trabalhar a respiração;

- reeducação do tônus muscular, através do fortalecimento muscular polissegmentar dos membros superiores e inferiores e promover o alinhamento dos mesmos;

- estiramentos dos grupos musculares extensores, flexores plantares e adutores;

- técnicas de estimulação neuromuscular, para melhorar a propriocepção articular, melhorar a estabilidade e a força muscular, restaurar os padrões normais de movimento, estimular recetores sensoriais superficiais e preparar a sustentação do peso do corpo;

- prevenir e minimizar o aparecimento de contrações musculares, através de alongamentos específicos das zonas do corpo mais afetadas;

- estimulação psicomotora;

- reeducação da proprioceptividade;

- ganho de equilíbrio na posição de sentado e de pé;

- inibir padrões anormais de postura e movimento, assim como o aparecimento de reações de compensação;

- introdução de padrões de movimento seletivo e voluntário;

- reeducação do mecanismo reflexo postural normal;

- promoção da funcionalidade;

- estimulação do ponto de vista percetivo, intelectual e emocional;

Com a definição destes parâmetros, esperei que aluno evoluísse no bom sentido, principalmente a sua qualidade de vida e capacidades físicas, tentando criar o gosto pela atividade física geral, deixando assim uma marca importante para o resto da sua vida.

Referindo que aluno estava inserido numa turma de 3º e 4º ano, onde realizou todas as aulas com os restantes colegas, sendo sempre acompanhado

de perto, para controlar os sinais de alarme/risco que possam surgir, realizando ainda um trabalho diferenciado, em separado dos restantes alunos, aumentando assim as suas dificuldades físicas e respiratórias.

5.2.4 Avaliação inicial

O aluno apresentava graves problemas ao nível da respiração, respirando com bastante dificuldade e com tosse frequente, pois “a doença é a alteração do órgão pelo agente infeccioso, podendo conduzir a um estado mórbido mais ou menos grave” (Arnold, s.d., p.42). Apresenta pé raso, não se verificando uma curvatura normal na planta dos pés. Revela ainda algumas limitações a nível da locomoção, coordenação e equilíbrio.

Ao nível da marcha, tinha dificuldades em se deslocar rapidamente e coordenar os pés, devido à falta da curvatura natural dos pés, não lhe sendo possível acompanhar os colegas da turma em atividades que requerem deslocações e corridas. Nos deslocamentos e equilíbrios, não consegue coordenar os movimentos dos braços e pernas, nomeadamente no salto à corda e tem dificuldade no equilíbrio no banco sueco. Tem limitações significativas nas atividades e participação ao nível da motricidade fina e ao nível dos membros superiores e inferiores. Na perícia e manipulação, consegue mover objetos com alguma precisão, manusear e manipular objetos. O aluno ainda apresenta alterações no Tónus Muscular, alteração no alinhamento dos membros, alteração na proprioceptividade, alteração no equilíbrio, alteração da movimentação normal, reações de compensação, alteração na marcha e alterações no mecanismo reflexo postural normal.

Foi ainda verificado que o aluno participa em todas as atividades programadas para a turma em que está inserido, sem necessidade de adequações curriculares, trabalhando ao seu ritmo, de acordo com as suas dificuldades que acima referi, a uma intensidade muito baixa, nomeadamente na corrida, controlando sempre a respiração, que lhe causa bastantes dificuldades na execução das tarefas. Ao nível dos jogos, que exigem diferentes movimentos

e mudanças de direção, o aluno não consegue permanecer continuamente nas tarefas que exigem mais resistência, pois o seu problema respiratório não lhe permite executar tarefas mais longas e durante um certo período de tempo sem pausas.

Tendo em conta todas estas limitações que o aluno apresenta na avaliação inicial, foi elaborado um plano/método, para que o aluno trabalhe/exercite todas estas debilidades físicas e respiratórias, para que, consiga melhorar, dentro das suas muitas limitações, todas estas competências básicas ao longo de todo o ano letivo. Ficou ainda definido nesta avaliação inicial, que o aluno, sempre que necessitar tem autorização de interromper a atividade, para restabelecer a respiração, até estar em condições de reintegrar novamente o exercício da turma.

Com esta primeira avaliação, delineei um plano de trabalho para toda a turma, onde aluno se vai incluir sempre e um trabalho específico para o mesmo, separadamente dos restantes alunos da turma. No trabalho integrado com a turma, o aluno terá o seu próprio ritmo de trabalho, mais suave comparativamente com os restantes alunos, de modo a sentir-se sempre incluído na aula, superando as suas dificuldades e sentindo-se motivado por estar perfeitamente inserido no trabalho da turma. No trabalho específico, o aluno será colocado de forma isolada da turma, em horário completamente distinto dos restantes colegas de turma, onde será realizado um trabalho único e exclusivamente dedicado ao aluno, trabalhando de forma progressiva, tanto ao nível da exigência física e respiratória, como ao nível de complexidade dos exercícios, incidindo sempre o trabalho em todas as limitações que o aluno revela a nível físico, tentando que ao longo do ano letivo o aluno evolua e possa estar mais preparado para todas as situações do dia-a-dia, coisas que para alunos normais são perfeitamente fáceis de realizar, tais como, andar distâncias mais longas sem períodos de pausa para regularizar a respiração, subir escadas com uma passada continua e alternada, subir ou descer planos inclinados sem ajuda de terceiros, saltar, agarrar, entre todas as ações que todos os dias todas as pessoas realizam de forma automática.

5.2.5 Planos de aula

5.2.5.1 Planificação da turma

Planificar, na minha opinião, não é mais do que traçar um caminho até ao futuro, caminho que pensamos percorrer, com dificuldades, derrotas, mas principalmente com muitas vitórias, com o único pensamento de que quando esse caminho chegar ao seu final, todos os alunos demonstraram que melhoraram o seu desenvolvimento em todas ou quase todas as temáticas abordadas.

Quando fui colocado neste agrupamento e me apresentei na escola que iria trabalhar, foi-me apresentado um planeamento anual com as temáticas que teriam de ser as linhas orientadoras para o ano letivo. Planeamento que foi elaborado sem a minha opinião, sem a minha presença, contudo passível de algumas alterações, não muitas, mas ciente de que poderia colocar o meu cunho neste “caminho” que foi delineado.

No planeamento anual, para uma turma do 3º e 4º anos, como a que me foi atribuída, ficaram definidos os seguintes blocos para os três períodos letivos:

- * Ginástica;
- * Atividades Rítmicas Expressivas;
- * Jogos;
- * Percursos na Natureza;
- * Higiene e Saúde;

Para cada um dos blocos ficou definido pelo agrupamento quais seriam os objetivos que alunos teriam de alcançar, que estão representados no quadro seguinte.

Quadro 3 – Objetivos Gerais para blocos

Bloco	Objetivos Gerais
Ginástica	Realizar habilidades gímnicas básicas em esquema, no solo e em aparelhos, encadeando e/ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimentos.
Jogos	Participar em jogos, realizando habilidades básicas e ações técnico táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.
Atividades Rítmicas e Expressivas	Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composição musicais.
Percursos na Natureza	Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e prevenção do ambiente.
Higiene e Saúde	Conhecer e explorar as atividades relacionadas com as temáticas: o meu corpo, a saúde do meu corpo, a segurança do meu corpo, a higiene e saúde alimentar.

Com a definição de estes objetivos gerais para cada um dos blocos programáticos, tornou-se ainda mais pertinente a criação de objetivos mais adequados ao aluno “Francisco”, uma vez ser completamente impensável que no final do ano letivo, este aluno consiga chegar a todos estes objetivos gerais, principalmente com a débil condição de saúde que ele apresenta e as enormes dificuldades físicas, daí tornou-se obrigatório a criação de novos objetivos específicos para o aluno e a realização de exercícios diferenciados dos restantes alunos da turma, para que seja possível ao aluno evoluir o máximo possível, tanto a nível de saúde como a nível físico, sempre de forma sustentada e controlada.

5.2.5.2 Planificação individual do aluno

Planificar, como já referi anteriormente, é o seguir um caminho que pensamos percorrer, com dificuldades, derrotas, mas principalmente com muitas vitórias, contudo, quando se planifica um ano letivo, tem de se pensar que podem existir alunos “especiais”, alunos que precisam de uma adaptação muito maior, uma adaptação que levará a que não seja possível alcançar todos os objetivos planificados para a globalidade da turma, mas sim uma evolução que demonstre pequenas evoluções, que para alunos “especiais” podem ser enormes conquistas, enormes vitórias, enormes progressos na sua evolução e qualidade de vida.

Tendo em conta a avaliação inicial do aluno, estando este com o seu nível de desenvolvimento muito inferior aos restantes colegas da turma, foi necessário adaptar toda a planificação, definição de objetivos, seleção de exercícios e adaptação dos exercícios, para que o aluno conseguisse evoluir, principalmente a sua débil resistência física.

5.2.5.2.1 Exercícios utilizados

Os exercícios são e sempre serão o “caminho” para levarmos os alunos a chegar à melhoria significativa das suas aptidões físicas, fazendo com que evoluam, sejam colocados à prova, desafiados e colocados em situações mais complexas, que os levam a estágios de evolução sempre superiores aos que se encontravam no início do ano letivo. Uma vez ter sempre em pensamento este objetivo, pensei em alguns exercícios que serão a base de todas as aulas, não sendo um guião restrito, mas sim um guião aberto e sempre passível de alteração, de melhoramentos, mas que será sem dúvida a minha “bíblia” para este ano letivo.

5.2.5.2.2 Reflexão sobre os exercícios utilizados com aluno

Os exercícios são o caminho que percorremos para chegar a um fim, a um objetivo ou a um propósito que foi definido inicialmente. Neste processo foram verificados alguns problemas, que foram resolvidos, sempre de forma bastante pensada e estruturada. Os exercícios enquadraram-se muito bem nas dificuldades e nas expectativas que foram projetadas para o aluno, desafiando-o a cada dia a tentar fazer mais e melhor, o que me leva a pensar que os exercícios utilizados foram bem planeados e esquematizados. Este foram de simples perceção e de dificuldade de execução gradual, fazendo com que o aluno se sentisse sempre motivado e empenhado em fazer mais e melhor a cada repetição.

Todavia, não posso afirmar que este percurso correu de forma totalmente perfeita, mas sim, correu de forma adaptativa, isto é, sempre que necessário adaptei os exercícios mediante as condições climatéricas, condições espaciais e de acordo com a condição física atual do aluno, o que levou a que por vezes, fossem realizados apenas segmentos dos exercícios.

Concluo que se estivesse no momento de concepção e do planeamento dos exercícios, tinha mudado inúmeras situações, ou mesmo colocado situações, em alguns casos, completamente distintas, porém, tenho plena consciência que o saber está em constante atualização, o que hoje temos como boa prática, amanhã poderá não o ser, daí dizer que se hoje começasse novo processo com este aluno, realizaria com toda a certeza algumas alterações aos exercícios adotados, como por exemplo, colocar mais exercícios em contexto de turma, colocar mais dificuldade/exigência em termos físicos, levando o aluno a maior exigência respiratória (sempre de forma controlada para não o colocar em risco).

5.2.6 Avaliação trimestral

5.2.6.1 Primeiro trimestre

Este primeiro trimestre, contempla os meses de outubro, novembro e dezembro. Aqui apenas iniciei as aulas no dia 11 de outubro e terminaram dia 14 de dezembro. Para esta turma ficou definido 3 aulas de 60 minutos por semana, sendo realizado durante este período um total de 28 aulas, contudo para o aluno foram realizadas durante todas as semanas 1 aula adicional de 30 minutos, perfazendo um total de 9 aulas individuais.

Durante estes primeiros 3 meses, o trabalho correu de forma muito lenta e com poucos avanços, uma vez o estado inicial muito deficitário que o aluno apresentava, mostrando muitas dificuldades principalmente respiratórias, com uma ocorrência de “ataques de tosse” com espaços de tempo muito curtos, o que levou a que durante todas as aulas o aluno tivesse pouco tempo de prática e muito de pausa, prevenindo sempre e de forma escrupulosa a orientação médica que foi prescrita. Outro facto que levou ao pouco desenvolvimento do aluno, foram os longos períodos em que ele faltou, devido a tratamentos hospitalares, doença de curta duração (gripe, estado febril e gastroenterite), estado mais débil/cansaço ou mesmo por condições meteorológicas muito adversas que levaram a ficar em casa resguardado.

O aluno inicialmente apresentava muitas dificuldades de coordenação dos membros superiores e inferiores, orientação espacial e deslocamentos, o que foi sendo trabalhado em todas as aulas, tendo o aluno evoluído de forma gradual, mas ainda apresenta muitas limitações nestes parâmetros. Optei por focalizar mais o trabalho neste primeiro trimestre nos deslocamentos, tendo verificado que o aluno tinha durante o seu dia-a-dia inúmeras quedas, motivadas por essa limitação e o aluno no final destes 3 meses, apresenta uma evolução muito significativa nesta dificuldade, conseguindo já realizar deslocamento em corrida (em pequenas distâncias), sem se desequilibrar nem cair, conseguindo já caminhar lentamente em cima do banco sueco, em cima de uma corda (sem sair de cima da corda) e caminhar em linha reta para a retaguarda em cima de uma fita adesiva colada no chão.

No que diz respeito à parte respiratória, que era sem dúvida a parte mais limitativa de todo o trabalho, o aluno apresentava poucas melhorias, que se comparado com o seu estado inicial pode ser encarado como uma ligeira melhoria, mas que demonstra que é possível melhorar ainda muito esta componente. O aluno nas primeiras semanas de aulas, apenas realizava períodos de 5 a 10 segundos de atividade motora de intensidade muito baixa, tendo de fazer uma pausa de cerca de 2 a 3 minutos e por vezes com ataques de tosse compulsiva, o que se agudizava com o tempo mais frio, dificultando a respiração, que reduzia o tempo de pratica e aumentava os tempos de pausa. No final deste primeiro trimestre o aluno já apresentava, por vezes, um período de prática a chegar aos 15 segundos, porem os períodos de pausa também aumentaram, muito devido ao tempo mais frio, que lhe causava uma dificuldade extra.

Concluindo, fico com a ideia que neste primeiro trimestre o aluno evoluiu, apesar do tempo que faltou, consegui que aumentasse o tempo de prática e em termos de desenvolvimento motor, mostrou algumas melhorias na sua locomoção e equilíbrio, que no meu entender são os pontos chave neste processo, ajudando o aluno a melhorar a sua qualidade de vida atual e futura.

5.2.6.2 Segundo trimestre

O segundo trimestre contempla os meses de janeiro, fevereiro e março. Neste período de tempo, que se iniciou no dia 3 de janeiro e terminou dia 29 de março, foram lecionadas a esta turma 39 aulas e 13 aulas adicionais para o aluno.

Durante este segundo trimestre o trabalho correu melhor, o aluno mostrou já alguma adaptação aos métodos de trabalho e aos exercícios que lhe eram propostos aula após aula, o que facilitou em grande medida o decorrer das aulas e a sua evolução. Porém, o aluno continuou a mostrar muitas dificuldades respiratórias, com as ocorrências de “ataques de tosse” a serem ainda verificadas, mas neste período com espaços temporais de prática mais longos entre as ocorrências, o que podemos refletir que o trabalho está a refletir melhorias no aluno, estando este com períodos de prática ligeiramente superiores. Tenho ainda se salientar, que neste período, o tempo esteve mais quente do que o habitual para a época e com o aparecimento inesperado de pólenes (o que não é normal para esta altura do ano), fazendo com que o aluno estivesse três semanas a faltar à escola, estando internado com imensas crises respiratórias provocadas pelas alterações climáticas repentinas.

O nível do aluno em termos de coordenação dos membros superiores e inferiores, orientação espacial e deslocamentos melhorou substancialmente, apresentando neste momento o aluno a capacidade de realizar deslocamentos em corrida (em pequenas distâncias), sem se desequilibrar nem cair e conseguindo caminhar de uma ponta à outra do banco sueco de forma contínua (sem colocar os apoios no chão durante o percurso) e por fim, caminhar em cima da corda (colocada no chão) de forma interrupta e sem se desequilibrar para a frente. Porém, ainda demonstra muitas dificuldades em realizar todas estas tarefas caminhando à retaguarda, o que será trabalhado no último trimestre do ano letivo.

No que diz respeito à parte respiratória, o aluno apresentou momentos em que estava significativamente melhor e momentos em que se apresentava no nível do primeiro trimestre, muito devido às condições climáticas que se verificavam. O aluno nos momentos em que estava melhor, conseguiu aumentar em cerca de 10 segundos os períodos de atividade motora, o que na minha opinião é uma evolução muito significativa, reduzindo em cerca de 45 segundos os tempos de pausa e passando semanas em que não se verificava nenhum ataque de tosse compulsiva. Porém quando o tempo melhorou e se verificou o aparecimento dos pólenes, estes acontecimentos pioraram significativamente, agudizando-se principalmente os ataques de tosse compulsiva no final dos tempos de prática, não se verificando alterações nos restantes tempos de prática e de repouso.

Concluindo, neste segundo trimestre o aluno evoluiu bastante, apesar das três semanas que faltou, consegui que melhorasse o seu desempenho nos exercícios de coordenação e locomoção, melhorasse os tempos de atividade motora e reduzir os tempos de repouso, o que me leva a pensar que o aluno está a evoluir no caminho certo, no caminho de uma qualidade de vida melhor.

5.2.6.3 Terceiro trimestre

O terceiro trimestre contemplou os meses de abril, maio e junho. Neste período de tempo, que se iniciou no dia 23 de abril e terminou dia 21 de junho, foram lecionadas à turma 23 aulas e 9 aulas adicionais para o aluno.

Durante este último período o trabalho decorreu de forma muito boa, o aluno mostrou uma muito boa adaptabilidade aos exercícios e às metodologias utilizadas, estando sempre muito motivado em participar em conjunto com os colegas de turma em todas as atividades propostas. Nestes meses o aluno faltou muito menos, o que também levou a que a sua evolução fosse mais sustentada, não havendo quebras nas sequências de exercícios propostos.

No que diz respeito às dificuldades respiratórias, estas tiveram uma melhoria significativa, muito também se deveu aos níveis mais baixos de pólenes existentes no ar e à melhoria gradual e significativa das condições climatéricas, estando o aluno com mais facilidade em respirar e com menos episódios de tosse e congestionamento nasal, podendo então estar mais tempo (mesmo que seja pouco) em atividade motora, levando a que gradualmente a sua capacidade de resistência fosse aumentando (mesmo que por vezes fosse apenas três ou quatro segundos).

Ao nível de coordenação dos membros superiores e inferiores, orientação espacial e deslocamentos, o aluno mostrou algumas melhorias, não as que eram espectáveis, porque neste último período o aluno faltou pouco às aulas, logo seria de esperar que sua evolução motora fosse mais significativa, tal como se verificou no segundo trimestre, contudo neste parâmetro o aluno parece que estagnou ou as melhorias foram pouco significativas. Posso concluir com isto duas possibilidades, ou o aluno atingiu o seu “máximo” de capacidade de capacidades motoras, limitadas pelas suas limitações intelectuais e cognitivas, ou deveria ter colocado o aluno perante exercícios de maior complexidade para tentar que este atingisse outros estádios de desenvolvimento. Ficará a dúvida, que espero poder decifrar no próximo ano letivo, quando, caso seja novamente colocado nesta escola, possa novamente trabalhar com o aluno.

Em termos respiratórios, o aluno apresentou melhorias muito significativas, sendo que os “ataques de tosse” muito menos frequentes, acontecendo que em algumas aulas nem se quer aconteceram, o que leva a concluir que neste parâmetro o aluno melhorou muito neste último trimestre. Tenho a plena consciência que este facto também se deve em grande medida às alterações climatéricas, onde o frio se verificou muito menos e os níveis de pólenes baixaram muito, ajudando na respiração do aluno, mas também tenho de estar consciente que a bateria de exercícios que o aluno realizou durante este ano letivo foram determinantes para o aumento da sua capacidade respiratória e consequente força muscular e capacidade física. O aluno neste momento, consegue, por diversos momentos realizar os jogos de equipa com os restantes

colegas da turma, mesmo eles sendo jogos com uma componente física mais exigente, como por exemplo os jogos: futebol sem bola, apanhada com casas, mata livre, entre outros. O tempo de atividade motora contínua, se no segundo trimestre, já tinha aumentado cerca de 10 segundos, neste ultimo trimestre, chegaram a passar os 25 segundos de aumento em algumas aulas e o tempo de repouso por vezes apenas a ser o tempo de o aluno beber alguma água e regressar à aula, nos dias em que o tempo se apresentava ameno e as aulas se realizavam no exterior da escola.

Concluindo agora os três trimestres, o aluno evoluiu muito, tanto a nível físico como respiratório. A nível físico o aluno apresenta-se muito mais autónomo e independente, não necessitando de ajuda para subir e descer ao segundo andar da escola, deslocando-se em corrida sem cair constantemente e realizando uma passada em corrida muito mais homogénia e não no desequilíbrio constante em que o aluno estava, sempre em risco de uma queda. A nível respiratório, que foi sem dúvida alguma o aspeto que mais se notava, o aluno melhorou imenso, mostrando uma respiração em repouso muito menos barulhenta e calma, e uma respiração em atividade motora mais controlada e constante, fazendo com que os episódios de “ataques de tosse” fossem menos frequentes e com tempo de duração menor (principalmente neste ultimo trimestre).

5.2.7 Indicadores de risco

A vida é um risco constante, o passado sabemos, pois já o vivemos, mas nunca se o vivemos da melhor forma possível, contudo o futuro, nunca sabemos se lá chegamos, daí ter a plena consciência que a vida do ser humano é um constante risco, podemos estar muito bem-dispostos, muito bem na nossa vida profissional, na vida pessoal, financeiramente, mas nunca saberemos quando chegará o nosso fim.

Neste enorme processo, que delinee para este ano letivo, sempre tive a plena consciência que o risco está muito presente, para ser mais preciso, o risco

era eminente, mas “a saúde é cultivável, é treinável, podendo, ser sistematicamente aumentada” (Bento, 1991, p.23). Após verificar o relatório médico do aluno, verifiquei que este referenciava o que aluno poderia numa das convulsões de tosse que ele apresentava, podia ser fatal para ele, logo aqui, o risco é enorme e eminente. “Saúde e doença são fenómenos de um processo total da vida, são expressão subjectiva de uma história de vida e desenvolvimento individuais que as precede e acompanha” (Bento, 1991, p.23). Mas, ciente do risco, optei por avançar na mesma para este trabalho, com a convicção que poderia ajudar a melhorar a vida futura do aluno, mesmo que esse futuro fosse demasiado curto.

O principal risco que todo este processo apresentou foi as dificuldades respiratórias, que eram demais evidentes no aluno, mesmo em repouso este apresentava muitas dificuldades em controlar e respirar de forma controlada, fazendo sempre imenso ruído e respirando de forma ofegante. Esta respiração, após conversa com os seus progenitores era característica do problema crónico que o aluno apresentava, estando estes cientes que seria para o resto do seu futuro, sendo ele muito longo ou curto, algo que iria acompanhar o aluno constantemente.

Em suma, sempre ciente do enorme fator de risco que este processo de trabalho apresentava, tentei sempre que aluno o melhorasse a cada aula, respeitando sempre suas dificuldades e potenciando os ganhos, mesmo que muito pequenos, que ele apresentou durante todo o ano letivo.

5.2.8 Avaliação final

Avaliar um processo de trabalho é algo que se pode tornar muito fácil, se o que nos propusemos aconteceu ou não, mas também pode ser algo muito difícil de quantificar e/ou qualificar. Poderia aqui colocar tabelas, realizar testes e mais testes, mas será essa a melhor forma de avaliar um processo tão complexo como este que desenvolvi, fica a dúvida no ar.

Optei então, por avaliar todo este processo de uma forma completamente distinta da que se costuma fazer, primar pela diferença por vezes pode fazer a diferença no mundo do desporto, mundo que está habituado a classificar, qualificar, quantificar, colocar alguém em primeiro e alguém em último, tirar tempos para ver quem faz mais rápido, medidas para quem faz mais alto, entre outras, mas não será essa a melhor forma de avaliar um processo destes, algo que o mais importante sempre foi melhorar a qualidade de vida do aluno, melhorar a sua saúde, a sua facilidade em fazer as coisas banais do dia-a-dia da forma o mais confortável possível.

Avaliar desta forma é um risco, risco que assumi de peito aberto, sabendo que poderia não ter dados suficientes para quantificar/qualificar a evolução do aluno, mas foi um risco que hoje, posso dizer que ainda bem que o corri, porque consegui verificar “a olho nu”, que o aluno conseguia realizar de forma muito mais natural andar pela escola como uma criança normal, subir e descer as escadas vezes sem conta, saltar, brincar, conseguir estar em todos os intervalos a brincar livremente como qualquer outra criança. Este sim, para mim, é a melhor forma de avaliar um processo como este, comprovando que o trabalho feito durante todos estes meses, todas estas aulas, teve o resultado esperado, ver o aluno brincar com os amigos, sorrir, mas principalmente, ver o aluno “misturar-se” com os restantes alunos da escola e não saber onde ele está por alguns momentos, foi sem dúvida a maior das vitórias que consegui.

Fica então o sentimento que meu trabalho com este aluno poderá ser apenas uma gota de água num enorme oceano que será a sua vida, mas com a enorme esperança que esta primeira gota, seja a principal impulsionadora de um estilo de vida mais saudável de toda a sua família, ajudando assim o aluno a ter uma melhor qualidade de vida enquanto o for possível, porque só assim o desporto faz sentido, para nos dar uma melhor qualidade de vida, pelo menos é esta a minha filosofia, o que defendo em todos os projetos que estou inserido e que sempre lutarei e transmitirei a todos com que me vou cruzando na vida.

5.3 Conclusões Finais

A intervenção que foi realizada na escola, baseou-se numa intervenção de melhoria de qualidade de vida do aluno, melhorando a sua capacidade respiratória e capacidade motora do mesmo.

As principais conclusões deste processo são as seguintes:

- Observou-se uma redução nas “crises de tosse” compulsiva que aluno apresentava;
- Foi evidente que as intensidades das “crises de tosse” baixaram;
- A capacidade motora básica melhorou significativamente;
- Aluno melhorou sua capacidade de locomoção, não sendo verificados tantos episódios de quedas involuntárias;
- A relação interpessoal com os seus pares teve melhorias muito significativas;
- A forma como a comunidade escolar “olhava” para o aluno, melhorou, sendo ele visto como mais um aluno;
- Ainda que o problema do aluno seja crónico, notou-se melhorias significativas, que provam que com a atividade física correta, o aluno pode melhorar sua qualidade de vida a longo prazo;

5.3.1 Limitações do estudo

Limitações são barreiras que a vida nos coloca, barreiras que foram feitas para serem ultrapassadas, com esforço, dedicação, empenho e motivação, para que amanhã sejamos sempre melhores, por mais pequena que seja a mudança, ela só acontece se nos criarem barreiras limitadoras.

Durante este ano letivo foram imensas as limitações que me foram colocadas, desde o espaço destinado à prática desportiva existentes na escola,

ao pouco material e pouco ou nada adequado à faixa etária a que se destinava e por fim as limitações físicas que o aluno em causa apresentava, limitações físicas que o impediram de estar presente nas aulas durante grande do ano letivo.

A aulas de Educação Física decorreram na sua maioria na parte exterior da escola, onde o chão sempre muito irregular e em cimento foi a principal limitação para os alunos, que caíram inúmeras vezes, magoando-se, dificultando assim o trabalho em todas as aulas ao ar livre. Contudo quando estas decorriam no interior da escola, por condições climatéricas impróprias, e apesar do espaço ser muito pequeno, alunos já tinham um piso de melhor qualidade, facilitando assim o seu desempenho.

No que se refere ao material, foi a limitação mais fácil de colmatar, adquirindo eu material mais específico e que fossem de encontro às necessidades do aluno e do trabalho que tinha planeado realizar com o mesmo, fazendo com que, esta limitação fosse sendo colmatada ao longo dos meses, terminando o ano letivo com material mais que suficiente para a prática de educação física adaptada a alunos com NEE. Material que foi doado por mim à Escola Básica, para que possa ser usado por mim ou por outro colega que lá seja colocado nos próximos anos.

Por fim, não sendo a menos importante, muito pelo contrário, porque foi a condicionante que mais me limitou o trabalho e que nada podia fazer para a controlar, que foi o estado de saúde do aluno. Este ponto mostrou-se ser sem dúvida a principal limitação de todo este processo, devido ao facto de que sempre que existiam alterações climáticas significativas (baixa ou subida abrupta das temperaturas), o aluno ficava em casa doente durante vários dias, voltando para a escola uns dias depois, bastante debilitado fisicamente, consequentemente o trabalho realizado com ele nos dias posteriores a esses episódios de agudização respiratória, fossem períodos em que o trabalho era realizado com ainda mais paragens e com uma frequência ainda menor, para evitar uma crise de tosse compulsiva.

Estas foram as principais limitações que encontrei ao longo de todo este ano letivo, na execução da planificação anual que foi idealizada inicialmente para o aluno, sabendo que mesmo com estas limitações, que por vezes eram diárias, o aluno mostrou sempre grande vontade de continuar a trabalhar, a evoluir, sempre com um espírito muito resiliente, nunca virando a cara um novo exercício/desafio.

5.3.2 Pontos fortes do estudo

A atividade física é essencial para a nossa saúde e bem-estar, constituindo pilares para um estilo de vida mais saudável e equilibrado. Como pontos fortes deste estudo, entendi que estes pontos resumem o essencial, que caracterizam de forma perfeita o ano letivo que enfrentei.

- O aluno foi colocado em situações que nunca tinha vivenciado, fazendo com que se sentisse parte integrante da turma e da aula.
- O trabalho permanente com ele, fez com que ligação aluno-professor, se tornasse uma relação de confiança no trabalho realizado
- O tipo de resultados que foram alcançados pelo aluno, mostraram que trabalho feito, foi muito útil e que a longo prazo, mantendo uma atividade física mais constante, o aluno pode melhorar sua qualidade de vida.

O que o aluno “ganhou” em termos de autonomia motora e facilidade de respiração, são a principal conquista, “hoje em dia, a procura pelo bem-estar e qualidade de vida tem aumentado sabendo-se que a prática desportiva regular se apresenta como um fator importante na prevenção de doenças assim como na promoção da saúde e do bem-estar” (Silva, 2017, p. X). Notou-te que o aluno melhorou a sua qualidade de vida, apresentando-se mais feliz, motivado, segundo os pais, sempre com imensa vontade de “fazer educação física com o prof. Zé”, o que ainda dá mais vontade de voltar para esta escola e continuar o

trabalho, continuar a “ajudar” este aluno dia-a-dia. “Os alunos que fazem exercício físico têm melhores resultados escolares...os alunos com aptidão cardio-respiratória saudável têm um maior somatório das classificações a Português, Matemática, Ciências e Inglês. Ou seja, o exercício físico tem efeito positivo no aproveitamento escolar...” (“Público”, 2012).

Na minha opinião foi uma vitória de todos, dos colegas de turma, minha, como professor intimamente ligado ao processo, mas sem dúvida alguma, para o aluno, que se sentia muito mais integrado, feliz e motivado para toda e qualquer atividade física que fosse qual ela fosse.

Capítulo 6 – Considerações Finais

A realização deste relatório foi uma tarefa, um compromisso, um objetivo, que até ao ano de 2018 achava completamente impensável, inatingível, estando já no mundo do trabalho há vários anos e lecionando sempre no Ensino Básico e algo acomodado. Porém, com uma frase que meu filho de três anos me disse depois de regressar da escola, sendo ela a seguinte, “papá, só vais dar aulas a meninos pequeninos?? assim os grandes não te vão conhecer”, algo voltou a acordar dentro de mim, algo que me fez não querer mais estar estagnado, parado na minha carreira, procurar sempre mais e melhor, pelos valores e ideais que quero tentar transmitir ao meu filho, da busca por mais e mais conhecimento, porque como se ouve há imensos anos, “o saber não ocupa espaço”.

A realização deste relatório permitiu-me refletir sobre a forma como o Ensino Público olha para alunos ditos “especiais”, alunos que estão inseridos numa turma, mas que não podem, nem devem ser tratados de forma igual aos outros, principalmente nas aulas de educação física. Sendo a Escola a unidade básica de referência para o desenvolvimento pessoal, psicológico e motor de todos e qualquer aluno, não podemos continuar a “deixar de lado”, alunos que, por algum motivo não consigam estar bem por centro inseridos nas tarefas propostas para a turma. Será, porém, o professor o principal responsável por essa integração, por fomentar, criar hábitos, humanizar novamente a escola, fazendo passar para todos e qualquer agente educativo a ideia da total inclusão, mesmo que para isso, tenha de alterar vezes sem conta a sua planificação anual. Assim, o professor tem de apostar com todo o seu esforço em ser o dinamizador de projetos dentro e fora da sala de aula, sempre com o pensamento focado nos interesses e necessidades dos alunos, daí que a planificação seja completamente aberta e criadora de novas experiências, atividades e desafios para os alunos. Contudo, defendo que a formação contínua do professor atual, deve ser um ponto chave no seu dia-a-dia, porque ninguém é dono do saber, ninguém se torna melhor profissional se não for desafiado a refletir, desafiado a ser melhor, orientando e complementando a sua formação numa prática

pedagógica, tentando chegar a uma melhor competência, profissionalismo, inovação e motivação.

Chegado ao fim deste ciclo de estudos, posso tirar algumas conclusões, sendo a principal que, compete aos professores criar condições pedagógicas fomentadoras de aprendizagens de qualidade nos alunos, sempre com o intuito de melhorar o aproveitamento escolar e sucesso dos mesmos. Para que estas condições pedagógicas sejam alcançadas, todos os professores que compõem o corpo docente têm de ter uma atitude colaborativa, trabalhando todos em prol de uma escola melhor, de um ensino melhor, de uma escola mais inclusiva, nunca esquecendo em incutir nos pais, o sentimento de que são parte importante e fundamental no processo, não os descolando do seu importante papel no dia-a-dia da escola.

Sendo cada turma completamente distinta de outra, sendo um aluno um ser humano completamente diferente dos seus pares, a cada ano o professor é colocado perante novos problemas, novos desafios, novas aprendizagens, as quais devem ser encaradas como motivos para este se empenhar ainda mais em conseguir “chegar” de forma igual a todos os alunos, não sendo um aluno mais importante que outro, mas sim todos muito importantes de igual forma. É necessário o professor estar muito atento a esta diversidade, não “fechando”, nem “abrindo” as portas a nenhum aluno, sem exceção, facto que, mesmo no momento que estamos, ainda se verifica em algumas escolas de Portugal.

Em conclusão, desejo concretizar o objetivo de lecionar no ensino secundário e partilhar com alunos mais velhos e outros professores os meus conhecimentos, minhas vivências e minhas ideias. Ser professor no segundo ciclo, sempre foi um desejo, um objetivo, muitas vezes referenciado por ex. alunos, que desejavam poder ter a oportunidade de voltar a me terem como seu professor. Entendo que isto sim traduz e reflete o que sou como professor, um professor que tenta transmitir todos os meus conhecimentos e vivências aos alunos, criando uma relação que perdure por muitos e bons anos.

Capítulo 7 – Referências Bibliográficas

Abbagnano, H. e Visalberghi (1982). *História da pedagogia – IV*. Lisboa: Horizonte Pedagógico.

Arnold, E. (s.d.). *As doenças dos pulmões*. Mira Sintra: Europa-América.

Bannister, B.A., Begg, N.T., e Gillespie, S.H. (2000). *As doenças infecciosas*. Lisboa: Instituto Piaget.

Bento, J.O. (1991). *Desporto, saúde, vida em defesa do desporto*. Lisboa: Livros Horizonte.

Bernadino, M. (2008). [Apresentação], in N.F. Cunha (Coord.), *Pedagogia e educação em Portugal séculos XX e XXI* (Badana). Vila Nova de Gaia: 7 Dias 6 Noites.

Bilbao, A. (2015). *O cérebro da criança explicado aos pais*. Lisboa: Planeta

Carvalho, C. (1996). *A força em crianças e jovens – o seu desenvolvimento e treinabilidade*. Lisboa: Livros Horizonte.

Carvalho, R. (1986). *História do ensino em Portugal – desde a fundação da nacionalidade até o fim do regime de salazar caetano*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Cavaco, M.H. (1993). *Ser professor em Portugal*. Lisboa: Editorial Teorema, Lda.

Correia, M. D. (1996). *Nova enciclopédia Portuguesa*. Alfragide: Clube Internacional do Livro.

Correio da Manhã. Consult. 5 Fevereiro 2019, disponível em <https://www.cmjornal.pt/portugal/detalhe/adenovirus-infecta-26-criancas-no-pais>

Costa, J. (1995). *Guia prático da saúde – O que todos devem saber*. Lisboa: Terramar.

Cunha, N.F. (Coord) (2008). *Pedagogia e educação em Portugal séculos XX e XXI*. Vila Nova de Gaia: 7 Dias 6 Noites.

D'Hainaut, L. (1977). *Educação – dos fins aos objectivos* (J.J. Boavida, trad.). Coimbra: Livraria Almedina.

Ferreira, C. A. (2007). *A Avaliação no quotidiano da sala de aula*. Porto: Porto Editora.

Gimeno, J.B. e Ibáñez, R.M. (1982). *A formação do professor de educação primária e secundária*. Paris: Unesco – Estudo Comparativo Internacional.

Instituto Nacional de Estatística: Censos 2011. CAOP 2013 – Carta administrativa portuguesa. Disponível em <https://www.ine.pt>.

Instituto Nacional de Estatística: Censos 1991. Disponível em <https://www.ine.pt>.

Instituto Nacional de Estatística: Censos 2001. Disponível em <https://www.ine.pt>.

Instituto Nacional de Estatística: Censos 2011. Disponível em <https://www.ine.pt>.

Jolibois, R.P. (1977). *A iniciação desportiva da infância à adolescência*. Lisboa: Editorial Estampa.

Lima, L. C. (Org.). (2004). *Educação de adultos – fórum III*. Braga: Universidade do Minho.

Mialaret, G. (1991). *A formação dos professores*. Coimbra: Livraria Almedina.

Planchard, E. (1973). *Introdução à pedagogia*. Coimbra: Coimbra Editora, Limitada.

Peterson, P. D. (2003). *O professor do ensino básico*. Lisboa: Horizontes Pedagógicos.

- Público. Consult. 24 julho 2019, disponível em <https://www.publico.pt/2012/08/09/portugal/noticia/alunos-que-fazem-mais-exercicio-fisico-tem-melhores-resultados-escolares-1558459>
- Ramirez, B. (2007). *Actividades físicas para crianças dos 3 aos 8 anos*. Lisboa: Dinalivro.
- Ramos, M.C.C. (1996). *O estatuto da carreira docente*. Lisboa: Edições Asa.
- Roldão, M. C. (2003). *Gestão do currículo e avaliação de competências – as questões dos professores*. Lisboa: Editorial Presença.
- Russell, B (1982). *Educação e sociedade*. Lisboa: Horizonte Pedagógico.
- Silva, A. (2017). *A prática desportiva e o Bem-estar Subjetivo: um estudo realizado num ginásio em Vila Nova de Gaia*. Porto: A. Silva. Dissertação de Mestrado em Atividade Física e Saúde apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Silva, A. (1989). *Educação de Portugal*. Lisboa: Ulmeiro.
- Sukhomlinski, V. (1978). *Pensamento pedagógico*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Tardif, M., Lessaro, C. e Gauthier, C. [199?]. *Formação dos professores e contextos sociais – perspectivas internacionais*. Porto: Rés

Anexos

Anexo 1 – Informação Clínica



CENTRO HOSPITALAR SÃO JOÃO (CHSJ)
R. SÃO JOÃO
ALAMEDA PROF. HERNANI MONTEIRO
4200 PORTO
Tel.: 225512400 Email:

Document
30/10/2017

Nº Processo	
Versão	Data Novo
	Tel.

Data de Criação: 13/03/2017	Local: CHSJ, H.S. JOÃO-CENT	Versão: 0
Data da Atualização:	Criado por: Dr. (a)	

Informação Clínica

Proveniência: Consulta
Especialidade: C. PEDIATRIA-PNEUMOLOGIA

Informação Clínica

[Redacted], com 6 anos de idade, apresenta sequelas pulmonares de infeção grave a Adenovirus que ocorreu no 1º ano de vida, com internamento prolongado no Hospital de Barcelos durante esse evento.

Ocorre então múltiplos internamentos no H. de Barcelos por agudizações respiratórias com estabilidade, e necessidade frequente de antibioticoterapia, sobretudo desde que ingressou no internato. Rincopatia por hipertrofia adenóide, intervencionado por CR, em 2016 com adenotomia, redução das cornetas e rinotomia bilateral com colocação de tubos com melhoria da respiração. Tem sido evolução ponderal no Peso no P 10-25 e estatura no P 25-50, sem sequelas.

No estudo realizado apresentou:

- # Imunoglobulinas normais e subclasses de IgG normais; Phaditro inalantes negativo
- # Teste do suor ductivo (48mmol)
- # Pesquisa de mutações para Fibrose cística: Não encontrado (o que exclui em 90% a possibilidade de ser portador do gene da Fibrose cística)
- # TAC pulmonar (2011): Bronquiectasias do L.D. Focos de consolidação em ambos os campos pulmonares mais exuberantes no L.D.
- # Diversos exames bacteriológicos e virológicos de expectoração, efetuados quer em períodos de agudização quer intercrises, sem identificação de agentes microbiológicos.

EO:

Razoável estado geral e nutricional.
Sem dispóia e ativo. Tosee produtiva.
Sem SDR.

AP: Ventilação sinéfrica com raras rontes em ambos os campos pulmonares.

Sem sequenciamento.
Sat O2: 97-99% (se)

Proposta de tratamento:

Oxigenoterapia respiratória, sobretudo nos períodos de maior broncorreia.
Nebulizações com BP/ Salbutamol / Broneto de brometo nas agudizações / Salbutamol MDI em câmara expansora
Fulicsona 120 ug 3x/dia, em câmara expansora, diário
Monitorização diária
Considerar repetição da TAC pulmonar (TAC) a curto prazo (2017) e se compatível com BO, considerar início de tratamento com azitromicina 3x/semana.

Anexo 2 – TC Tórax

Mostrar Relatório

Página 1 de 1



CENTRO HOSPITALAR DE S. JOÃO, E.P.E.

Unidade de TAC

N.º	C.N.º	05-07-2010
[Redacted]	Idade:	[Redacted]

TC torax

Médico Requirente: [Redacted]
Consulta Externa - C. PEDIATRIA-PNEUMOLOGIA

Requisição: [Redacted]

Informação Clínica:

Bronquiectasias diagnosticadas em 2011. Tosse crónica produtiva. Infecções mais frequentes.

Executado em: 04/10/2017

Executado por: Dr. [Redacted] Téc. [Redacted]

Relatório:

Foi efectuado estudo com TAC de baixa dose, sendo difícil de comparar com exame prévio dada a muito melhor qualidade do exame actual.

Bronquiectasias cilíndricas com paredes espessadas, com envolvimento muito mais severo nos lobos superiores, com algumas bronquiectasias quase císticas no ápice esquerdo. O padrão de envolvimento poderia ser explicado por fibrose cística.

Identificam-se também bronquiectasias nos segmentos basais do lobo inferior esquerdo, acompanhando-se nos diferentes lobos de áreas de retenção importante e alguma impactação brônquica.

Sem derrame pleural ou pericárdico.

Relatado por: Dr. [Redacted] em: 04/10/2017

Validado por: Dr. [Redacted] em: 04/10/2017

19/10/2017

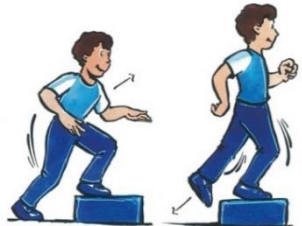
Anexo 3 – A.F.D. – Articulação Curricular

Atividade Física e Desportiva - Articulação Curricular – Ano Letivo 2018/2019 1.º Ciclo do Ensino Básico / 2.º Ciclo do Ensino Básico

1.º Ciclo do Ensino Básico Expressão e Educação Físico-motora		2.º Ciclo do Ensino Básico Educação Física
Áreas de Aprendizagem	Conteúdos	Conteúdos
• Atividades rítmicas e expressivas	• Rodar o Arco; • Rolar a Bola. • Perícia e manipulação • Deslocamentos e equilíbrios	• Deslocamentos e equilíbrios
• Jogos pré-desportivos	• Adquirir competências fundamentais para potenciar a aprendizagem dos jogos desportivos colectivos • Jogo dos Passes; Jogo do Futebol sem bola	• Atitude defensiva e ofensiva • Participação, responsabilidade, cooperação e jogo limpo • Jogo do "Mata", Futebol Humano, "Tag Rugby", "Bitoque", etc.
• Ginástica	• Rolamento à frente engrupado • Rolamento à rectaguarda engrupado • Saltos; • Posições de Flexibilidade (Espargata, Ponte); • Pino de Cabeça; • Saltar a corda;	• Rolamentos à frente e à rectaguarda c/ saída a pé. • Rolamentos à frente e à rectaguarda c/ saída de pernas afastadas • Roda • Pino de cabeça/ Pino de braços. • Posições de flexibilidade (ponte) e de equilíbrio (avião) • Saltos no Mini – trampolim: em extensão, engrupado e meia pirueta vertical, para a direita e para a esquerda • Posições de flexibilidade (espargata) e de equilíbrio (avião)
• Jogos Colectivos	• Potenciar a aprendizagem dos Desp. colectivos • Realizar habilidades básicas, ajustando- as às acções específicas do jogo da respectiva modalidade, cumprir as regras e o objectivo do jogo	• Origem identificação e evolução do jogo • Aplicação com oportunidade e correcção, das acções técnicas ensinadas em situações de jogo formal • Responsabilidade, cooperação e espírito desportivo
• Voleibol	• Realizar habilidades básicas e acções técnico-tácticas fundamentais	• Origem e evolução do Voleibol. • Passe por cima. • Manchete. • Serviço por baixo.
• Futebol	• Realizar habilidades básicas e acções técnico-tácticas fundamentais, com oportunidade e correcção de movimentos	• Origem e evolução do futebol. • Identificação das regras • Recepção da bola com a parte interior do pé. • Condução da bola com a parte interior e exterior do pé. • Drible e finta. • Remate com a parte interior do pé e com o peito do pé.

		• Marcação do jogador com e sem bola. • Desmarcação
• Atletismo	• Desenvolvimento das acções motoras básicas: correr, saltar e lançar.	• Corrida de resistência aeróbia (1000). • Corrida de velocidade c/ barreiras. • Salto em comprimento/altura com técnica de tesoura. • Lançamento do peso. • Corrida de velocidade (50 m), partida baixa. • Corrida de velocidade c/ testemunhos (4x75m)
• Basquetebol	• Desenvolvimento de acções motoras e aquisição de habilidades específicas às acções técnico-táticas.	• Origem e evolução do basquetebol • Identificação das regras • Passe de peito, passe picado e passe de ombro. • Drible de progressão e drible de protecção. • Parar e rodar. • Lançamento parado c/ uma mão e lançamento na passada. • Marcação do jogador com e sem bola. • Desmarcação.
Andebol	• Deslocaamentos • Manipulação	• Passe de ombro e de ressalto • Drible de progressão • Remate em apoio e em salto. • Marcação do jogador com bola e sem bola /Desmarcação
Desenvolvimento da Aptidão Física	Desenvolvimento de condição física • Flexibilidade • Força geral, • Velocidade • Higiene e saúde	• Resistência de média duração, entre dois a oito minutos, (esforço aeróbio e anaeróbio) • Velocidade acíclica, cíclica ou de deslocamento, de reacção e de execução • Força geral, força específica e força resistente • Flexibilidade geral • Flexibilidade específica

Quadro 4 – Exercícios de Aquecimento (Ramirez, B. – 2007)

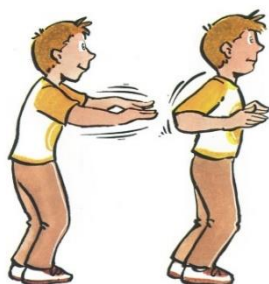
Exercício	Descrição
	Salto a pés juntos sem sair do sítio, tentando elevar os braços o mais alto possível (extensão).
	Salto a pés juntos sem sair do sítio, levantando os braços e afastando as pernas. Ao descer, juntam os braços e as pernas ao longo do corpo.
	Salto a pés juntos para a frente, dobrando os joelhos e em seguida saltar, projetando-se para cima e para a frente.
	Subir e descer um degrau com um só pé.
	Deslocar-se de lado com passos largos.



Rodar a cabeça para ambos os lados e para cima e para baixo, sempre em deslocamento frontal.



Fazer pequenos círculos com os braços esticados de cada lado do corpo.



Estão em pé, com os braços esticados para a frente, dobram os braços puxando os cotovelos para trás e voltam a estica-los para a frente.



Estão em pé, com braços dobrados sobre o peito, esticando o braço direito para trás e voltam a dobrá-los à frente esticando para trás o braço esquerdo.



Estão sentadas, com as pernas esticadas, colocam sua mão direita no chão o mais longe possível atrás de si. Refazem o exercício com a mão esquerda.



Estão em pé, com os braços estendidos de cada lado do corpo. Inclina o tronco para a direita e depois para a esquerda (mão deve tocar no joelho).



Estão em pé, com os braços acima da cabeça. Dobram-se para a frente, procurando tocar com as mãos no chão por entre as pernas afastadas.



Estão em pé, com as pernas afastadas. Os braços estão esticados de cada lado do corpo, dobram-se sobre a direita procurando, com a mão, atingir o pé. Fazem o mesmo para o lado esquerdo.



Estão em pé, com as pernas afastadas. As mãos estão sobre as ancas. Efetuam uma flexão sobre a perna direita, permanecendo com a esquerda esticada. Depois o contrário.



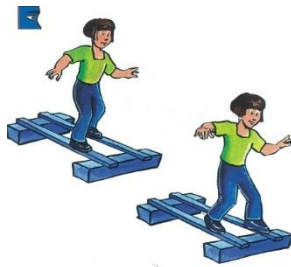
Estão em pé, com as pernas ligeiramente afastadas. As mãos estão sobre as ancas. Fazem uma rotação da bacia da direita para a esquerda.

Quadro 5 – Exercícios de Equilíbrios (Ramirez, B. – 2007)

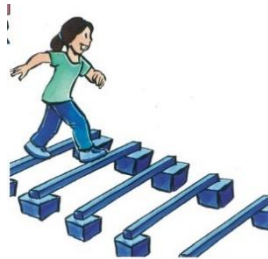
Exercícios	Descrição
	Andam em equilíbrio sobre uma corda pousada no chão.
	Devem andar sobre cubos de esponja (com cerca de 10 centímetros) suficientemente espaçados uns dos outros.
	Estão duas-a-duas. O tornozelo de uma está ligado ao da outra por um elástico maleável. Devem avançar concertadamente.
	Andam dobre as andas para a frente.



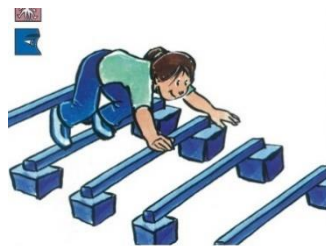
Andam em equilíbrio sobre todo o comprimento de um banco.



Avançam em equilíbrio sobre duas barras paralelas (um pé em cada barra).



Andam sobre barras colocadas no chão, regularmente espaçadas.

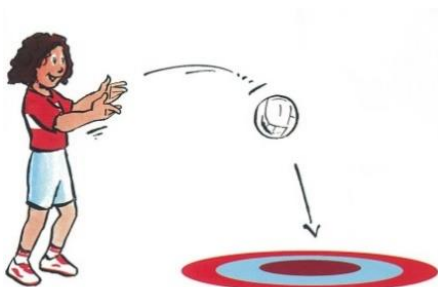


Avançam de gatas sobre barras colocadas no chão, regularmente espaçadas. Não devem tocar no chão.

Quadro 6 – Exercícios de Cambalhotas (Ramirez, B. – 2007)

Exercícios	Descrição
	Fazem uma cambalhota para a frente sobre um plano inclinado (de 10º no máximo) construído com a ajuda de um tapete e de um banco.

Quadro 7 – Exercícios com Bolas (Ramirez, B. – 2007)

Exercícios	Descrição
	Estão em pé e conduzem uma bola, entre cones em quincôncio, com os pés.
	Estão em pé, duas-a-duas, uma em frente da outra, passam a bola entre si.
	Estão em pé, em grupos de três. Enquanto uma criança segura no arco, as outras duas estão frente a frente. Devem passar entre si uma bola através do arco.
	Estão em pé e lançam uma bola para o interior de uma alvo, pousado no chão.



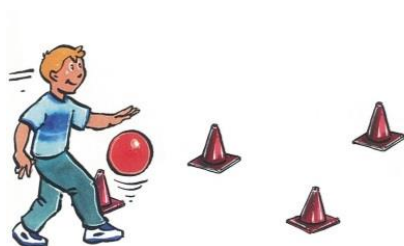
Estão em pé e lançam uma bola para o interior de um alvo colado na parede.



Estão em pé, duas-a-duas. Uma vira de costas para a outra e, por entre as pernas, deve lançar a bola para que a outra a agarre.



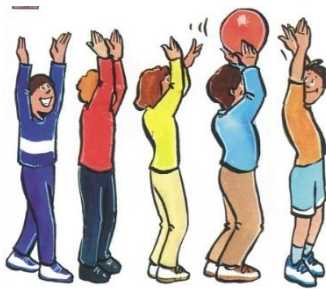
Estão em pé, duas-a-duas, uma frente da outra. Devem passar uma bola fazendo-a sempre ressaltar dentro de um arco pousado no chão.



Movimentam-se em pé ziguezagueando através de uma fileira de cones em quincôncio e fazendo, com uma mão, ressaltar uma bola (“driblar”).



Estão em pé, uma atrás das outras, com as pernas afastadas. A primeira debruça-se e lança a bola entre as suas pernas e as das outras crianças, devendo a última apanhar a bola.



Estão umas atrás das outras, de pé e com os braços levantados. A primeira faz passar uma bola de mão em mão, por cima da cabeça, até que chegue à última.

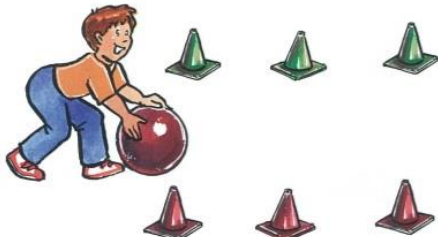
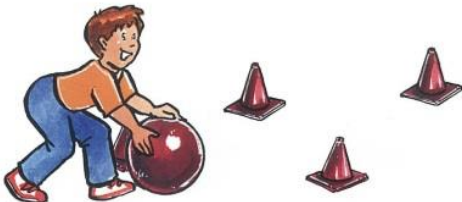


Tentam encestar uma bola num cesto de basquetebol colocado a uma altura razoável.



Estão em pé, face a um cesto de basquetebol de uma altura razoável. Encestam a bola com o pé.

Quadro 8 – Exercícios com Bola Medicinal (Ramirez, B. – 2007)

Exercícios	Descrição
	Duas a duas e sentadas frente a frente, afastadas cerca de dois metros. Passam entre si uma bola medicinal, fazendo-a rolar pelo chão.
	Andam entre duas fileiras de cones, fazendo rolar no chão a bola medicinal com as mãos.
	Avançam ziguezagueando entre os cones em quincôncio pelo chão, fazendo rolar uma bola medicinal com as mãos.
	De gatas, avançam entre duas fileiras de cones em quincôncio, empurrando a bola medicinal com a cabeça.

Quadro 9 – Exercícios com Arcos (Ramirez, B. – 2007)

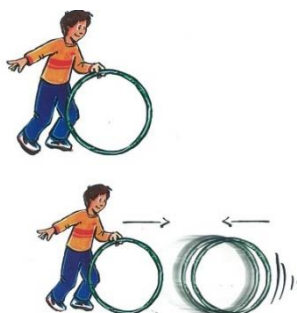
Exercícios	Descrição
	Duas crianças juntas, de costas voltadas, dentro de um arco. Uma avança e a outra procura adaptar-se, andando para trás.
	Estão em pé e devem avançar pousando os pés dentro dos arcos alinhados no chão.
	Estão em pé, devem pousar o pé direito dentro dos arcos verdes alinhados no chão e o pé esquerdo dentro dos arcos vermelhos paralelamente pousados em relação aos verdes.
	Estão em pé. Arcos verdes e vermelhos estão espalhados pelo chão em quincôncio. Devem avançar saltando, a começar com o pé direito dentro de um arco verde. Coloca o pé esquerdo no arco verde e assim sucessivamente, direito no arco verde e esquerdo no arco vermelho.



Estão de gatas e devem avançar pousando sempre o pé e o braço direito dentro dos arcos vermelhos alinhados no chão e o pé e o braço esquerdos dentro dos arcos verdes pousados paralelamente em relação aos vermelhos.



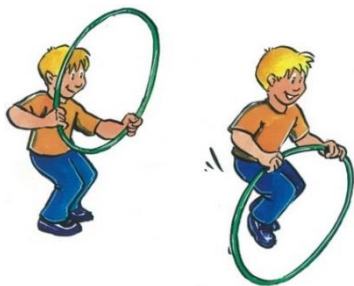
Estão em pé e avançam fazendo um arco rolar pelo chão.



Devem lançar no chão um arco para o fazer rolar, seguram-no entre o polegar e o indicador e fazem um movimento para trás com o pulso no momento em que o largam.



Estão em pé duas-a-duas, uma fica estática, com os braços estendidos ao longo do corpo, a outra lança arcos na tentativa de os “enfiar” na primeira criança.



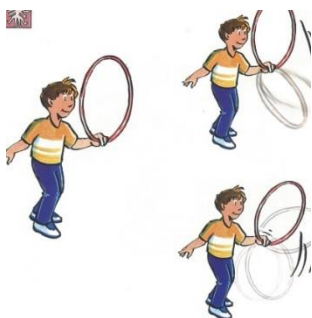
Devem tentar saltar servindo-se de um arco enquanto corda de saltar.



Devem saltar a pés juntos dentro de arcos pousados no chão em quincôncio.



Devem saltar sobre uma linha de arcos pousados no chão. Colocam os dois pés dentro de um arco, e em seguida de fora do arco (com pernas afastadas). E assim sucessivamente.



Estão em pé, fazem rodar um arco à volta de um braço esticado, depois trocam de braço.



Estão em pé à volta de uma linha de arcos. Há um arco a menos que o número de crianças presentes. Estas movimentam-se à volta dos arcos ao som de música. Assim que música pare, tem de entrar no arco, quem ficar sem arco é eliminado.

Quadro 10 – Exercícios de Jogos Simples (Ramirez, B. – 2007)

Exercícios	Descrição
	Tem os pés e as mãos no chão e o rabo no ar. Devem avançar nesta posição.
	Tem os pés e as mãos no chão e o rabo no ar. Devem recuar nesta posição.
	Estão em pé, dispostas numa fila. Existe claramente um espaço entre elas. A primeira criança da fila deve zigzaguear entre as outras, e o mesmo devem fazer depois as outras crianças.
	Devem estar em pé, dispostas em fila. Estão claramente espaçadas e com as pernas afastadas. A primeira criança da fila deve passar entre as pernas das outras e assim sucessivamente.



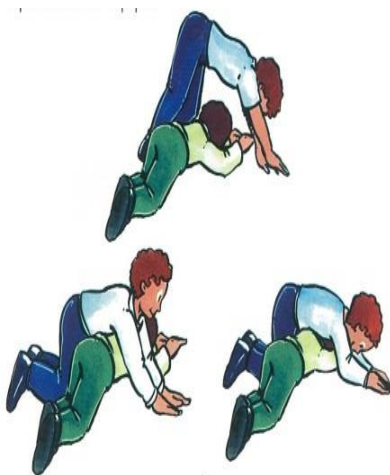
Estão agachadas e avançam ou recuam “à pato”.



Estão de pé e devem saltar por cima de barreiras (cuja altura não deve exceder 25 centímetros) o mais depressa possível.



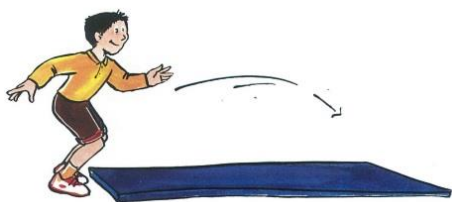
Estão em pé e dão pequenos saltos para a frente (ou para trás) com os pés juntos.



Estão duas-a-duas. Uma está de gatas, com o rabo no ar e os braços esticados, a outra deve tentar passar por baixo dela. Em seguida a primeira pousa os joelhos no chão, com os braços esticados e a segunda deve tentar passar por baixo. Finalmente, a primeira pousa no chão os cotovelos (deixando os joelhos no chão) e a segunda deve, mais uma vez, tentar passar por baixo. Depois inverte os papéis.



Começam sentadas, com as pernas esticadas. Os braços estão esticados atrás das costas e as mãos pousadas no chão. As crianças procuram avançar empurrando com as mãos e puxando com os pés (jogo da “lagarta”).



Estão em pé e saltam o mais longe possível sobre um tapete (salto em comprimento).



Estão em pé e tem de saltar por cima de uma barreira regulável, cuja altura não deve ultrapassar 25 centímetros (salto em altura).



Devem rastejar de barriga para baixo por dentro de um túnel.



Estão duas-a-duas, uma está deitada de barriga para baixo e a outra de pé, com as pernas afastadas. A que está deitada deve avançar à força de braços, a que está de pé deve andar normalmente. Para crianças entre os 6 e os 8 anos, a posição de deitado deve ser substituída por uma posição de joelhos.



Deitada sobre as costas, as crianças devem recuar com a ajuda da bacia.



Estão em pé e devem avançar saltando ao “pé-coxinho”. Depois trocam de perna.



Devem estar de costas e fazem a “ponte” soerguendo-se com a ajuda das mãos e dos pés. As costas devem ficar paralelas ao chão e tem de avançar nesta posição (jogo da “aranha”).

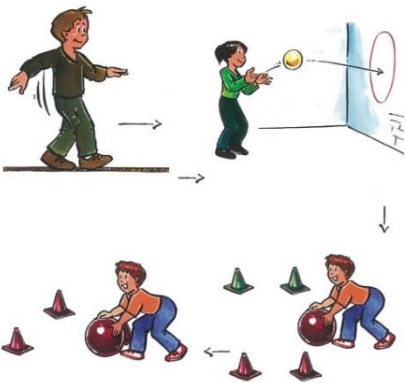
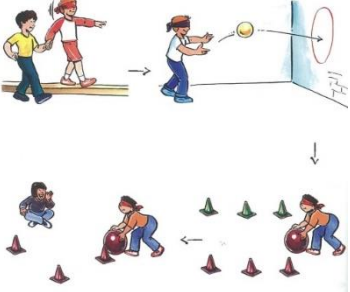
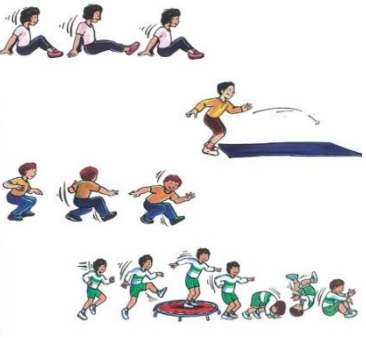


Estão deitadas sobre um plano inclinado (de 10º no máximo), construindo com a ajuda de um tapete e de um banco. Devem rebolar sobre todo o comprimento do tapete.



Devem saltar sobre um trampolim. Quando tiverem já adquirido suficiente à-vontade com o trampolim, efetuam várias passagens, cada uma das quais com indicações específicas: receção sobre um pé, depois com os dois, entre outras.

Quadro 11 – Exercícios de Percursos (Ramirez, B. – 2007)

Exercícios	Descrição
	1 – As crianças avançam em equilíbrio sobre um banco ou uma corda. 2 – Com uma bola apontam para um alvo colocado na parede. 3 – Fazem rolar a bola medicinal pelo chão entre duas fileiras de cones paralelos. 4 – Acabam empurrando a bola medicinal pelo chão, ziguezagueando entre os cones dispostos em quincôncio.
	Fazem o percurso precedente, mas com os olhos vendados. É necessário que as crianças sejam guiadas oralmente por outra criança.
	1 – Sentadas com as pernas esticadas e os braços atrás das costas, avançam rastejando sobre o rabo. 2 – Levantam-se e saltam o mais longe possível sobre um tapete. 3 – Agacham-se e andam como “patos”. 4 – Levantam-se, fazem um salto (a determinar) num trampolim.



Fazem uma cambalhota, levantam-se, saltam a pés-juntos num arco pousado no chão e voltam a fazer uma cambalhota. E assim consecutivamente.



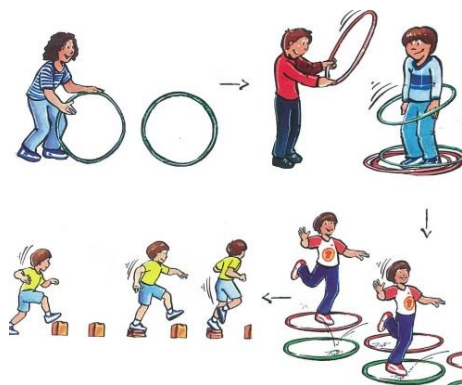
1 – Saltam a pés-juntos dentro de uma série de arcos pousados no chão.

2 – Fazem uma cambalhota sobre um tapete.

3 – Levantam-se, agarram numa bola e tentam “marcar” num cesto de basquetebol.

4 – Pousam a bola e saltam por cima das barreiras.

5 – Põem-se de gatas e andam, tendo cuidado de colocar a mão esquerda e o pé esquerdo nos arcos verdes alinhados no chão e a mão e o pé direitos nos arcos vermelhos alinhados paralelamente aos verde.



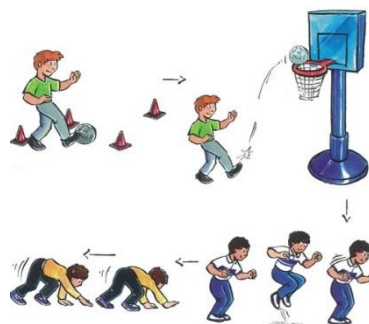
1 – Avançam fazendo rolar o arco pelo chão.

2 – Seguram vários arcos e tentam “enfiá-los” noutra criança que fica estática.

3 – Andam pelos arcos, tendo o cuidado de colocar o pé direito dentro dos arcos verdes alinhados no chão paralelamente e o pé esquerdo dentro

dos arcos vermelhos alinhados paralelamente aos verdes.

4 – Andam sobre cubos de esponja.

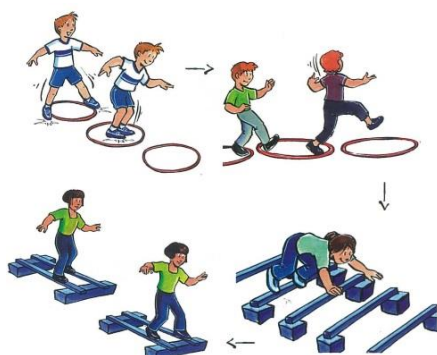


1 – Empurram uma bola com os pés ziguezagueando através de cones dispostos pelo chão em quincôncio.

2 – Atiram uma bola com o pé para “marcar” num cesto de basquetebol.

3 – Saltam a pés juntos.

4 – Andam de gatas



1 – Saltam a pés-juntos aterrando, primeiro com os dois pés dentro de um arco pousado no chão, depois com os pés fora do arco, um de cada lado.

2 – Avançam pé ante pé, por dentro dos arcos alinhados no chão.

3 – Andam sobre barras pousadas no chão regularmente espaçadas.

4 – Andam em equilíbrio ao longo de duas barras paralelas (um pé sobra cada barra).
