U.PORTO

FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PROFISSIONAL

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2ºCiclo (Decreto-Lei nº 74/2006 de 24 de Março e Decreto-Lei nº 43/2007 de 22 de Fevereiro) em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Professor Orientador: Professor Doutor Manuel Botelho

Professor Cooperante: Dr. Domingos Cunha

Rui Alberto de Matos Fernandes

Porto, Julho de 2012

Ficha de Catalogação

Fernandes, R. A. (2012). ***Relatório de Estágio Profissional.*** **Porto: R. A. Fernandes.** Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2ºCiclo (Decreto-Lei nº 74/2006 de 24 de Março e Decreto-Lei nº 43/2007 de 22 de Fevereiro) em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

PALAVRAS-CHAVE: PROFESSOR; EDUCAÇÃO FÍSICA; EDUCAÇÃO; ESTÁGIO PROFISSIONAL; ESTAGIÁRIO.

AGRADECIMENTOS

Ao chegar a esta fase já começam a surgir as saudades de todas as pessoas com quem me relacionei ao longo destes últimos anos.

Não foi fácil chegar até aqui, o caminho foi longo, íngreme e escorregadio…por isso suei, caí, feri-me e até chorei, mas houve sempre uma mão amiga a ajudar a levantar-me. É a essas mãos que eu quero agradecer.

Agradeço aos meus Pais que sempre acreditaram em mim e tanto insistiram para que eu me obtivesse um curso superior, culminando assim um sonho meu e principalmente deles. Espero um dia ser metade do que eles são…

Agradeço à restante Família, em especial ao meu Avô, falecido durante o Estágio Profissional.

Agradeço à Joana por me apoiar em todos os momentos.

Agradeço aos meus colegas e amigos, principalmente ao João e à Susana, com quem partilhei tantos momentos, confidências, alegrias e tristezas…sem eles não teria conseguido!

Agradeço a todos os Docentes por tudo o que aprendi nestes anos e em especial ao Professor Doutor Manuel Botelho pelo apoio na realização deste Estágio.

Agradeço ao Professor Domingos Cunha por tudo o que me ensinou e pela forma amiga com que me tratou ao longo destes meses de Estágio.

Agradeço a todos os funcionários da FADEUP e da ESM, com quem me relacionei quase diariamente, pela simpatia e às vezes por aquele simples sorriso.

Agradeço especialmente às mãos que me fizeram cair pois foram essas que mais força me deram para levantar e continuar a trabalhar para vir a ser cada vez melhor e mais competente…

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS V
ÍNDICE GERAL VII
ÍNDICE DE TABELAS X
ÍNDICE DE FIGURAS XI
ÍNDICE DE ANEXOS XII
RESUMO XIII
ABSTRACT XV
ABREVIATURAS XVII
1. INTRODUÇÃO 1
2. ENQUADRAMENTO BIOGRÁFICO 7
2.1. Identificação e percurso 9
2.2. Expetativas pessoais em relação ao Estágio Profissional 11
3. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL 13
3.1. Referências ao Contexto Legal, Institucional e Funcional do Estágio Pedagógico 15
3.2. Caraterização da Escola Secundária de Monserrate 18
3.3. Caraterização da Turma 19
3.3.1. Número 19
3.3.2. Sexo 19
3.3.3. Idade 19
3.3.4. Ano anterior 20
3.3.5. Disciplina de Educação Física 20
3.3.6. Saúde 20
3.3.7. Hábitos de prática desportiva 21
3.3.8. Hábitos alimentares 21

3.3.9. Tempos livres 21
3.4. Análise ao Programa de Educação Física do Ensino Secundário 23
4. REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL 25
4.1. Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem 27
4.1.1. Conceção 28
4.1.2. Planeamento 29
4.1.3. Realização 30
4.1.4. Avaliação 33
4.2. Área 2 – Participação na Escola Secundária de Monserrate 35
4.3. Área 3 – Relações com a Comunidade 37
4.4. Área 4 – Desenvolvimento Profissional 39
4.5. Projeto de Pesquisa 41
4.5.1. Introdução 41
4.5.2. Revisão da Literatura 43
4.5.2.1. Aptidão Física 43
4.5.2.1.1. Conceito de Aptidão Física 43
4.5.2.1.2. Avaliação da Aptidão Física 43
4.5.2.1.3. Aptidão Física e Saúde 44
4.5.2.2. Atividade Física 45
4.5.2.2.1. Conceito de Atividade Física 45
4.5.2.2.2. Atividade Física e Saúde 46
4.5.2.3. Relação entre Aptidão Física, Atividade Física e Saúde 47
4.5.3. Objetivos 49
4.5.3.1. Definição dos Problemas 49
4.5.3.2. Objetivo Geral 49
4.5.3.3. Objetivos Específicos 49
4.5.3.4. Pertinência do Estudo 50

4.5.4. Metodologia 51
4.5.4.1. Pressupostos 51
4.5.4.2. Delimitações 51
4.5.4.3. Limitações 51
4.5.4.4. Caraterização da Amostra 52
4.5.4.5. Variáveis Analisadas 52
4.5.4.6. Instrumentos/Procedimentos 52
4.5.4.7. Tratamento Estatístico 53
4.5.5. Apresentação dos Resultados 54
4.5.5.1. Descrição Global da Amostra 54
4.5.5.2. Comparação dos Resultados na variável Aptidão Física 56
4.5.5.2.1. Idade 59
4.5.5.2.2. Altura 60
4.5.5.2.3. Peso 62
4.5.5.2.4. Índice de Massa Corporal 64
4.5.5.2.5. Capacidade Aeróbia 66
4.5.5.2.6. Força Média 68
4.5.5.2.7. Força Superior 70
4.5.5.2.8. Extensão do Tronco 72
4.5.5.2.9. Senta e Alcança 74
4.5.5.3. Comparação dos Resultados com os valores estabelecidos pelo FITNESSGRAM 77
4.5.6. Conclusões e Recomendações 81
5. CONCLUSÃO E PERSPETIVAS PARA O FUTURO 83
6. BIBLIOGRAFIA 87
ANEXOS 95

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Descrição Global da Amostra 54
Tabela 2 – Comparação dos Resultados obtidos entre Praticantes e Não Praticantes 56
Tabela 3 – Comparação dos Resultados obtidos entre Rapazes Praticantes e Rapazes Não Praticantes 57
Tabela 4 – Comparação dos Resultados obtidos entre Meninas Praticantes e Meninas Não Praticantes 58
Tabela 5 – Comparação dos Resultados obtidos por Rapazes Praticantes e Rapazes Não Praticantes com os valores de referência do FITNESSGRAM 77
Tabela 6 – Comparação dos Resultados obtidos por Meninas Praticantes e Meninas Não Praticantes com os valores de referência do FITNESSGRAM 79

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Idade Média para Praticantes e Não Praticantes 59
Figura 2 – Idade Média para Alunos Praticantes e Alunos Não Praticantes distinguidos por sexo 60
Figura 3 – Altura Média para Praticantes e Não Praticantes 61
Figura 4 – Altura Média para Alunos Praticantes e Alunos Não Praticantes distinguidos por sexo 62
Figura 5 – Peso Médio para Praticantes e Não Praticantes..... 63
Figura 6 – Peso Médio para Alunos Praticantes e Alunos Não Praticantes distinguidos por sexo 64
Figura 7 – Índice de Massa Corporal Médio para Praticantes e Não Praticantes 65
Figura 8 – Índice de Massa Corporal Médio para Alunos Praticantes e Alunos Não Praticantes distinguidos por sexo 66
Figura 9 – Capacidade Aeróbia Média para Praticantes e Não Praticantes 67
Figura 10 – Capacidade Aeróbia Média para Alunos Praticantes e Alunos Não Praticantes distinguidos por sexo 68
Figura 11 – Média da Força Média para Praticantes e Não Praticantes 69
Figura 12 – Média da Força Média para Alunos Praticantes e Alunos Não Praticantes distinguidos por sexo..... 70
Figura 13 – Força Superior Média para Praticantes e Não Praticantes 71
Figura 14 – Força Superior Média para Alunos Praticantes e Alunos Não Praticantes distinguidos por sexo..... 72
Figura 15 – Extensão do Tronco Média para Praticantes e Não Praticantes73
Figura 16 – Extensão do Tronco Média para Alunos Praticantes e Alunos Não Praticantes distinguidos por sexo 74
Figura 17 – Senta e Alcança Média para Praticantes e Não Praticantes..... 75
Figura 18 – Senta e Alcança Média para Alunos Praticantes e Alunos Não Praticantes distinguidos por sexo..... 76

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 – Objetivos Iniciais do Estágio Profissional 97
Anexo 2 – Plano Anual de Atividades..... 107
Anexo 3 – Unidade Didática de Futsal 109
Anexo 4 – Plano de Aula 111
Anexo 5 – Resultados Testes FITNESSGRAM..... 114
Anexo 6 – Uniformização dos Testes FITNESSGRAM..... 115
Anexo 7 – Folha de Presenças, Participação e Atitudes..... 116
Anexo 8 – Teste de Avaliação do 2º Período 117
Anexo 9 – Diploma de Vencedor 119
Anexo 10 – Ficha de Autoavaliação 120
Anexo 11 – Questionário 121

RESUMO

O presente relatório visa explanarmos o Estágio Profissional inserido no 2º Ciclo do Ensino da Educação Física para os Ensinos Básico e Secundário, que decorreu durante este ano letivo, na Escola Secundária de Monserrate em Viana do Castelo, sendo que o processo é supervisionado por um Professor Cooperante (Professor titular da turma que lecionei) e um Professor Orientador (docente da Faculdade).

O objetivo principal é o relatarmos todas as vivências e analisarmos as estratégias adotadas com o intuito de ultrapassarmos as barreiras encontradas, estando as mesmas enquadradas nas quatro áreas de intervenção. É neste ponto que enfatizamos a importância de um Professor reflexivo bem como do reconhecermos e aceitarmos a heterogeneidade da turma.

Mas o relatório é iniciado por um retrato do nosso percurso como Aluno e da ainda breve como Professor, constando também o enquadramento legal do Estágio, a caraterização da Escola e da Turma e uma análise ao Programa de Educação Física.

Este relatório é composto ainda por um Projeto de Pesquisa no qual é dado a conhecer e comparar a Aptidão Física dos alunos que praticam atividade física/desportiva extraescolar com aqueles que não praticam nenhuma atividade física/desportiva, de forma sistemática e estruturada, à exceção das aulas de Educação Física, e se os Testes de FITNESSGRAM revelam que os alunos da Escola Secundária de Monserrate se encontram na zona saudável da Aptidão Física.

O Estágio foi um momento determinante da nossa formação como Professores, no entanto, ela não acaba aqui, bem pelo contrário, não vemos este ponto como o final de uma viagem mas sim como uma mudança de transporte. Assim, deveremos prosseguir a nossa formação de modo a podermos um dia atingir o máximo da nossa competência enquanto Professores de Educação Física.

PALAVRAS-CHAVE: PROFESSOR; EDUCAÇÃO FÍSICA; EDUCAÇÃO; ESTÁGIO PROFISSIONAL; ESTAGIÁRIO.

ABSTRACT

This report aims explain Stage Professional inserted in the 2nd Cycle of Teaching Physical Education for Basic and Secondary Education, which took place during this school year, in the School of Monserrate in Viana do Castelo, and the process is supervised by a Teacher cooperating (Teacher who taught the class) and a Teacher Adviser (College's Professor).

The main goal is we report all the experiences and analyze the strategies adopted in order to overcome the barriers faced, and the same are classified in four areas of intervention. This is where we emphasize the importance of a teacher's reflective and recognize and accept the diversity of the class.

But the report is initiated by a portrait of our journey as a student and as a teacher yet brief, consisting also of the stage legal framework, the characterization of the School and the Class and an analysis of the Physical Education Program.

This report is also composed by a research project in which it is given to know and compare the Physical Fitness of students who practice extra school physical activity / sport with those who do not practice any physical activity / sport, systematic and structured way, with the exception of Physical Education classes, and if the FITNESSGRAM tests reveal that students from the Secondary School of Monserrate are in the healthy zone of Physical Fitness.

The stage was a defining moment in our training as teachers, however it does not end here, quite the contrary, we don't see this as the end point of a journey but as a change of transport. Thus, we continue our training so that we can one day reach the maximum of our competence as teachers of Physical Education.

KEYWORDS: TEACHER; PHYSICAL EDUCATION; EDUCATION; PROFESSIONAL STAGE; TRAINEE.

ABREVIATURAS

ApF – Aptidão Física

AF – Atividade Física

DT – Diretor de Turma

EF – Educação Física

EP – Estágio Profissional

ESM – Escola Secundária de Monserrate

E/A – Ensino-aprendizagem

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

ME – Ministério da Educação

PES – Prática de Ensino Supervisionada

RE – Relatório de Estágio

1. INTRODUÇÃO

1. INTRODUÇÃO

O Estágio Profissional (EP) é imprescindível para qualquer estudante que pretenda fazer uma articulação entre a formação teórica que adquiriu ao longo do curso e a prática que foi empreendendo ao longo da Licenciatura e do 1º ano de Mestrado. Mas é no EP que temos a possibilidade de darmos o passo decisivo de estudantes a professores, pois durante este ano letivo, trabalhando com uma turma real, iremos transformar a teoria em prática e, essencialmente, aprender a tomar decisões.

Neste seguimento, como aluno do 2º ano do 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, desenvolvi o EP na ESM, em Viana do Castelo, com a Cooperação do Professor Domingos Cunha e do Professor Doutor Manuel Botelho como Orientador da FADEUP. O Estágio foi programado para aproximadamente quarenta semanas iniciando-se no dia 15 de Setembro de 2011 tendo o seu término no dia 8 de Junho de 2012.

A escolha deste local para a realização do Estágio deveu-se ao facto de se situar perto da minha residência mas também por ter sido aluno da mesma e, desta forma, reencontrar docentes que outrora contribuíram para a minha formação como aluno e como homem.

Numa conversa com os Cooperante e Orientador do Estágio pudemos desde logo inteirar-nos das possibilidades de trabalho que poderíamos desenvolver no seio desta Escola. Desta forma, sentimos que podíamos crescer enquanto profissionais, esperando tirar importantes conclusões de todas as intervenções.

Primeiramente, e com a finalidade de efetivar a planificação de atividades, levando em conta as necessidades sentidas pela própria instituição acolhedora, procuramos formar um conhecimento da orgânica da mesma, das dinâmicas de trabalho, a fim de enquadrar as propostas de atividades para a sua realização.

O EP visa a integração no exercício da vida profissional de forma progressiva e orientada, através da Prática de Ensino Supervisionada (PES) em contexto real, desenvolvendo as competências profissionais que

promovam nos futuros docentes um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão. Estas competências profissionais, associadas a um ensino da Educação Física (EF) e Desporto de qualidade, reportam-se ao Perfil Geral de Desempenho do Educador e do Professor (Decreto-lei nº 240/2001 de 17 de Agosto) e organizam-se nas seguintes áreas de desempenho:

I. Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

II. Participação na Escola

III. Relação com a comunidade

IV. Desenvolvimento profissional

As atividades do EP englobam a PES, assim como atividades de observação e colaboração em situações de educação e ensino, nas áreas de desempenho referidas nos Objetivos de Estágio; as atividades letivas e não-letivas realizadas na Escola respeitando as orientações da Escola Cooperante, nomeadamente o Projeto Educativo de Escola, o Projeto Curricular de Escola, o Projeto do Departamento em que se insere o Grupo de EF, o Projeto Curricular de EF, o Projeto do Desporto Escolar e o Projeto Curricular de Turma; as atividades de Ensino-aprendizagem (E/A) que consistem na regência de aulas pelo estudante estagiário com as respetivas atividades de planeamento, realização e avaliação; na observação de aulas ministradas pelo professor cooperante, colegas estagiários ou outros professores e realização ou colaboração em tarefas definidas pelos orientadores como fundamentais para a formação profissional do estudante estagiário; as atividades incluídas nos ciclos de formação realizados na FADEUP; e também o RE.

As competências do estudante estagiário são delineadas sem perder de vista as quatro áreas de desempenho atrás descritas, sendo elas:

- ✓ Cumprir todas as tarefas previstas nos documentos orientadores do EP;
- ✓ Elaborar e realizar o seu projeto de formação Projeto de Formação Inicial;
- ✓ Prestar o serviço docente nas turmas que lhe forem designadas realizando as tarefas de planificação, realização e avaliação inerentes;

- ✓ Participar nas reuniões dos diferentes órgãos da Escola, destinadas à programação, realização e à avaliação das atividades educativas;
- ✓ Participar nas sessões de natureza científica cultural e pedagógica, realizadas na Escola ou na Faculdade;
- ✓ Elaborar e manter atualizado o portefólio do EP;
- ✓ Observar aulas regidas pelo professor cooperante e pelos colegas estagiários;
- ✓ Assessorar os trabalhos de direção de turma, de coordenação de grupo e de departamento de modo a percorrer os diferentes cargos e funções do professor de EF;
- ✓ Elaborar e defender publicamente o RE, de acordo com o definido nos artigos 7º e 9º do Regulamento do 2º Ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Assim sendo, o RE mais não é do que a transcrição por palavras de todas as dúvidas, reflexões, críticas e ações que fizeram parte do caminho por mim trilhado em busca de alcançar o limite da minha competência como Professor de EF.

"O verdadeiramente importante é que pouco a pouco pensemos sobre como podemos ser mais reflexivos nos nossos planeamentos, mais críticos e construtivos do ponto de vista curricular, de forma que possamos conseguir a autonomia e a riqueza que a flexibilidade do curriculum em EF nos permite, abarcando novas possibilidades de enfrentar as atividades físicas e desportivas que se adequam às tendências sociais atuais e dotemos as escolas de forma a assumir novos reptos, em benefício de uma EF educativa e adaptada aos alunos de uma sociedade futura" (Ramirez, 2000).

O presente RE possui uma primeira parte onde é feito um enquadramento biográfico, onde descrevo o meu trajeto de vida até este momento, bem como as minhas expetativas relativamente ao EP. A segunda parte refere-se ao enquadramento da prática profissional, ou seja, a caraterização do contexto escolar e dos seus intervenientes. Segue-se uma terceira parte onde é apresentado e focado todo o trabalho realizado ao longo do ano letivo nas quatro áreas de intervenção. Também será aqui

enquadrado o Projeto de Pesquisa, realizado na Escola Secundária de Monserrate (ESM), acerca da atividade desportiva extraescolar e da participação no desporto escolar por parte de todos os alunos do Ensino Regular da ESM, de idades compreendidas entre os 15 e os 19 anos. Por último, na quarta parte, será apresentada uma conclusão reflexiva acerca de todo o trabalho realizado no EP mas também a partilha de esperanças e metas futuras.

2. ENQUADRAMENTO BIOGRÁFICO

2. ENQUADRAMENTO BIOGRÁFICO

2.1. Identificação e percurso

O meu trajeto até aqui foi longo, árduo e até bastante inesperado. Se a duração e a dureza do mesmo padecem de significância óbvia o facto de estar prestes a atingir uma meta algo inesperada carece de uma pequena história.

Existem muitas pessoas que desde cedo têm um sonho para quando forem adultas, mas eu, simplesmente nunca despendi muito tempo a pensar nisso. Apenas desejava desempenhar uma profissão na qual mostrasse ser competente e a qual me realizasse profissionalmente. Não obstante gostar de desporto como todos os jovens (do meu tempo claro), a verdade é que apenas pratiquei remo, e já numa idade avançada, paralelamente ao ensino secundário. Assim, foi com naturalidade que no final deste tenha ingressado em Engenharia Informática, seguindo uma das minhas paixões, a Matemática, mas deixando de lado a outra, a EF.

Deixava assim a minha cidade, e também o remo, mas rapidamente surgiu no seu lugar a musculação, e, passados uns tempos, tornei-me árbitro de futebol, onde através de muito estudo, treino e principalmente força de vontade, me tem levado a construir passo a passo, uma carreira sempre em ascensão e onde já irei para uma sexta época consecutiva nos Campeonatos Nacionais.

Mas entretanto, pelo Porto nem tudo se proporcionava como tinha idealizado, visto ser um excelente aluno a todas as disciplinas com as quais os meus colegas “embirravam”, caso da Álgebra, Física, Matemática Discreta, etc. mas o cerne do curso (Programações) não me motivavam. Foi então que um colega árbitro me falou de uma Licenciatura em Desporto na longínqua cidade da Guarda, curso esse que se havia iniciado nesse mesmo ano e cujo desafio aceitei. Ainda me lembro das palavras dele a convencerem-me: “Rui, este curso foi feito para ti!” E assim foi, três anos longe da família e da namorada, poucos fins-de-semana pelo norte do país porque era nesses mesmos fins-de-semana que lançava a minha carreira na arbitragem. Mas valeu a pena porque terminei a Licenciatura com uma das melhores médias até então, tive uma experiência como monitor de um

ginásio de musculação e cardiofitness e, principalmente, estava a realizar-me no que gostava.

E se a minha Licenciatura só terminou em Julho, até porque fiz Estágio no terceiro ano da mesma, a verdade é que tive a felicidade de em Setembro ir para Oliveira do Hospital lecionar AF e Desportiva ao 1º Ciclo. Adorei viver um ano naquela pacata cidade, e trabalhei novamente num ginásio de forma a preencher melhor o meu horário semanal. No entanto, apesar de me aperceber que era no Ensino que queria vingar, também descortinei que ainda tinha muito para aprender. Então aproveitei a oportunidade de obter mais conhecimentos com a realização de um 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na conceituada FADEUP.

Admito que não foram anos muito fáceis visto ter perdido o ritmo de estudante, até porque continuava a lecionar ao 1º Ciclo, desta feita em Vila do Conde, e acordava todos os dias às 6 horas para ir de Viana do Castelo até ao Porto. Mas também tinha a vantagem de, passados tantos anos, voltar a estar perto da família e da namorada.

E passadas muitas viagens, muitos trabalhos e muito estudo, cá estou eu, a terminar o EP, e por conseguinte o Mestrado, de forma a poder realizar esta tarefa tão difícil e complexa de Professor de EF, com cada vez mais competência, mas principalmente com muita mais paixão.

2.2. Expetativas pessoais em relação ao Estágio Profissional

O EP é a ponte entre uma Licenciatura "limitada" e o mercado de trabalho já que vem aumentar o nosso raio de ação num futuro que se anseia próximo. Além disso, permite-nos obter um melhor conhecimento da prática pedagógica, o que ao longo da Licenciatura, e até ao momento no Mestrado, foi manifestamente insuficiente. Daí ser de extrema importância a realização deste EP para a conclusão do 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Por isso, para mim, o Estágio a realizar na ESM é muito necessário de forma a sentir no final do mesmo que ultrapassei algumas das barreiras que a profissão me coloca neste início de atividade.

Como estudante estagiário senti um contraste na Escola em que fiz Estágio, já que eu me sentia muito motivado e feliz por realizar aquilo que é o meu sonho, mas os demais docentes abarcavam um sentimento de pesar devido talvez às limitações impostas por quem nos (des)governa nos últimos anos. Ser Professor é uma profissão bastante complexa e difícil, muitas vezes incompreendida por quem nunca passou pela experiência e cuja função é apenas tomar decisões sem olhar às consequências dos atos.

Assim, idealizei ao iniciar o Estágio que pretendia, em primeiro lugar, valorizar a profissão de Professor em geral e de Professor de EF em particular, não sendo apenas mais um a concorrer todos os anos sem nada de novo a acrescentar. Em segundo lugar, ambicionava que os meus colegas de Núcleo bem como os meus Professores Orientador e Cooperante, ficassem orgulhosos com o trabalho desenvolvido ao longo do ano e que vissem em mim alguém com potencial para ser por eles esculpido, de forma a transformarem-me num futuro Professor capaz de fazer face às vicissitudes da profissão. Desejava também que os meus alunos pudessem crescer, não só como alunos mas também como homens, contando para isso com todo o meu empenho e vontade de melhorar dia após dia. Finalmente, queria que os meus alunos terminassem o Ensino Secundário, e por conseguinte a disciplina de EF, com a ideia de que esta foi uma mais-valia para todos e que venham a manter pela vida fora hábitos de vida saudável.

3. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

3. Enquadramento da Prática Profissional

3.1. Referências ao Contexto Legal, Institucional e Funcional do Estágio Pedagógico

O EP é o ponto mais alto do Mestrado que se encaminha rapidamente para o seu termo, e como tal possui orientações legais, institucionais e funcionais.

No que concerne às regulamentações legais, estas seguem as indicações do Processo de Bolonha, processo esse que, desde Junho de 1999, tem como principal objetivo permitir a qualquer estudante, de qualquer estabelecimento de Ensino Superior, iniciar a sua formação académica, continuar os seus estudos, concluir a sua formação superior e obter um diploma reconhecido em qualquer Universidade de qualquer Estado-Membro. O Processo de Bolonha permite, dentro dos 45 Estados Europeus, uma homogeneidade de processos, no que toca à mobilidade, cooperação, comparabilidade e transparência, não descurando as especificidades de cada nação.

Os objetivos gerais da Declaração de Bolonha são: o aumento da competitividade do sistema europeu de ensino superior e a promoção da mobilidade e empregabilidade dos diplomados do ensino superior no espaço europeu. A realização destas finalidades globais pressupõe êxito na obtenção dos seguintes objetivos específicos:

a) Adoção de um sistema de graus académicos facilmente legível e comparável, incluindo também a implementação do Suplemento ao Diploma;

b) Adoção de um sistema assente essencialmente em dois ciclos, incluindo:

- Um primeiro ciclo, que em Portugal conduz ao grau de licenciado, com um papel relevante para o mercado de trabalho europeu, e com uma duração compreendida entre seis e oito semestres;
- E um segundo ciclo, que em Portugal conduz ao grau de mestre, com uma duração compreendida entre três e quatro semestres.
- Estabelecimento e generalização de um sistema de créditos académicos (ECTS), não apenas transferíveis mas também acumuláveis,

independentemente da Instituição de Ensino frequentada e do país de localização da mesma;

d) Promoção da mobilidade intra e extra comunitária de estudantes, docentes e investigadores;

e) Fomento da cooperação europeia em matéria de garantia de qualidade;

f) Incremento da dimensão europeia do ensino superior.

A regulamentação legal, estrutura e respetivo funcionamento do EP obedece ainda ao decreto-lei 43/2007 de 22 de Fevereiro, no qual de destaca o artigo 14º, no ponto 4:

- As atividades integradas na componente de iniciação à prática profissional obedecem às seguintes regras:

a) Incluem a observação e colaboração em situações de educação e ensino e a PES na sala de aula e na escola, correspondendo esta última ao estágio de natureza profissional objeto de Relatório Final a que se refere a alínea *b*) do nº 1 do artigo 20º do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de Março;

b) Proporcionam aos formandos experiências de planificação, ensino e avaliação, de acordo com as competências e funções acometidas ao docente, dentro e fora da sala de aula;

c) Realizam-se em grupos ou turmas dos diferentes níveis e ciclos de educação e ensino abrangidos pelo domínio de habilitação para a docência para o qual o curso prepara, devendo, se para o efeito for necessário, realizar-se em mais de um estabelecimento de educação e ensino, pertencente, ou não, ao mesmo agrupamento de escolas ou à mesma entidade titular, no caso do ensino particular ou cooperativo;

d) São concebidas numa perspetiva de desenvolvimento profissional dos formandos visando o desempenho como futuros docentes e promovendo uma postura crítica e reflexiva em relação aos desafios, processos e desempenhos do quotidiano profissional.

As orientações institucionais do Estágio Pedagógico estão descritas no Regulamento Geral do 2º Ciclo, Regulamento do EP e Normas Orientadoras. Este mesmo Estágio decorre nos terceiro e quarto semestres do ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física para os Ensinos Básico e Secundário da FADEUP, sendo que estes

dois semestres são distintos dos anteriores, devido especialmente à Prática Pedagógica Supervisionada.

Finalmente no que concerne ao nível funcional, o EP remete o estagiário para um papel ativo de professor mas sempre supervisionado pelo Professor Cooperante, ou seja, tem a função de planeamento, realização e avaliação, e também de observação de aulas ministradas pelo professor cooperante, colegas estagiários ou outros professores e realização ou colaboração em tarefas definidas pelos orientadores como fundamentais para a sua formação profissional.

Mas as tarefas do estagiário não se cingem apenas às necessárias para conduzir uma turma ao longo de um inteiro ano letivo. Elas são bem mais abrangentes e estão divididas em quatro áreas: Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem, Participação na Escola, Relação com a Comunidade e Desenvolvimento Profissional.

De salientar que todas as atividades letivas e não-letivas realizadas na ESM respeitam as orientações da mesma, nomeadamente o Projeto Educativo de Escola, o Projeto Curricular de Escola, o Projeto do Departamento de EF, o Projeto Curricular de EF, o Projeto do Desporto Escolar e o Projeto Curricular de Turma.

Falta apenas referir que as orientações tanto do Professor Orientador, Professor Doutor Manuel Botelho, e do Professor Cooperante, Professor Domingos Cunha, são a chave do sucesso para a evolução do Professor Estagiário, visto só assim lhe ser proporcionado um vasto leque de experiências e vivências, não perdendo de vista que “Aprende-se a fazer fazendo” (Tardif, 2000).

3.2. Caraterização da Escola Secundária de Monserrate

O meu local de Estágio é na ESM em Viana do Castelo. Concorri para esta escola devido à localização geográfica perto da minha residência mas também por ter sido estudante da mesma e, desta forma, reencontrar docentes que outrora contribuíram para a minha formação como aluno e como Homem.

A ESM localiza-se na Avenida do Atlântico, 4904-860 Viana do Castelo, e pertence à freguesia de Monserrate. Esta freguesia possui 2,07 km² de área e 4 948 habitantes (2011), apresentando uma densidade populacional de 2 390,3 hab/km². A Escola situa-se bem perto do mar, nas coordenadas N 41.693218º e W 8.841242º, tendo na zona envolvente a A28 e a N13, bem como a Escola Superior de Tecnologia e Gestão de Viana do Castelo e os Estaleiros Navais de Viana do Castelo.

A ESM celebrou já 123 anos de existência, mas possui instalações modernas e recentemente estreadas. Assim, e no que à EF diz respeito, possui um pavilhão moderno mas que se divide em duas metades ou, nas horas das minhas aulas, em três terços devido ao elevado número de turmas que constituem a escola. Além disso, existe um ginásio muito pequeno no qual podemos lecionar essencialmente ginástica, e um espaço exterior do qual fazem parte uma caixa de areia e um campo de futsal.

É nesta escola, com todas as suas potencialidades mas também com alguns defeitos, que tenho de evoluir para um patamar superior como Professor de EF e, para isso, conto com o apoio fundamental do meu Grupo de Estágio, a experiência do Professor Cooperante bem como de todos os professores da escola, essencialmente os de EF que desde a primeira hora tão bem me acolheram.

3.3. Caraterização da Turma

Foi feita a anamnese da turma utilizando para tal um inquérito realizado no âmbito do projeto de pesquisa efetivado ao longo do ano letivo. Os dados resultantes desse inquérito (Anexo 11) são apresentados em percentagens. No entanto, há que levar em linha de conta que as estatísticas mais não são do que números, e portanto, apenas quem com os alunos conviveu durante semanas poderá realmente conhecer as suas limitações e características.

3.3.1. Número

A turma é constituída por 17 alunos o que possibilita um contacto próximo dos alunos bem como a possibilidade de proporcionar um interessante ou razoável tempo de empenhamento motor.

3.3.2. Sexo

Todos os 17 alunos da turma são do sexo masculino o que pode indicar muita competitividade.

3.3.3. Idade

Os alunos têm idades compreendidas entre os 17 e os 19 anos. 53% da turma tem 17 anos, 41% 18 anos e apenas um aluno se encontrava na faixa etária dos 19 anos (6%). Estes dados parecem indicar que a turma também aqui apresentará uma maturação homogénea.

3.3.4. Ano anterior

Apenas 4 alunos (24%) frequentaram outro estabelecimento de ensino no ano letivo anterior, sendo que os restantes 13 (76%), além de terem frequentado a ESM, pertenciam à mesma turma, sendo que nenhum aluno é repetente. Assim, os alunos da turma aparentam conhecerem-se na sua maioria e apresentarem um relativo sucesso escolar, até porque, todos aspiram ingressar em cursos de engenharia.

3.3.5. Disciplina de Educação Física

Todos os alunos apreciam a disciplina de EF e a maioria (59%) frequenta a disciplina desde o Ensino Básico, o que demonstra a importância da AF, sendo que as modalidades favoritas são o Futsal (53%) e o Voleibol (29%), enquanto as modalidades que eles assumem não gostar são a Ginástica (47%) e o Atletismo (35%). Estes dados já eram os esperados visto que, o Futsal e o Voleibol são as modalidades coletivas escolhidas pela turma para o 12º ano, e sabe-se de antemão que a Ginástica é menos apreciada pelos rapazes do que pelas raparigas, além de ser a disciplina que eles assumem ter mais dificuldades (53%).

3.3.6. Saúde

A AF é indispensável para o ser humano, no entanto, é premente que se reconheça algum problema de saúde, de modo a que não se transforme em nefasto algo que é tão valioso. A maioria da turma (71%) não apresenta qualquer problema sendo que apenas cinco alunos (29%) possuem uma ou mais patologias em simultâneo. Assim, quatro alunos (24%) sofrem de alergias, três alunos (18%) veem mal e um aluno (6%) sofre de problemas do foro hepático. De salientar que, à exceção deste último aluno, nenhuma patologia é particularmente limitativa para as aulas de EF.

3.3.7. Hábitos de prática desportiva

No que concerne à prática de AF ou desportiva extraescolar os alunos parecem perceber os seus benefícios já que a maioria (53%) realiza desporto federado, sendo o Futebol a modalidade mais praticada (24%). Estes dados parecem querer indiciar uma predisposição dos alunos para as aulas de EF, que apesar de ser uma disciplina eclética, a verdade é que uma atleta normalmente apresenta um “transfer” positivo para as aulas.

3.3.8. Hábitos alimentares

Como popularmente é referido, “nós somos o que comemos”, e por isso, não podemos desleixar um pormenor tão importante como a alimentação dos alunos. A maioria deles (59%) refere realizar mais de quatro refeições diárias, 29% dos alunos dizem realizar quatro refeições e apenas 12% admitem comer apenas três vezes ao dia. No que concerne à refeição mais importante do dia, o pequeno-almoço, a grande maioria da turma (82%) toma o pequeno-almoço todos os dias, enquanto os restantes (18%) apenas realizam esta refeição pontualmente. Relativamente à composição do pequeno-almoço os alunos referiram o leite (82%), pão (71%), cereais (71%), sumo (24%) e a fruta (12%). Assim, e apesar de ser o designado trabalho invisível, torna-se necessário alguma sensibilização junto dos alunos acerca de uma boa nutrição, em especial logo pela manhã, até porque as nossas aulas serão sempre nessa parte do dia.

3.3.9. Tempos livres

Cada vez mais as nossas crianças e adolescentes aproveitam o tempo livre realizando tarefas com muito baixo dispêndio energético. Daí também ser importante indagar acerca deste item e, também aqui, é função do professor motivar os alunos para atividades mais ricas, tanto em termos de capacidades físicas condicionais como também nas coordenativas. Ainda

assim, a maioria da turma (84%) admite praticar desporto nos tempos livres. Estar com os amigos (65%), ajudar os pais (29%) e passear (24%) são outras das respostas obtidas. No entanto, também realizam atividades mas quais mal necessitam de se mover, caso de navegar na internet (94%), jogar videojogos (59%), ver televisão (82%) e ler (24%).

3.4. Análise ao Programa de Educação Física do Ensino Secundário

Após a caracterização da ESM e dos alunos do 12ºA, bem como a contextualização do EP, é importante agora analisar o programa de EF para o Curso Científico-Humanístico, iniciando primeiramente pela interpretação dos objetivos da mesma.

A disciplina de EF tem vindo, ao longo dos tempos, a evoluir paralelamente à sociedade, e foi a partir de 25 de Abril de 1974 que a prática desportiva se generalizou ficando consagrada no artigo 79, ponto 1, da Constituição da República Portuguesa onde se pode ler que "Todos têm direito à cultura física e ao desporto".

Atualmente, a EF é ainda mais rica já que foram publicados inúmeros Decretos-Lei e a elaboração dos Programas Nacionais de EF. Assim, a EF é uma disciplina obrigatória desde o 2º ciclo do Ensino Básico até ao Ensino Secundário, e facultativa no 1º Ciclo do Ensino Básico (Atividade Física e Desportiva), e no que concerne ao 12º Ano, que é o que mais nos importa, a carga horária semanal é de 90 + 90 minutos.

Segundo Bento (2003) a disciplina de EF tem como principal objetivo a formação básica-corporal e desportiva dos alunos. E para que tal seja possível, é fundamental que haja um processo de educação e aprendizagem motora e desportiva onde a responsabilidade do mesmo recai no professor que o conduz e dirige, o que o remete para a importância do planeamento da disciplina.

O programa de EF mais não é do que um guia para o Professor potencializar o processo de E/A, mas também para favorecer a autonomia dos alunos de forma a estes controlarem as próprias atividades, regularem o esforço, traçarem objetivos pessoais, conhecerem as suas potencialidades e limitações e saberem distinguir situações de trabalho incorretas.

Esta disciplina é bastante complexa já que o ensino da mesma pressupõe uma formação, segundo Vickers (1989), em quatro categorias transdisciplinares (psicossocial, habilidades motoras, condição física e cultura desportiva). Portanto é necessário que o Professor realize um bom planeamento já que a repetição de gestos, com o objetivo de automatizá-los

não é suficiente, é necessário que o aluno se aproprie do processo de construção de conhecimentos relativos ao corpo e ao movimento, e construa uma possibilidade autónoma de utilização de seu potencial gestual. Até porque todos os alunos são diferentes, apesar de alguns teóricos defenderem a homogeneidade dos mesmos, e por isso o Professor deverá ter em conta esse nível de diferenciação antes da realização da tarefa.

A prática da EF na Escola poderá tornar os alunos mais predispostos para a prática da AF ao longo da vida mas, para isso, é necessário que o Professor, após tantos anos de teoria, a consiga relacionar convenientemente com a prática de forma a tomar decisões adequadas. Este EP é o momento certo para demonstrar o ecletismo que o Professor de EF transporta já que, todas as competências até aqui adquiridas, serão postas à prova nas inúmeras situações a vivenciar na Escola. Para terminar este capítulo quero apenas referir que, muito importante durante este Estágio, mas também no futuro enquanto Docente, devemos pretender ser Professores ativos e reflexivos, já que a evolução através da identificação de erros cometidos só poderá surgir através de uma reflexão contínua.

4. REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

4. REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

As Normas Orientadoras (pág. 2) do EP do 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da FADEUP, descrevem como objetivo geral "a integração no exercício da vida profissional de forma progressiva e orientada, através da PES em contexto real, desenvolvendo as competências profissionais que promovam nos futuros docentes um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão".

Com o meio no qual iremos realizar a prática profissional já bem caraterizado surge o momento de definir o processo de E/A, tendo em conta as quatro áreas de desempenho, e para isso irei percorrer cada uma delas através de uma visão crítica e reflexiva.

Apesar de serem quatro áreas distintas, elas interligam-se durante todo o processo, e a minha introspeção irá incidir sobre todos os problemas, estratégias, erros e virtudes que surgirão ao longo do ano letivo, recorrendo-me sobretudo à comparação entre dois momentos, o inicial e o final.

4.1. Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

Esta primeira área engloba a conceção, o planeamento, a realização e a avaliação do ensino. Para isso foi necessário construir uma estratégia de intervenção, orientada por objetivos pedagógicos, que respeite o conhecimento válido no ensino da EF e conduza com eficácia pedagógica o processo de educação e formação do aluno na aula de EF.

Esta é a fase de colocar a teoria em prática e projetar a atividade de ensino no quadro de uma conceção pedagógica referenciada às condições gerais e locais da educação, às condições imediatas da relação educativa, à especificidade da EF no currículo do aluno e às características dos alunos, através dos quatro itens já referenciados e sobre os quais me irei debruçar já a seguir.

4.1.1. Conceção

Esta primeira fase da Área 1 surge como um alicerce de todo o planeamento, usando como material de construção todos os conhecimentos adquiridos enquanto estudante, bem como as informações recolhidas acerca da Escola.

Ao longo de todos estes anos de estudante foi-me transmitido que a nossa formação nunca está terminada, ou seja, é necessário continuar a atualizar-me quer através de formações e de leituras, quer no contacto com Professores mais experientes como são o caso o Professor Orientador, o Professor Cooperante e os restantes Professores da Escola.

Assim, no que toca à fase de conceção da Área 1, comecei por conhecer mais aprofundadamente o enquadramento, a nível social e político, da organização "Escola", percebendo-a como organismo, quais os objetivos fundamentais, leis, problemas e potencialidades, e para isso, realizei uma pesquisa na internet e explanei as minhas dúvidas aos colegas Professores.

Também muito importante na fase inicial do Estágio foi analisar os programas de EF articulando as diferentes componentes: finalidades, objetivos, conteúdos e indicações metodológicas, de modo a enquadrar-me na Escola e adequar o programa do 12º ano às especificidades dos alunos. Assim, consultei os documentos do ME, os documentos do grupo de EF (roulement, plano de atividades), documentos fornecidos pelo Professor Cooperante e o Calendário Escolar 2011/2012. Com toda essa informação e com o auxílio do Professor Cooperante, passei desde logo a conceber o Planeamento Anual das Unidades Didáticas, a elaboração do Planeamento Anual de EF (12ºA) e os Modelos de Estrutura do Conhecimento.

Foi ainda numa fase inicial, mas em permanente construção ao longo do ano letivo, que necessitei de utilizar os saberes próprios da EF e os saberes transversais em Educação, necessários aos vários níveis de planeamento de forma a adequar a lecionação dos diferentes conteúdos programáticos ao Plano Anual de Atividades do grupo disciplinar, bem como aplicar os conteúdos teóricos aprendidos durante os últimos anos na Faculdade. Ou seja, consultei os documentos do primeiro semestre do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário e ainda realizei uma breve pesquisa sobre a conceção da EF e do Ensino.

Para terminar esta primeira fase, restou-me ter em conta os dados da investigação em Educação e Ensino e o contexto cultural e social da Escola e dos alunos, de forma a construir decisões que promovam o desenvolvimento e a aprendizagem desejáveis de forma a criar um clima de aprendizagem contínua e saudável, onde os alunos se sintam motivados e que saiam beneficiados e com novos saberes, usando para isso a minha experiência da prática pedagógica realizada no 1º ano deste Mestrado e dos anos que lecionei Atividade Física e Desportiva, mas estando em remodelação permanente ao longo do ano letivo, já que os alunos necessitam que o Professor demonstre conhecimentos e competências de forma a manterem-se empenhados e motivados.

4.1.2. Planeamento

Esta etapa consistiu essencialmente em planificar o ensino nos três níveis (anual, unidade temática e aula) tendo em conta as necessidades e a diversidade dos alunos bem como o contexto do processo de E/A, os recursos existentes e os conteúdos de ensino, tarefas e estratégias adequadas ao processo E/A.

O planeamento anual foi realizado com celeridade, apesar da falta de experiência na sua elaboração, mas foi cumprido na íntegra, salvo um ou outro pormenor devido a algumas contingências meteorológicas aquando das aulas no espaço exterior. No entanto, usando de alguma organização e boa vontade de colegas Professores em trocas pontuais de espaços de aula, o programa foi concluído em tempo útil.

A realização das unidades temáticas é que me causaram mais celeuma visto ter sentido dificuldades em definir o que pretendia atingir com os alunos, já que, apesar de a turma ser bastante homogénea e muito competente, havia, obviamente, alunos de níveis diferentes e modalidades em que a turma se sentia mais à-vontade e modalidades que nem queriam realizar. Não conseguir atingir um ponto médio entre o “ensinar pouco”, ficando os alunos com má impressão minha, e o “ensinar tudo”, não

conseguindo ensinar nada, foi o maior receio que só ultrapassei ao longo do tempo com a ajuda imprescindível do Professor Domingos.

Os planos de aula no início das unidades didáticas demoravam horas, pois não queria descurar qualquer pormenor e queria que as primeiras aulas fossem adequadas, ou seja, que causassem boa impressão nos alunos e se encontrassem ajustadas ao nível destes, de forma a não ter de retroceder nas fases de ensino em aulas seguintes mas sim poder avançar mais um pouco. Já os planos das últimas aulas, de cada unidade didática, quase se tornavam uma formalidade visto que, havia interiorizado o que pretendia para os meus alunos.

É depois desta fase que iria pôr em prática, e em momento oportuno, toda a informação adquirida durante o meu processo de formação, adequar os conteúdos e criar progressões de aprendizagem adequadas, criar uma estruturação e variância dos exercícios, otimizar o tempo potencial de aprendizagem nos vários domínios, promovendo aprendizagens significativas que desenvolvam a noção de competência do aluno, adotar estratégias que me permitam ter o controlo da turma, imprimindo dinamismo a cada aula e refletir sobre a postura adotada ao longo da aula e sobre os erros cometidos.

Para conseguir almejar todas essas metas tive de consultar os dossiês da minha formação académica, a documentação de apoio relativa às modalidades a abordar, os documentos do subdepartamento de EF bem como os documentos fornecidos pelo Professor Cooperante.

A fim de identificar falhas na elaboração dos planos anuais, temáticos e de aula contei sempre com a orientação do Professor Orientador e do Professor Cooperante, bem como dos colegas de Estágio.

4.1.3. Realização

Esta terceira fase da Área 1 é o ponto alto do processo de E/A, é aqui que colocamos a teoria em prática e é o momento de confirmar se o trabalho despendido no planeamento foi proveitoso, ou se por outro lado teremos de “baralhar e voltar a dar” de forma a planear de uma forma mais adequada.

Desde a minha primeira aula à turma 12ºA, já no longínquo dia 16 de Setembro de 2011, que tentei privilegiar alguns aspetos da aula, ou seja, criar uma personalidade enquanto Professor dentro daquilo que eu penso ser o mais importante para uma aula de EF. Assim, desde logo dei muita importância à manutenção de regras e rotinas, bem como da disciplina, e digo manutenção já que a turma vinha bem "formatada" dos anos anteriores. Se não tiver o controlo da turma não irei conseguir transmitir o que pretendo para os alunos daí a importância por mim reconhecida. Em segundo lugar privilegiei o clima de aula e o tempo de empenhamento motor, o que também não foi nada difícil de almejar com a minha turma, visto serem alunos muito empenhados, devido à maturidade já atingida, inclusivamente pelo facto de terem objetivos relativamente à nota final, e, finalmente, porque realmente era uma turma muito predisposta para a AF e para o desporto. Só ao fim de três ou quatro aulas, após os alunos identificarem a minha identidade enquanto Professor, direcionei a minha preferência pelo tempo potencial de aprendizagem de modo a promover aprendizagens significativas e desenvolver a noção de competência no aluno.

No entanto, lecionar uma aula de EF não se cinge aos aspetos que acima mencionei, é também conduzir com eficácia a realização da aula atuando de acordo com as tarefas didáticas e tendo em conta as diferentes dimensões da intervenção pedagógica. Ou seja, tive ao longo do ano de recorrer a mecanismos de diferenciação pedagógica adequados à diversidade dos alunos, utilizar terminologia específica da disciplina e adequada às diferentes situações, otimizar a qualidade da instrução, o "feedback" pedagógico, a gestão de aula e recorrer a decisões de ajustamento sempre que se justificou.

Relativamente à diferenciação dos alunos, e como já havia referido aquando da elaboração do Projeto de Formação Inicial, uma das dificuldades encontradas é o de eleger as melhores estratégias a utilizar tendo em conta a heterogeneidade dos alunos. Apesar da realização, no início de cada unidade didática, de uma avaliação diagnóstico de forma a indagar do nível de aprendizagem dos alunos, nem sempre foi fácil adequar a planificação a todos eles.

Mas a grande dificuldade que apresentei ao longo de grande parte do EP foi o da utilização sistemática do feedback, já que sou da opinião de deixar os alunos obterem a capacidade de introspeção relativamente à tarefa realizada, ou seja, não pretendo “oferecer o peixe mas dar a cana e ensinar a pescar “.

Outras dificuldades sentidas aquando do início do ano letivo, como criar situações de ensino eficazes e organizadas, promover no aluno o sentimento de competência e responsabilidade perante os colegas e o material utilizado, saber tirar o máximo partido dos espaços disponíveis, saber posicionar-me na aula e a colocar e projetar a voz, foram com o tempo e com o auxílio e orientação do Professor Cooperante, do Professor Orientador e dos colegas de estágio, bem como com a observação e reflexão das aulas dos colegas estagiários, do Professor Cooperante e de outros Professores do subdepartamento de EF, claramente ultrapassadas.

Mas a contrariedade que não constou do Projeto de Formação Inicial e que se deparou perante mim foi a capacidade de observação, já que para sermos Professores Reflexivos necessitamos de descortinar o que os alunos realizam incorretamente de forma a criar situações optimizadoras para eles, além de que para emitir um feedback teremos de saber o que observamos. Mas com o auxílio do Professor Domingos, que inúmeras vezes disse “tens que emitir feedbacks, nem que estejam errados”, aos poucos fui melhorando esta minha dificuldade.

O balanço da fase de realização parece-me francamente positivo já que consegui manter um excelente clima de aula, os alunos sempre motivados (à exceção das aulas de dança), empenhados e certamente terminaram o ano letivo com ainda mais competências do que aquelas com as quais iniciaram o mesmo. Além do mais creio que os consegui motivar para a continuidade de uma vida ativa, o que no fim de contas será o mais valioso para eles.

4.1.4. Avaliação

Havemos chegado à última fase da Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem, fase esta que culmina com um já longo processo de conceção, planeamento e realização. Esta fase de avaliação está comprometida com todas as anteriores, e se alguma delas falhou, esta irá também fracassar.

Avaliar é um conjunto de processos que visam o acompanhamento regulado de qualquer aprendizagem e que incorpora a verificação da sua execução. E se é verdade que tem a função de classificar, ou seja atribuir uma significância quantitativa à prática realizada pelo aluno, na realidade serve ainda para motivar os alunos, especificar a dimensão dos progressos, avaliar o ensino e diagnosticar carências.

Ao longo do ano a avaliação foi uma fase presente em todas as aulas daí a importância da mesma, já que todas as unidades didáticas se iniciaram com uma avaliação diagnóstico, a fim de conhecer os alunos na modalidade em questão e para o aprofundamento dos conteúdos a abordar, e essa até foi a avaliação na qual senti mais dificuldades pois inicialmente surgiram dúvidas sobre o que devia ou não avaliar. Na formativa e na sumativa já me senti mais à-vontade pois sabia o que queria avaliar tendo conseguido verificar o que os alunos realizaram ao longo do ano.

Além disso, e como já referi no ponto anterior, as dificuldades na observação também se fizeram sentir nos primeiros tempos, mas aí o Professor Domingos ajudou-me ao indicar-me que deveria colocar menos componentes críticas e analisá-las separadamente. E apesar da avaliação que mais interessa aos alunos, a classificativa, ser uma espécie de julgamento, a verdade é que as notas finais dos alunos corresponderam às expetativas deles e às minhas.

Mas daqui o que melhor levo para o futuro como Professor de EF é a capacidade de refletir sobre a prática, reconhecendo as questões fundamentais da boa prática pedagógica que devem ser alvo de apreciação na conceção, no planeamento, na realização e na avaliação. Para isso terei de continuar a aprender com os erros já que irei melhorar o meu desempenho com o acumular da experiência. Resumindo, deverei ser

reflexivo e estar sempre em formação e terei como aliado de peso a elevada motivação para lecionar esta disciplina tão gratificante que é a EF.

4.2. Área 2 – Participação na Escola Secundária de Monserrate

Esta segunda área está relacionada com a participação em atividades não letivas na ESM, atividades essas que direta ou indiretamente irão aumentar a minha competência enquanto Professor de EF bem como integrar-me na comunidade escolar, daí a sua importância durante este ano letivo de transição.

Assim, é meu objetivo contribuir para a promoção do sucesso educativo, no reforço do papel do professor de EF na Escola e da disciplina de EF, através de uma intervenção contextualizada, cooperativa, responsável e inovadora.

A minha integração na Escola aconteceu com muita naturalidade visto conhecer bastantes docentes ainda do meu tempo de estudante, o mesmo se passando com funcionários, e, inclusivamente conhecer alguns alunos, visto viver numa pequena cidade. Portanto, desde o primeiro dia em que compareci na Escola até ao último, fui tratado como se aquela fosse também a minha casa, e quero realçar que nada me faltou para explanar todas as minhas competências como Professor.

Ao longo do ano letivo o nosso Grupo de Estágio participou, organizou, auxiliou ou simplesmente acompanhou algumas atividades não letivas com o intuito de dinamizarmos a comunidade escolar.

Destaco a participação no Corta-Mato Escolar onde ajudamos na montagem do percurso no dia anterior ao da prova, e no dia da prova ajudamos na sua organização e vigilância. Também fomos responsáveis pela realização dos ofícios para as entidades que connosco colaboraram na cedência de meios e de material.

Acompanhamos ainda as atividades da Semana da ESM, semana na qual não existem aulas e onde os alunos participam em atividades práticas relacionadas com as suas disciplinas. Relativamente à EF houve um Dia Radical no qual puderam realizar escalada, rapel, tiro com arco, entre outros.

Vigiamos alguns torneios escolares e, no caso concreto do torneio de futsal, arbitrei inclusivamente alguns jogos.

Havíamos programado a organização inédita de um Evento Culminante no dia 17 de Maio, do género do realizado anualmente na FADEUP, no âmbito da Didática Específica de Atletismo, mas o excesso de trabalho, nomeadamente com o Projeto de Pesquisa, levou-nos a cancelar o mesmo.

Também preparamos a ida do Professor Orientador à Escola num sábado de manhã a fim de este transmitir alguns dos seus inúmeros conhecimentos na Ginástica. E foi mesmo um sucesso, já que além de alunos participaram a maioria dos Professores de EF da Escola e inclusivamente alguns provenientes de outras.

Participei ainda nas atividades contempladas no plano educativo da turma do 12ºA, bem como do subdepartamento de EF e do núcleo de estágio, onde pude intervir acerca da avaliação e comportamento dos alunos em comparação com as outras disciplinas, expor dúvidas e manifestar opiniões sobre os alunos e aprendi também a redigir atas.

Relativamente ao Desporto Escolar, no qual menos participei devido ao tempo que despendo com a minha preparação enquanto árbitro de futebol, possibilita trabalhar com alunos que não são da minha turma e colmatar a inexperiência com esta realidade. Apesar das várias modalidades que o Desporto Escolar possibilita, optei por observar com mais afinco a modalidade em que me sinto mais à vontade, no caso o basquetebol, no entanto tive sempre a possibilidade de dialogar com os professores da várias modalidades e assim retirar dúvidas acerca das mesmas.

Também acompanhei a Direção de Turma da Professora Olívia, a minha Professora do Ensino Secundário, e, passados tantos anos ainda aprendi muito com ela, tendo ficado preparado para desempenhar a função de DT num futuro que se pretende próximo.

4.3. Área 3 – Relações com a Comunidade

Esta área engloba atividades que contribuem para um conhecimento do meio regional e local tendo em vista um melhor conhecimento das condições locais da relação educativa e a exploração da ligação escola/meio.

Como já referi atrás neste relatório realizei, no início do ano letivo, uma caraterização da Escola e do meio envolvente de forma a saber mais acerca das suas vertentes desportivas e culturais, assim como compreender e integrar as componentes mais significativas da identidade da comunidade onde se insere a escola.

Para desenvolver as relações com a comunidade escolar em muito contribuíram as reuniões de grupo, de conselho de turma, o Corta-Mato Escolar, a Semana da ESM e a Formação de Ginástica. No entanto, com as atividades rotineiras ao longo da semana estabeleceram-se também bastantes relações de cordialidade e amizade, desde com o Diretor que sempre se preocupou em inteirar acerca do meu Estágio; passando pelos colegas de EF e dos demais Professores encarregues de lecionarem ao 12ºA, que sempre se mostraram disponíveis; até aos Assistentes Operacionais sempre simpáticos e prestáveis.

Para terminar não queria deixar de referir a relação amiga mantida com os colegas de núcleo, destacando o trabalho de equipa realizado, assim como os conselhos sábios do sempre presente Professor Cooperante.

4.4. Área 4 – Desenvolvimento Profissional

Esta última área engloba atividades e vivências importantes na construção da minha competência profissional, numa perspetiva do seu desenvolvimento ao longo da vida profissional, promovendo o sentido de pertença e identidade profissionais, a colaboração e a abertura à inovação.

É premente para o Professor de EF perceber a necessidade do desenvolvimento profissional partindo da reflexão acerca das condições e do exercício da atividade, da experiência, da investigação e de outros recursos de desenvolvimento profissional, assim como investigar a sua atividade em toda a sua abrangência de forma a criar hábitos de investigação, de reflexão e de ação.

Assim, no âmbito desta última fase, comecei por efetivar o meu Projeto de Formação Inicial que foi um instrumento de trabalho construído a partir de um esforço de reflexão, autoavaliação e de interpretação das exigências, permitindo-me potenciar as minhas capacidades e as da Escola e suprimir as lacunas existentes.

Mas na minha opinião a tarefa mais importante e cativante foi a de conduzir as aulas de EF do 12ºA, e todo o trabalho que isso implicou, apesar da pouca experiência em lecionar aulas a alunos com idades tão avançadas, recorri-me à experiência da prática pedagógica do 2º Semestre, das aulas de Atividade Física e Desportiva, bem como do imprescindível apoio do Professor Cooperante e dos colegas de núcleo de estágio.

Seguiu-se a realização de um projeto de pesquisa acerca da atividade desportiva extraescolar e da participação no desporto escolar por parte de todos os alunos do Ensino Regular da ESM, de idades compreendidas entre os 15 e os 19 anos, projeto esse que será apresentado no ponto seguinte.

Outras tarefas que se enquadram neste ponto foi o de construir o portfólio digital e mantê-lo atualizado e organizado, apesar das dúvidas na elaboração de alguns documentos. Também a partilha dos problemas e o desenvolvimento do espírito de colaboração tanto na escola, como no departamento, bem como no núcleo de estágio, foi outra das minhas funções.

Ainda o esclarecer dúvidas acerca da Profissão de Professor e manter-me atento a tudo o que se passa na atualidade acerca do ensino e das escolas foram outras tarefas para as quais as discussões com o Professor Cooperante, com o Professor Orientador e com os Professores da Escola foram preponderantes.

Finalmente a conceção deste Relatório Final no qual tomei como base o Projeto de Formação Inicial e fui melhorando as minhas competências até ao Professor que sou hoje em dia, colocando aqui as dúvidas, os problemas, as estratégias e os métodos que se me depararam durante todo este caminho.

4.5. Projeto de Pesquisa

4.5.1. Introdução

No âmbito do EP do 2º Ciclo em Educação Física para os Ensinos Básico e Secundário, o Núcleo de Estágio da ESM, em Viana do Castelo, realizou um projeto de pesquisa acerca da atividade desportiva extraescolar e da participação no desporto escolar por parte de todos os alunos do Ensino Regular da ESM, de idades compreendidas entre os 15 e os 19 anos.

Pretendemos comparar a ApF dos alunos que praticam AF/desportiva extraescolar com aqueles que não praticam nenhuma AF/desportiva, de forma sistemática e estruturada, à exceção das aulas de EF, e se os Testes de FITNESSGRAM revelam que os alunos da ESM se encontram na zona saudável da ApF.

A sociedade atual, devido à revolução tecnológica, incutiu uma grande alteração nos hábitos de vida das pessoas (Carvalho, 1996).

Ao longo dos tempos a AF requerida pelos seres humanos tem vindo a decair abruptamente visto que, nos primórdios, necessitávamos de caçar para obter alimento, não existiam elementos tão calóricos e não existiam os atuais avanços tecnológicos que tornam a nossa vida mais cómoda e por conseguinte menos desgastante (elevadores, automóveis, etc.).

De uma forma muito resumida, menos AF significa menor gasto calórico, juntando a isso a alimentação mais calórica dos nossos dias, obtemos um grande número de calorias excedentárias o que se traduz em aumento da massa gorda.

O excesso de gordura corporal tem efeitos imediatos sobre a população jovem e graves repercussões na idade adulta. Durante a adolescência há um crescimento celular acelerado e é nesse período que ocorre um maior ganho de gordura. Essa fase é extremamente crítica em relação à prevenção e ao controlo da obesidade.

As complicações médicas originadas pela obesidade vão desde os problemas cardiovasculares até ao cancro, passando pela hipertensão e diabetes, e não podemos pensar que este é um problema só de alguns, pois cada vez mais crianças são obesas e o índice de pré-obesidade e de

obesidade tem vindo a aumentar significativamente ao longo dos tempos tanto nos homens como nas mulheres.

A AF e o exercício acarretam uma redução do peso, uma melhoria da ApF e da aptidão cardiorrespiratória o que se traduz em ganhos de saúde. De notar ainda que a gordura acumula-se por todo o corpo inclusivamente à volta dos órgãos (gordura visceral) sendo esta mais danosa para a saúde do que a gordura subcutânea.

A EF pode oferecer o seu contributo importante no que concerne à aquisição de um estilo de vida saudável, em que a AF e as práticas desportivas sejam incorporadas num estilo de vida saudável e se valorize a sua relação com a saúde (Costa, 1997).

Sabemos que a AF iniciada durante a infância e adolescência conduz a ganhos consideráveis de saúde durante a idade adulta, inclusivamente nos indivíduos em que a atividade cessa, por isso, se é verdade que nunca é tarde para começar é ainda mais verdade que “de pequenino se torce o pepino”.

4.5.2. Revisão da Literatura

4.5.2.1. Aptidão Física

4.5.2.1.1. Conceito de Aptidão Física

A ApF é a capacidade do indivíduo realizar as atividades do dia-a-dia com o menor esforço possível. Está relacionada com a saúde e/ou performance desportiva. No que concerne à saúde os parâmetros mais importantes para a qualidade de vida dos indivíduos são a flexibilidade, resistência aeróbia, força e composição corporal. Já na performance desportiva, além dos parâmetros acima mencionados, destacam-se ainda a velocidade, agilidade, equilíbrio e coordenação motora. De salientar que relativamente à saúde podemos interferir em grande escala; o que já não acontece tanto na performance desportiva visto a aptidão aqui ser essencialmente genética.

De acordo com Maia, Lopes & Morais (2001), a ApF tem duas vertentes, uma mais relacionada com o rendimento desportivo-motor, onde são avaliadas num conjunto diversificado de componentes ou capacidades tais como a força, velocidade, resistência, etc. e a outra mais relacionada com a saúde que são habitualmente avaliadas a flexibilidade, a força, a capacidade cardiorrespiratória e a composição corporal.

4.5.2.1.2. Avaliação da Aptidão Física

Para Maia (1999), existem dois tipos de avaliação da ApF relacionada com a saúde, uma é a avaliação referenciada à norma que é usada para classificar os indivíduos em relação aos seus pares, a outra é a avaliação referenciada ao critério que é usada para identificar o estado ou nível em relação a um critério previamente estabelecido que se considera relevante para expressar um estado de saúde e para orientação e encorajamento.

Safrit (1995), menciona que algumas baterias de testes recentes, nomeadamente, The Prudential FITNESSGRAM, desenvolveram critérios de referência específicos para vários testes físicos que avaliam, entre outros aspetos, a capacidade aeróbia, representando o nível de risco do aspeto da saúde associado com cada um dos testes físicos. O valor associado com um determinado nível de risco é utilizado como critério de referência.

O FITNESSGRAM é um programa de educação e avaliação da ApF relacionada com a saúde, cuja avaliação funciona como elemento motivador para a AF, de forma regular, ou ainda como instrumento cognitivo para informar as crianças e jovens acerca das implicações que a ApF e a AF têm para a saúde (The Cooper Institute for Aerobics Research, 2002).

4.5.2.1.3. Aptidão Física e Saúde

Maia & Lopes (2002), definem ApF relacionada com a saúde como um estado caracterizado pela capacidade de realizar as tarefas diárias com vigor e capacidades que estão associados a um baixo risco de desenvolvimento de doenças hipocinéticas.

Segundo Botelho (1996), o conceito de ApF associado à saúde centra-se em aspetos que se relacionam com as funções do dia-a-dia, a manutenção da saúde e o nível habitual de AF.

Segundo Bento (1991), a saúde é entendida como uma categoria fundamentalmente subjetiva, que não surge de modo fatalista, mas sim como algo que cada um consegue atingir apenas no confronto ativo com as exigências da vida.

4.5.2.2. Atividade Física

4.5.2.2.1. Conceito de Atividade Física

A AF é, em termos gerais, qualquer esforço muscular destinado a executar uma tarefa e que aumente substancialmente os gastos energéticos. Particularmente refere-se aos exercícios físicos destinados à melhoria da saúde e da condição física dos indivíduos.

Exercício Físico para Bouchard & Shephard (1994) é uma forma de AF planeada, realizada numa base regular durante um determinado período de tempo (treino), com vista a um objetivo específico tal como a melhoria da ApF, da prestação motora/técnica ou da saúde.

Embora as consequências nefastas da inatividade se revelem sobretudo nos adultos, o interesse pelo estudo da AF em crianças e jovens encontra justificação no facto de algumas evidências apontarem para que algumas patologias hipocinéticas sejam, provavelmente, fruto de um longo processo que se inicia na infância e os hábitos de atividade poderem ser estabelecidos desde este estádio de desenvolvimento (Saltin & Grimby 1968; Leon, 1987; Sallis et al., 1992).

É essencial promover a AF regular desde a infância, de maneira a que não se instale um estilo de vida sedentário e contribua assim, para a perda da qualidade de vida, no processo natural do envelhecimento (Astrand, 1992).

O objetivo especifico do exercício em crianças não é a produção de resultados imediatos e porventura extemporâneos ao nível da saúde, mas sim estabelecer hábitos de prática regular que perdurem ao longo da vida, para daí recolher dividendos que se reflitam positivamente na saúde, não só ao nível dos fatores de risco cardiovasculares, mas também a nível emocional e social (Blair et al., 1989).

O exercício físico efetuado a um nível moderado, para além de melhorar a condição física, tem também sido associado a acréscimos no bem-estar psicológico (Cramer et al., 1991, North et al., 1990) e na prevenção de doenças (citado Teixeira & Pereira, 2003).

4.5.2.2.2. Atividade Física e Saúde

A AF e os desportos saudáveis são essenciais para a nossa saúde e bem-estar. Constituem um dos pilares para um estilo de vida saudável, a par da alimentação saudável, da vida sem tabaco, e evitar outras substâncias perigosas para a saúde.

A prática regular de AF e o desporto beneficiam, física, social e mentalmente, toda a população, homens ou mulheres de todas as idades, incluindo pessoas com incapacidades.

A AF é, para o indivíduo, um forte meio de prevenção de doenças, e, para os governos, um dos métodos com melhor custo-benefício na promoção da saúde de uma população.

Maia, Lopes & Morais (2001) mencionam que em relação à saúde importa considerar a intensidade, a duração e a frequência com que se realizam atividades físicas, o seu conteúdo lúdico-psicológico e a sua contextualização social e cultural e não apenas a totalidade de energia despendida diariamente.

Todos os adolescentes devem ser fisicamente ativos, todos ou quase todos os dias, sob diversas formas: por exemplo, no meio de deslocações, no trabalho, como recriação em jogos ou desporto, na EF ou no exercício organizado, no contexto da família, da escola ou das atividades da comunidade, devendo ser realizadas em três ou mais sessões semanais com uma duração de 20 minutos ou mais e que exijam um esforço moderado a vigoroso (American College of Sports Medicine, 1988; Sallis & Patrick, 1994).

Segundo Mota (1992), a EF, pode oferecer um contributo importante, no que concerne à aquisição de um estilo de vida saudável, em que a AF e as práticas desportivas sejam incorporadas naquele estilo de vida e se valorize a sua relação com a saúde.

Segundo Bento (1989), a falta de movimento na vida das crianças constitui uma das causas da redução das possibilidades funcionais do sistema cárdio-circulatório, uma das causas do aumento da morbidez, de deformação, de sobrepeso e adiposidade, de um atraso do desenvolvimento motor corporal.

Como menciona Marivoet (1991), a atribuição da aquisição de hábitos desportivos na juventude é um papel importante para a sua reprodução ao longo da vida, por isso, pode-se determinar que as atividades físicas e desportivas são um meio ideal para atingir uma melhor qualidade de vida.

4.5.2.3. Relação entre Aptidão Física, Atividade Física e Saúde

Os resultados obtidos em vários estudos demonstram que não existe uma forte relação entre a AF habitual e a ApF, embora existam algumas evidências de melhorias nos fatores de risco de algumas doenças com o aumento da AF, especialmente para a obesidade, osteoporose, doenças das artérias coronárias, hipertensão e para algumas desordens emocionais (Rowland, 1996).

Na opinião de Mota (2001), a definição da quantidade mínima de AF exigível num contexto de melhoria da saúde, ou do que representa uma boa ApF, é uma tarefa particularmente complexa e sensível.

Uma AF sistemática parece ser favorável a uma melhoria do estado geral da saúde, permitindo, simultaneamente uma melhoria da ApF dos indivíduos (Cureton, 1987), mas na verdade, é que nem todas as repercussões da AF se podem considerar influenciadoras de uma melhoria do estado de saúde (Mota, 1990).

De acordo com Marques (1998), em resultado de uma investigação realizada em crianças e jovens do Grande Porto, foi concluído que a atividade motora dos alunos é reduzida e é recomenda a necessidade de, quer a nível escolar, quer a nível da comunidade, serem desenvolvidas estratégias que traduzam esta situação. Baseia-se em resultados desse estudo que comprovam que a aula de EF não permite melhorar a capacidade de resistência aeróbia, traduzida por adaptações sensíveis a nível cárdio-respiratório. Neste contexto, propõe que o professor de EF

motive e influencie as crianças e jovens para a prática de atividades físicas e desportivas, nos seus tempos livres.

Para Maia (1999), atitudes, hábitos e comportamentos de AF e Aptidão que se promovam e adquiram cedo transferem-se em forte capital acumulado de um estilo de vida saudável no adulto.

Está hoje bem documentado que o exercício contínuo e regular aumenta e melhora o funcionamento do sistema cardiovascular (LaPerriere et al., 1994), como também parece induzir benefícios no sistema imunitário, contribuindo para a redução da ocorrência de situações de doenças e/ou infeção (Nieman et al., 1997) (citado por Teixeira & Pereira, 2003).

4.5.3. Objetivos

4.5.3.1. Definição dos Problemas

Será que os alunos que praticam AF/desportiva extraescolar apresentam igual ou diferente AF do que aqueles que não praticam nenhuma AF/desportiva?

Será que os Testes de FITNESSGRAM revelam que os alunos da ESM se encontram na zona saudável da ApF?

4.5.3.2. Objetivo Geral

O presente estudo tem como objetivo avaliar a aptidão física dos alunos da ESM através da bateria do FITNESSGRAM teste.

4.5.3.3. Objetivos Específicos

Neste estudo pretendemos alcançar os seguintes objetivos específicos:

- ✓ Caraterizar a variável de ApF (Capacidade Aeróbia; Força Média; Força Superior; Extensão do Tronco e Senta e Alcança) dos alunos Praticantes de AF/desportiva extraescolar e dos Não Praticantes;
- ✓ Comparar a ApF (Capacidade Aeróbia; Força Média; Força Superior; Extensão do Tronco e Senta e Alcança) dos alunos Praticantes de AF/desportiva extraescolar com a dos Não Praticantes;
- ✓ Verificar o percentual dos alunos que se encontram dentro do intervalo dos valores estabelecidos pelo FITNESSGRAM e comparar os valores dos alunos Praticantes de AF/desportiva extraescolar com a dos Não Praticantes.

4.5.3.4. Pertinência do Estudo

Consideramos este estudo pertinente visto não existir um estudo acerca dos Testes FITNESSGRAM, direcionados para os alunos em idade escolar, apesar de em Portugal estes testes constarem da avaliação dos mesmos. Assim, pretendemos revelar se estes testes são adequados para avaliar a ApF dos nossos estudantes, caraterizar a ApF dos alunos e fornecer aos docentes de EF instrumentos que promovam a atividade física e desportiva junto dos estudantes.

4.5.4. Metodologia

De acordo com os objetivos propostos, o modelo de investigação utilizado no presente estudo foi o descritivo e comparativo.

4.5.4.1. Pressupostos

O presente estudo é regido pelos seguintes pressupostos:

- ✓ Todos os docentes de EF guiaram-se pelos mesmos parâmetros de avaliação dos Testes FITNESSGRAM, como se encontra esquematizado no Anexo 6, e realizaram as avaliações na mesma semana;
- ✓ Os alunos não efetuaram nenhuma atividade física intensa, nas horas prévias às avaliações da ApF, para que os resultados não fossem condicionados;
- ✓ Todos os alunos se encontravam de plena saúde e empenharam-se ao máximo de forma que as avaliações não fossem adulteradas,
- ✓ Os alunos participantes no estudo foram previamente informados dos objetivos do mesmo e consentiram associar-se a ele.

4.5.4.2. Delimitações

Este estudo avaliará os alunos do 11º ano do Ensino Regular da ESM.

4.5.4.3. Limitações

As avaliações dos alunos foram efetuadas durante o horário da respetiva aula de EF da turma em questão. Não sendo a situação ideal, devido à diferente hora de avaliação dos alunos de turma para turma, foi a situação possível.

4.5.4.4. Caraterização da Amostra

A amostra é constituída por 173 alunos com idades compreendidas entre os 16 e os 18 anos. Esta mesma amostra foi dividida em quatro grupos tendo em conta o género e a prática de AF/desportiva extraescolar. Assim, existem 68 alunos (41 rapazes e 27 meninas) que realizam pelo menos 2 treinos por semana além das aulas de EF (3 horas/semana), e 105 alunos (29 rapazes e 76 raparigas) que não realizam qualquer AF/desportiva extraescolar à exceção das aulas de EF (3 horas/semana). Todos os alunos da amostra pertencem ao 11º ano do ensino regular da ESM e são residentes no concelho de Viana do Castelo.

A média de anos de prática desportiva é de 5,6 ± 3,23 para os rapazes e de 3,8 ± 3,53 para as meninas.

A média de treinos realizados por semana (sem contar com as aulas de EF) é de 3,7 ± 1,60 para os rapazes e de 3,2 ± 1,40 para as meninas.

A média de horas despendidas em cada treino é de 2,1 ± 0,25 para os rapazes e de 1,9 ± 0,29 para as meninas.

4.5.4.5. Variáveis Analisadas

As variáveis a serem caraterizadas e comparadas são a ApF (Capacidade Aeróbia; Força Média; Força Superior; Extensão do Tronco e Senta e Alcança).

4.5.4.6. Instrumentos/Procedimentos

A recolha de dados acerca da AF dos alunos foi efetuada durante o 2º Período, na respetiva aula de EF e com o consentimento do respetivo Professor de EF, do Diretor de Turma e do próprio aluno. Numa das partes da aula foi explicado aos alunos o objetivo do estudo e estes preencheram um pequeno questionário que se encontrava na plataforma moodle da ESM.

A ApF (Testes FITNESSGRAM) foi avaliada pelos respetivos Professores de EF dos alunos, sendo que realizaram os mesmos numa semana previamente combinada em reunião de Grupo e atenderam aos parâmetros de avaliação (Anexo 6).

4.5.4.7. Tratamento Estatístico

Após a recolha dos dados procedeu-se ao seu armazenamento em computador e começamos por analisar os parâmetros (variáveis) utilizando o tratamento estatístico mais adequado, tendo como nível de significância o valor de $p < 0,05$ – valor de referência nas ciências sociais/comportamento.

Relativamente ao tratamento estatístico para todas as variáveis dos testes da Aptidão Física e da Composição Corporal, foram calculados os valores médios ($\dot{X}$), desvio padrão (SD) e amplitude de variação (Amp). A comparação das médias foi efetuada através do Teste t de Student para amostras independentes, com nível de significância adotado em $p < 0,05$, foi usado para verificar diferenças entre os dois grupos para cada variável. Foi utilizado o software “Microsoft Excel” para calcular e analisar os dados.

4.5.5. Apresentação dos Resultados

Após a recolha dos dados procedemos à sua análise de forma a descrever os resultados globais da amostra, comparar o grupo de praticantes com o grupo de não praticantes e comparar os resultados globais da amostra com os valores estabelecidos pelo FITNESSGRAM.

4.5.5.1. Descrição Global da Amostra

Seguidamente apresentamos na tabela 1 os resultados referentes à média aritmética (Ẋ), ao desvio padrão (dp), ao valor mínimo (mín) e ao valor máximo (máx) para cada uma das variáveis da amostra.

n=173	Ẋ	dp	mín	máx
Idade	16,63	± 0,56	16	18
Altura	1,69	± 0,09	1,50	1,93
Peso	62,34	± 10,61	40	90
I.M.C.	21,67	± 2,84	14,69	31,60
Capacidade Aeróbia	7´39´´	± 1´24´´	4´41´´	11´58´´
Força Média	33,85	± 9,20	9	48
Força Superior	18,22	± 10,18	2	35
Extensão do Tronco	29,45	± 2,55	15	30
Senta e Alcança	28,84	± 5,20	15	38

Tabela 1 – Descrição Global da Amostra

Conforme podemos verificar é constituída por 173 alunos de idades compreendidas entre os 16 e os 18 anos de idade, sendo que a média de idade situa-se nos 16,63 com um desvio-padrão de 0,56.

No que concerne à altura esta situa-se entre 1,50m e 1,93m com uma média de 1,69m e um desvio-padrão de 0,09m.

Relativamente ao peso o aluno mais pesado apresenta 90Kg enquanto o mais leve apenas 40Kg e a média encontra-se nos 62,34Kg com um desvio-padrão de 10,61Kg.

Já o I.M.C. situa-se entre os 14,69 e os 31,60 com uma média de 21,67 e um desvio-padrão de 2,84.

O valor máximo obtido no teste de Capacidade Aeróbia foi de 11´58´´ e o mínimo de 4´41´´com uma média de 7´39´´ e um desvio-padrão de 1´24´´.

Em relação ao teste de Força Média, o máximo e o mínimo de abdominais realizados foram, respetivamente, 48 e 9, com a média a situar-se nos 33,85 e o desvio-padrão nos 9,20 devido à divergência dos resultados.

No teste de Força Superior os resultados foram ainda mais díspares com o número máximo a situar-se numas boas 35 flexões mas o mínimo apenas nas 2. A média foi de 18,22 com um desvio-padrão de 10,18.

No que se refere ao teste da Extensão do Tronco, claramente o mais homogéneo, a média situou-se nos 29,45cm com um desvio-padrão de 2,55cm, sendo que a distância máxima atingida foi de 30 cm e a mínima de 15cm.

Finalmente o teste do Senta e Alcança situou-se entre os 15cm e os 38cm, com uma média de 28,84cm e um desvio-padrão de 5,20cm.

4.5.5.2. Comparação dos Resultados na variável Aptidão Física

De seguida apresentamos na tabela 2 a comparação entre os resultados obtidos pelo grupo de Praticantes com o grupo de Não Praticantes, através da média aritmética (Ẋ), do desvio padrão (dp), do valor mínimo (mín), do valor máximo (máx) e verificando também se existem diferenças estatisticamente significativas para cada uma das variáveis, Idade, Altura, Peso, IMC, Capacidade Aeróbia, Força Média, Força Superior, Extensão do Tronco e Senta e Alcança.

	Praticantes n=68				Não Praticantes n=105				p<0,05
	Ẋ	dp	mín	máx	Ẋ	dp	mín	máx	
Idade	16,60	±0,55	16	18	16,65	±0,57	16	18	0,304
Altura	1,72	±0,09	1,57	1,90	1,67	±0,08	1,50	1,93	**0,0003**
Peso	64,23	±11,49	44	90	61,13	±9,87	40	87	**0,035**
I.M.C.	21,52	±2,74	16,16	31,25	21,76	±2,92	14,69	31,60	0,292
Capacidade Aeróbia	6´41´´	±1´25´´	4´41´´	11´00´´	8´04´´	±1´12´´	5´31´´	11´58´´	**0,00002**
Força Média	37,21	±10,87	15	48	32,40	±8,04	9	47	**0,019**
Força Superior	23,59	±10,31	7	35	15,90	±9,27	2	35	**0,0006**
Extensão do Tronco	28,97	±3,87	15	30	29,72	±1,69	18	30	0,161
Senta e Alcança	25,69	±5,62	15	35	30,20	±4,40	16	38	**0,0002**

Tabela 2 – Comparação dos Resultados obtidos entre Praticantes e Não Praticantes

Procedendo agora à análise dos resultados obtidos podemos constatar que a comparação das variáveis Altura, Peso, Capacidade Aeróbia, Força Média, Força Superior e Senta e Alcança apresentaram diferenças estatisticamente significativas. Já na Idade, no IMC e na Extensão do Tronco não se verificaram diferenças estatisticamente significativas.

A fim de averiguarmos mais em detalhe as diferenças entre o grupo de Praticantes e o grupo de Não Praticantes vamos agora proceder a uma outra divisão desta vez dissociando os alunos por sexo.

Assim, obtivemos os seguintes resultados para os rapazes:

♂	Praticantes n=41				Não Praticantes n=29				p<0,05
	Ẋ	dp	mín	máx	Ẋ	dp	mín	máx	
Idade	16,61	±0,59	16	18	16,62	±0,56	16	18	0,469
Altura	1,78	±0,06	1,63	1,90	1,76	±0,08	1,60	1,93	0,125
Peso	69,44	±10,36	50	90	65,41	±10,74	45	83	0,062
I.M.C.	21,80	±2,54	17,17	26,87	20,96	±2,39	16,53	25,83	0,084
Capacidade Aeróbia	5´49´´	±0´33´´	4´41´´	6´42´´	7´02´´	±1´35´´	5´31´´	11´58´´	**0,008**
Força Média	41,28	±10,56	15	48	39,36	±7,60	25	47	0,277
Força Superior	30,17	±6,84	18	35	31,86	±5,68	18	35	0,226
Extensão do Tronco	29,17	±3,53	15	30	28,64	±3,59	18	30	0,342
Senta e Alcança	23,28	±4,88	15	32	24,71	±4,56	16	32	0,199

Tabela 3 – Comparação dos Resultados obtidos entre Rapazes Praticantes e Rapazes Não Praticantes

A comparação dos resultados obtidos entre o Grupo de Rapazes Praticantes e o Grupo de Rapazes Não Praticantes permite-nos constatar que apenas a variável Capacidade Aeróbia apresentou diferenças estatisticamente significativas. Em todas as outras variáveis não se verificaram diferenças estatisticamente significativas.

E obtivemos os seguintes resultados para as meninas:

♀	Praticantes n=27				Não Praticantes n=76				p<0,05
	Ẋ	dp	mín	máx	Ẋ	dp	mín	máx	
Idade	16,59	±0,50	16	17	16,66	±0,58	16	18	0,290
Altura	1,64	±0,05	1,57	1,76	1,64	±0,06	1,50	1,80	0,315
Peso	56,52	±8,41	44	80	59,49	±9,06	40	87	0,064
I.M.C.	21,12	±3,03	16,16	31,25	22,07	±3,06	14,69	31,60	0,084
Capacidade Aeróbia	7´01´´	±1´18´´	6´12´´	11´00´´	8´21´´	±0´53´´	6´33´´	11´02´´	0,219
Força Média	30,55	±7,90	15	35	30,57	±7,16	9	38	0,497
Força Superior	12,82	±3,54	7	15	11,68	±3,79	2	15	0,176
Extensão do Tronco	28,64	±4,52	15	30	30	±0,00	30	30	0,170
Senta e Alcança	29,64	±4,50	19	35	31,65	±3,01	20	38	0,091

Tabela 4 – Comparação dos Resultados obtidos entre Meninas Praticantes e Meninas Não Praticantes

Já a comparação dos resultados obtidos entre o Grupo de Meninas Praticantes e o Grupo de Meninas Não Praticantes transmite-nos que nenhuma variável apresenta diferenças estatisticamente significativas.

4.5.5.2.1. Idade

A média de idade dos alunos da amostra situa-se nos 16,63 anos, sendo que a idade média do grupo dos Praticantes é de 16,60 enquanto a dos Não Praticantes é de 16,65. A diferença não é estatisticamente significativa (p<0,304). Os valores mínimos e máximos são de 16 e 18 para ambos os grupos.

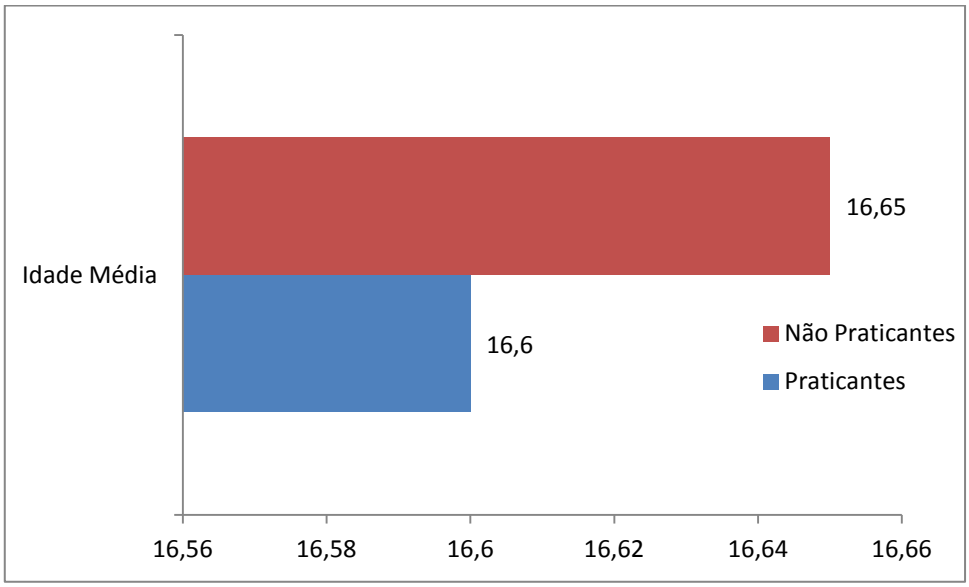


Figura 1 – Idade Média para Praticantes e Não Praticantes

Fazendo a distinção por sexo deparamo-nos com uma média de idade de 16,61 para os Rapazes Praticantes e 16,62 para os Rapazes Não Praticantes. Mas a diferença não é estatisticamente significativa (p<0,469) e os valores mínimos e máximos são de 16 e 18 para ambos os grupos.

Já a idade média das Meninas Praticantes é de 16,59 enquanto a das Meninas Não Praticantes é de 16,66. Novamente a surgir uma diferença que não é estatisticamente significativa (p<0,290) e os valores mínimos e máximos são de 16 e 17 para o grupo das Praticantes e de 16 e 18 para o grupo das Não Praticantes.

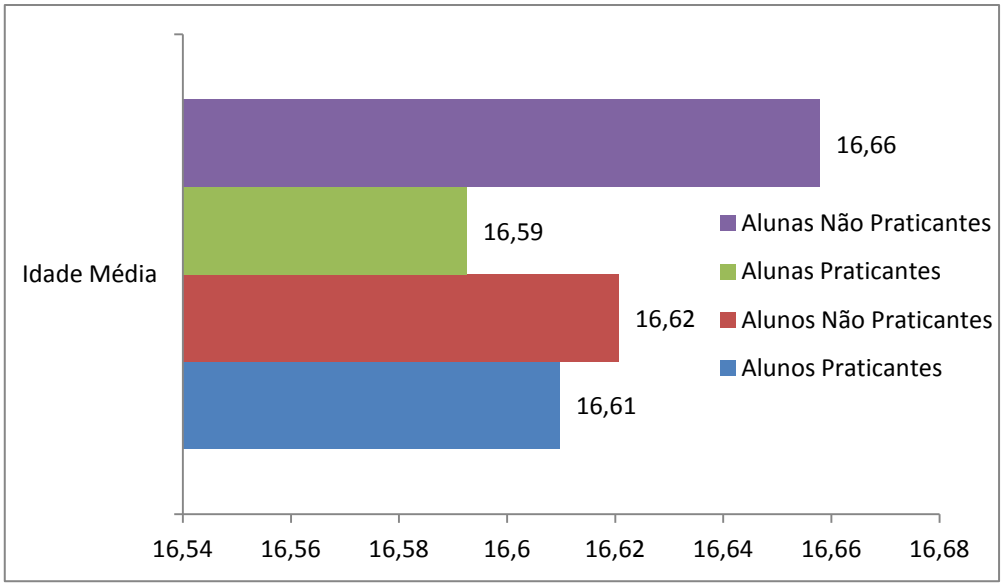


Figura 2 – Idade Média para Alunos Praticantes e Alunos Não Praticantes distinguidos por sexo

Estes resultados acerca da idade dos alunos já eram esperados, visto haver pouca amplitude entre as idades na amostra e pelo facto óbvio de a AF/desportiva não influenciar na idade do aluno.

4.5.5.2.2. Altura

A média da altura dos alunos da amostra situa-se nos 1,69 metros, em que a altura média do grupo dos Praticantes (1,72m) é ligeiramente superior à dos Não Praticantes (1,67m). A diferença é estatisticamente significativa ($p<0,0003$). Os valores mínimos e máximos para o Grupo de Praticantes são de 1,57m e 1,90m, enquanto para os Não Praticantes são de 1,50m e 1,93m.

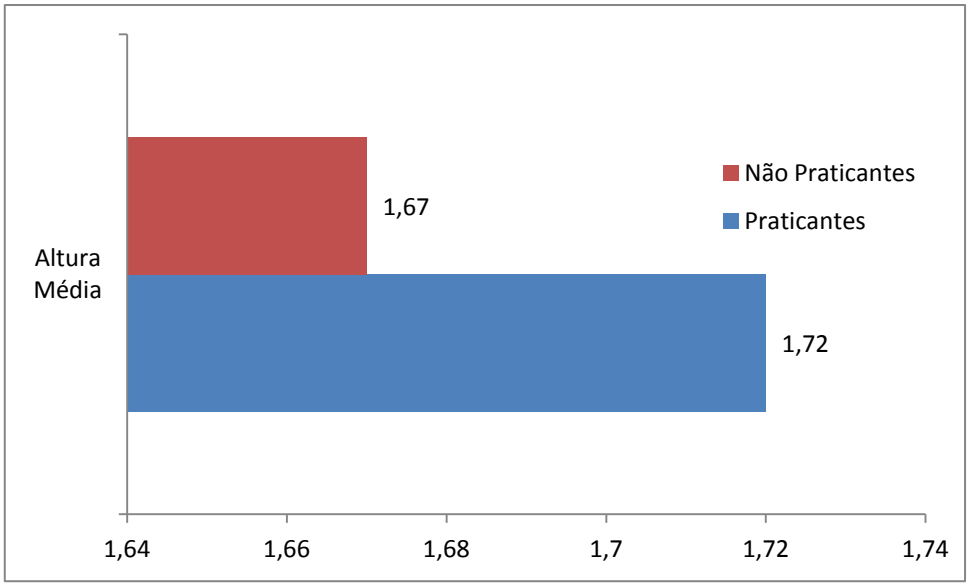


Figura 3 – Altura Média para Praticantes e Não Praticantes

Fazendo a distinção por sexo deparamo-nos com uma média de altura de 1,78m para os Rapazes Praticantes e 1,76 para os Rapazes Não Praticantes. Mas a diferença não é estatisticamente significativa ($p<0,125$) e os valores mínimos e máximos são de 1,63m e 1,90m para o grupo de Praticantes e de 1,60m e 1,93m para o grupo de Não Praticantes.

A altura média tanto das Meninas Praticantes como das Meninas Não Praticantes é de 1,64m. Portanto volta a surgir uma diferença que não é estatisticamente significativa ($p<0,315$) e os valores mínimos e máximos são de 1,57m e 1,76m para o grupo das Praticantes e de 1,50m e 1,80m para o grupo das Não Praticantes.

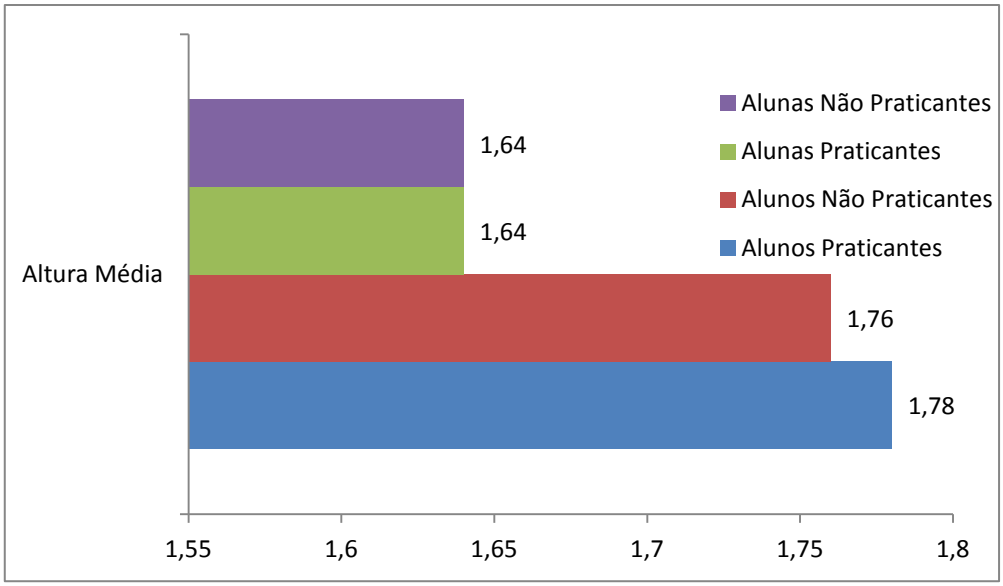


Figura 4 – Altura Média para Alunos Praticantes e Alunos Não Praticantes distinguidos por sexo

Os resultados parecem indicar que os alunos que praticam AF/desportiva são mais altos que os demais, no entanto, ao comparar-se por género as diferenças são pouco ou nada significativas.

4.5.5.2.3. Peso

Os alunos da amostra apresentam uma média de peso de 62,34 kg, sendo o peso médio do grupo dos Praticantes (64,23 kg) superior à dos Não Praticantes (61,13 kg). A diferença é estatisticamente significativa ($p<0,035$). Os valores mínimos e máximos para o Grupo de Praticantes são de 44 e 90 kg, enquanto para os Não Praticantes são de 40 e 87 kg.

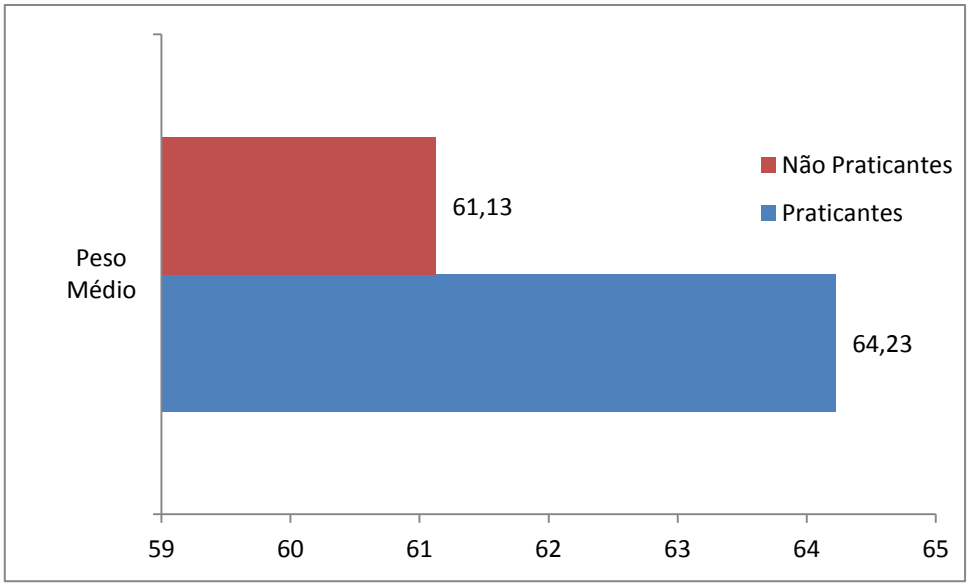


Figura 5 – Peso Médio para Praticantes e Não Praticantes

Distinguindo cada um dos grupos por género constatamos uma média de peso de 69,44 kg para os Rapazes Praticantes e 65,41 kg para os Rapazes Não Praticantes. Mas a diferença não é estatisticamente significativa ($p<0,062$). Os valores mínimos e máximos são de 50 e 90 kg para o grupo dos Praticantes e 45 e 83 kg para o grupo dos Não Praticantes.

O peso médio das Meninas Praticantes é de 56,52 kg enquanto a das Meninas Não Praticantes é de 59,49 kg. Novamente a surgir uma diferença que não é estatisticamente significativa ($p<0,064$) e os valores mínimos e máximos são de 44 e 80 kg para o grupo das Praticantes e de 40 e 87 kg para o grupo das Não Praticantes.

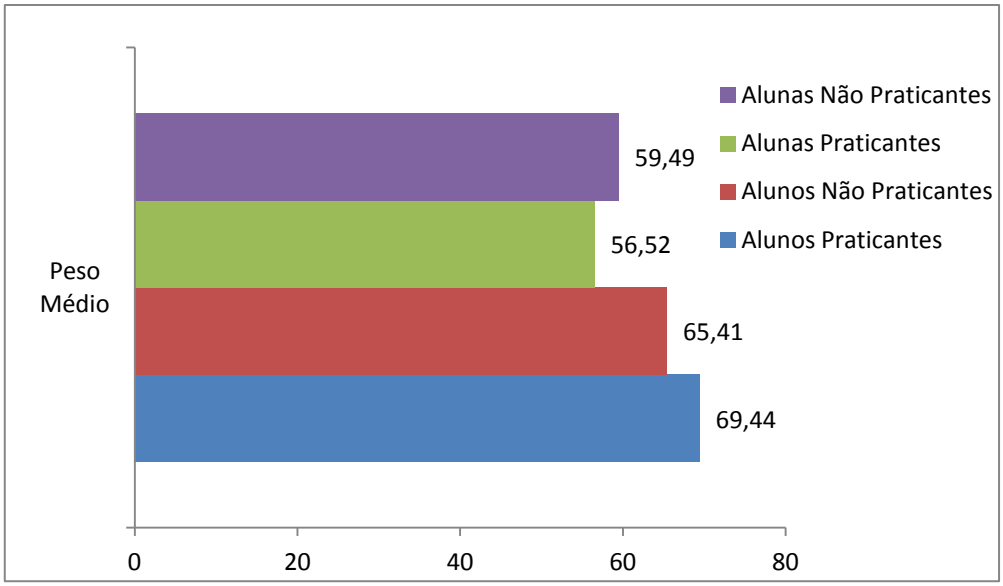


Figura 6 – Peso Médio para Alunos Praticantes e Alunos Não Praticantes distinguidos por sexo

Os resultados indicam que os alunos que praticam AF/desportiva são mais pesados que os que não praticam, e esta diferença advém dos rapazes, visto que as Meninas Não Praticantes são mais pesadas que as Praticantes. O facto de os Rapazes Praticantes serem mais pesados do que os Não Praticantes pode dever-se a uma natural massa muscular mais desenvolvida.

4.5.5.2.4. Índice de Massa Corporal

A média do IMC dos alunos da amostra é de 21,67, sendo o IMC médio do grupo dos Praticantes (21,52) ligeiramente inferior à dos Não Praticantes (21,76). A diferença não é estatisticamente significativa ($p<0,292$). Os valores mínimos e máximos para o Grupo de Praticantes são de 16,16 e 31,25, enquanto para os Não Praticantes são de 14,69 e 31,60.

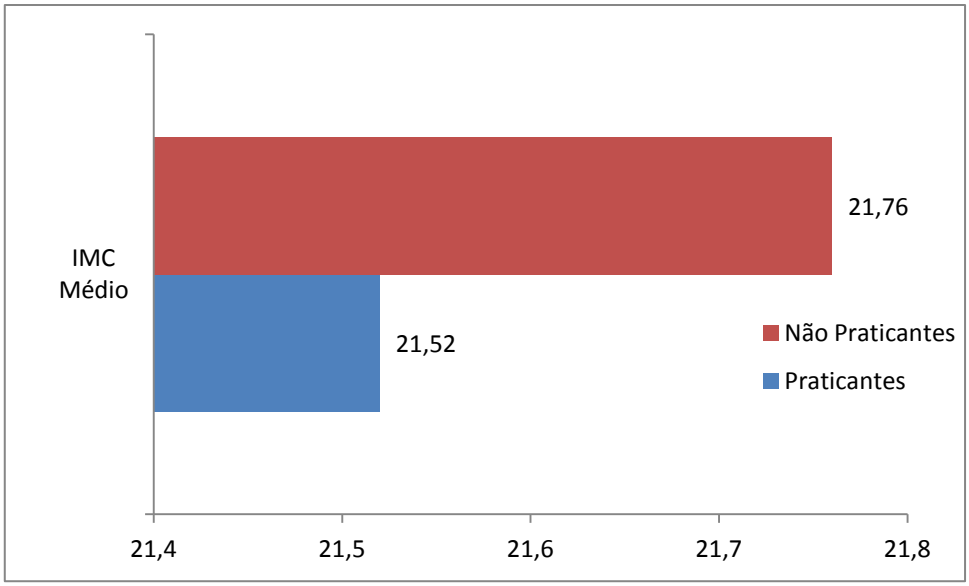


Figura 7 – Índice de Massa Corporal Médio para Praticantes e Não Praticantes

Fazendo agora uma distinção por género observamos uma média de IMC de 21,80 para os Rapazes Praticantes e 20,96 para os Rapazes Não Praticantes. Mas a diferença não é estatisticamente significativa ($p<0,084$) e os valores mínimos e máximos são de 17,17 e 26,87 para o grupo de Praticantes e de 16,53 e 25,83 para o grupo de Não Praticantes.

O IMC médio das Meninas Praticantes é de 21,12 e o das Meninas Não Praticantes é de 22,07. Torna a surgir uma diferença que não é estatisticamente significativa ($p<0,084$) e os valores mínimos e máximos são de 16,16 e 31,25 para o grupo das Praticantes e de 14,69 e 31,60 para o grupo das Não Praticantes.

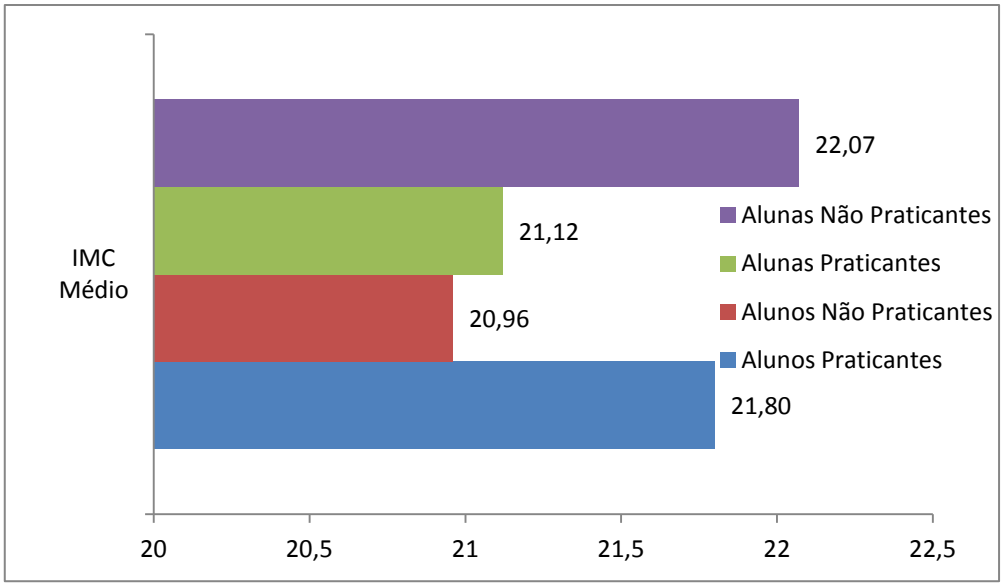


Figura 8 – Índice de Massa Corporal Médio para Alunos Praticantes e Alunos Não Praticantes distinguidos por sexo

Os resultados parecem indicar que os alunos que praticam AF/desportiva possuem menor IMC que os que não praticam, e esta diferença advém das meninas, visto que os Rapazes Praticantes apresentam maior IMC do que os Não Praticantes. O facto de os Rapazes Praticantes surgirem com maior IMC do que os Não Praticantes pode dever-se como já vimos anteriormente, ao maior peso que advém da massa muscular.

4.5.5.2.5. Capacidade Aeróbia

A média da capacidade aeróbia dos alunos da amostra é de 7´39´´, sendo o tempo médio do grupo dos Praticantes (6´41´´) substancialmente inferior à dos Não Praticantes (8´04´´). A diferença é estatisticamente significativa ($p<0,00002$) sendo os valores mínimos e máximos para o Grupo de Praticantes, respetivamente, de 4´41´´ e 11´00´´, enquanto para os Não Praticantes são de 5´31´´ e 11´58´´.

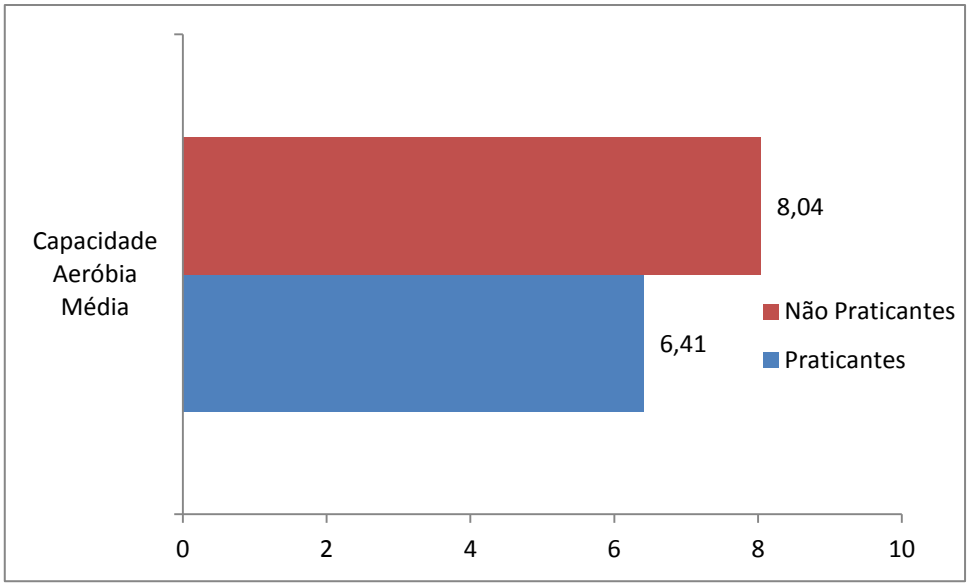


Figura 9 – Capacidade Aeróbia Média para Praticantes e Não Praticantes

Fazendo a distinção por género notamos uma média de capacidade aeróbia de 5´49´´ para os Rapazes Praticantes e 7´02´´ para os Rapazes Não Praticantes. A diferença é estatisticamente significativa (p<0,008) e os valores mínimos e máximos são de 4´41´´ e 6´42´´ para o grupo de Praticantes e de 5´31´´ e 11´58´´ para o grupo de Não Praticantes.

Já a capacidade aeróbia média das Meninas Praticantes é de 7´01´´ e o das Meninas Não Praticantes é de 8´21´´. No entanto nas meninas a diferença não é estatisticamente significativa (p<0,219) e os valores mínimos e máximos são de 6´12´´ e 11´00´´ para o grupo das Praticantes e de 6´33´´ e 11´02´´ para o grupo das Não Praticantes.

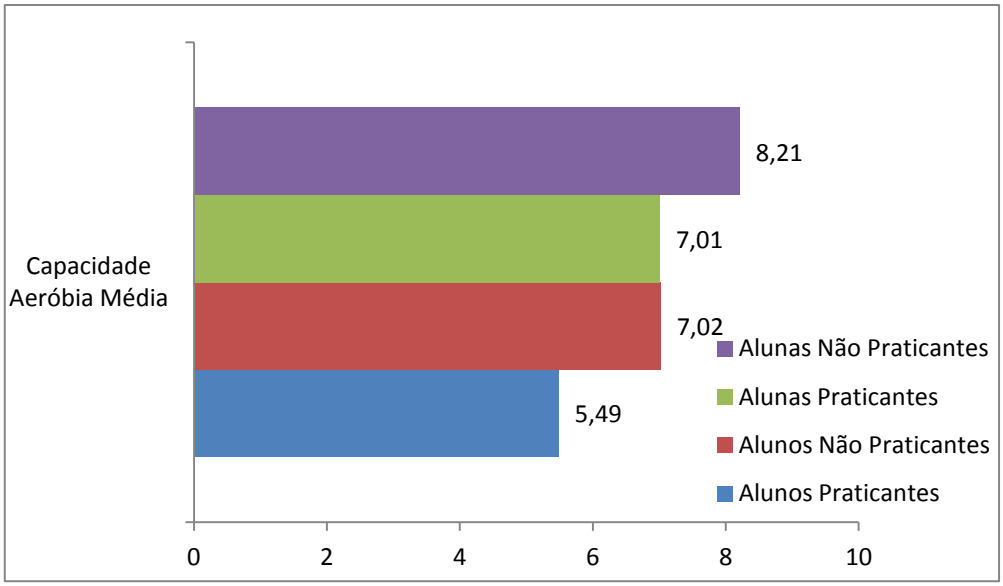


Figura 10 – Capacidade Aeróbia Média para Alunos Praticantes e Alunos Não Praticantes distinguidos por sexo

Os resultados indicam claramente que os alunos que praticam AF/desportiva demoram menos tempo a realizar a prova da milha do que os alunos que não praticam, sendo que esta diferença advém essencialmente dos rapazes. De salientar que o Grupo das Meninas Praticantes apresenta uma média de tempo para cumprir a prova da milha ligeiramente inferior ao grupo dos Rapazes Não Praticantes.

4.5.5.2.6. Força Média

A média da força média dos alunos da amostra é de 33,85, sendo a média do grupo dos Praticantes (37,21) superior à dos Não Praticantes (32,40). A diferença é estatisticamente significativa ($p<0,019$) e os valores mínimos e máximos para o Grupo de Praticantes são de 15 e 48, enquanto para os Não Praticantes são de 9 e 47.

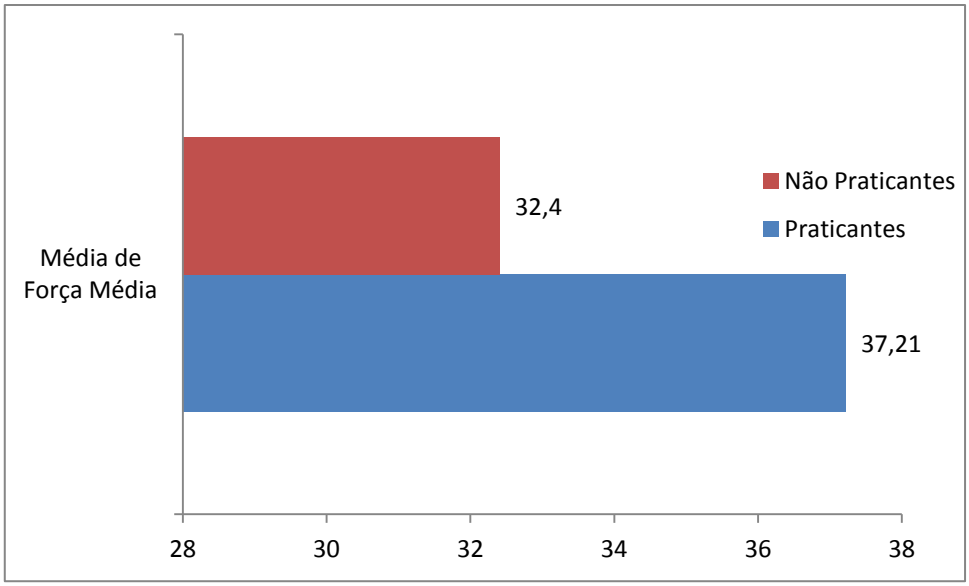


Figura 11 – Média da Força Média para Praticantes e Não Praticantes

Distinguindo também por género notamos uma média da força média de 41,28 abdominais para os Rapazes Praticantes e 39,36 para os Rapazes Não Praticantes. A diferença não é estatisticamente significativa (p<0,277) e os valores mínimos e máximos são de 15 e 48 para o grupo de Praticantes e de 25 e 47 para o grupo de Não Praticantes.

Já a média da força média das Meninas Praticantes é de 30,55 abdominais e o das Meninas Não Praticantes é de 30,57.Também aqui a diferença não é estatisticamente significativa (p<0,497) e os valores mínimos e máximos são de 15 e 35 para o grupo das Praticantes e de 9 e 38 para o grupo das Não Praticantes.

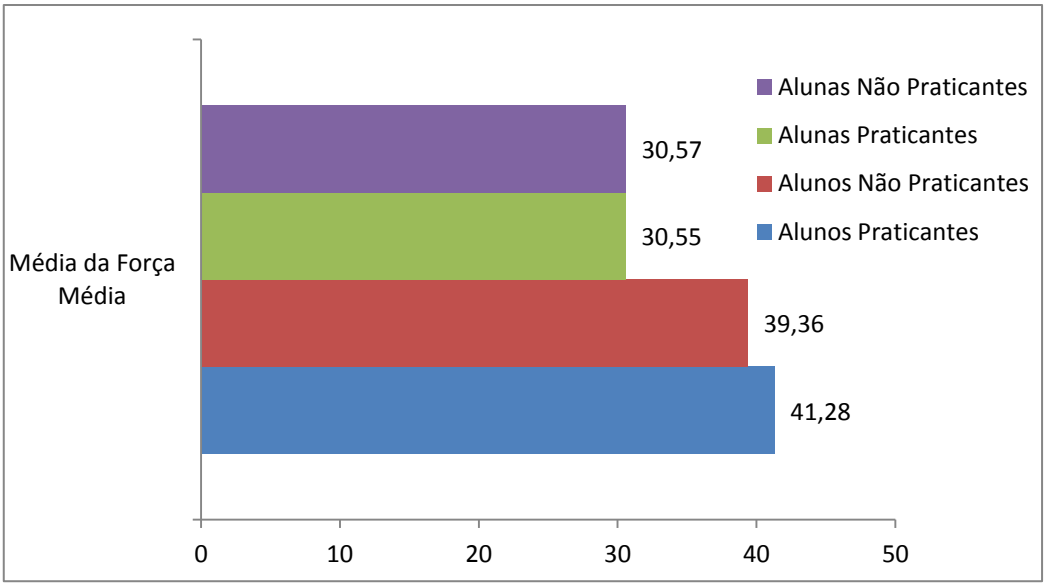


Figura 12 – Média da Força Média para Alunos Praticantes e Alunos Não Praticantes distinguidos por sexo

Os resultados indicam que os alunos que praticam AF/desportiva realizam mais abdominais do que os alunos que não praticam, sendo que esta diferença advém essencialmente dos rapazes, visto as meninas não apresentarem diferenças significativas entre Praticantes e Não Praticantes.

4.5.5.2.7. Força Superior

A média da força superior dos alunos da amostra é de 18,22, sendo a média do grupo dos Praticantes (23,59) bem superior à dos Não Praticantes (15,90). A diferença é estatisticamente significativa ($p<0,0006$) e os valores mínimos e máximos para o Grupo de Praticantes são de 7 e 35, enquanto para os Não Praticantes são de 2 e 35.

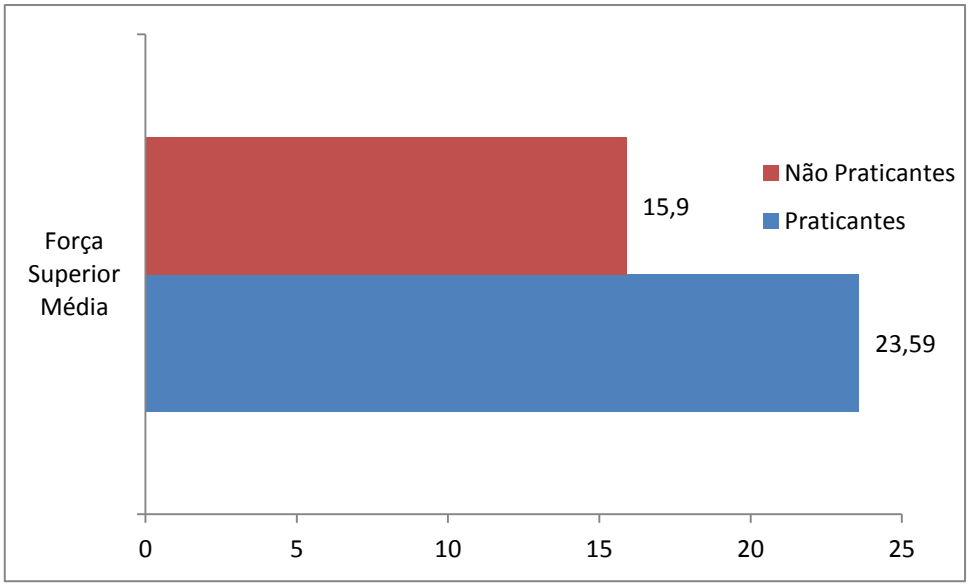


Figura 13 – Força Superior Média para Praticantes e Não Praticantes

Distinguindo também por género notamos uma média da força superior de 30,17 flexões para os Rapazes Praticantes e 31,86 para os Rapazes Não Praticantes. A diferença não é estatisticamente significativa ($p<0,226$) e os valores mínimos e máximos são, respetivamente, de 18 e 35 tanto para o grupo de Praticantes como para o grupo de Não Praticantes.

Já a média da força superior das Meninas Praticantes é de 12,82 flexões e o das Meninas Não Praticantes é de 11,68. Mais uma vez a diferença não é estatisticamente significativa ($p<0,176$) e os valores mínimos e máximos são de 7 e 15 para o grupo das Praticantes e de 2 e 15 para o grupo das Não Praticantes.

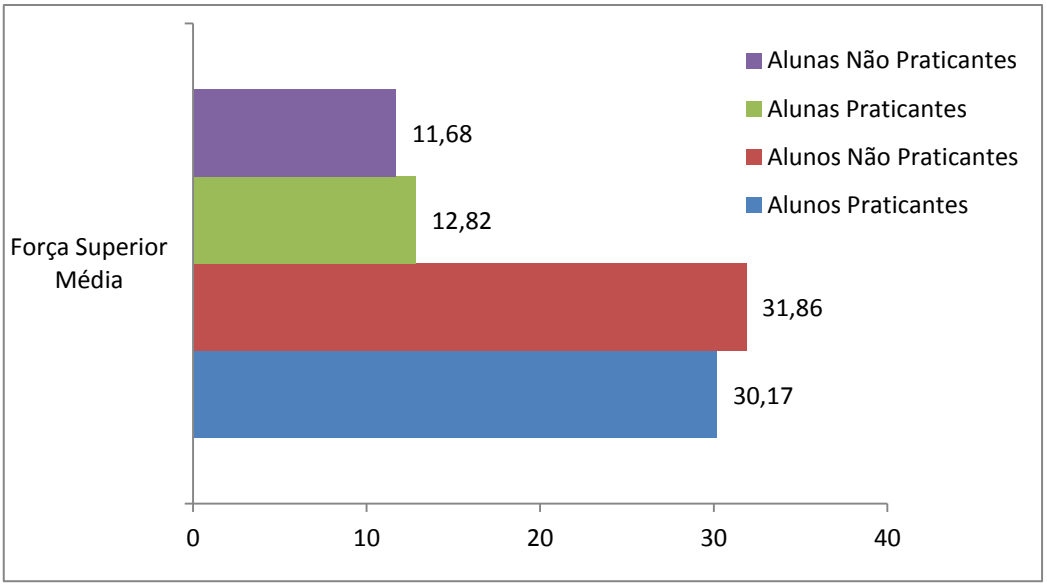


Figura 14 – Força Superior Média para Alunos Praticantes e Alunos Não Praticantes distinguidos por sexo

Os resultados indicam que os alunos que praticam AF/desportiva realizam claramente mais flexões de braços do que os alunos que não praticam, diferença essa que se esbate quando efetuamos a comparação dentro de cada género.

4.5.5.2.8. Extensão do Tronco

A média da extensão do tronco dos alunos da amostra é de 29,45 cm, sendo a média do grupo dos Praticantes (28,97 cm) inferior à dos Não Praticantes (29,72 cm). A diferença não é estatisticamente significativa ($p<0,161$) sendo que os valores mínimos e máximos para o Grupo de Praticantes são de 15 e 30 cm, enquanto para os Não Praticantes são de 18 e 30 cm.

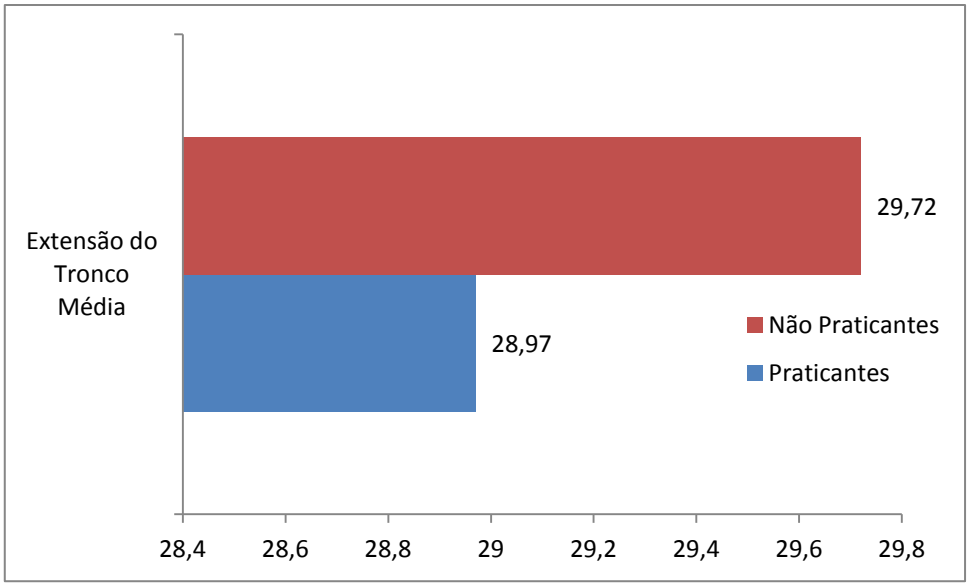


Figura 15 – Extensão do Tronco Média para Praticantes e Não Praticantes

Efetuando agora a distinção por género contemplamos uma média da extensão do tronco de 29,17 cm para os Rapazes Praticantes e 28,64 cm para os Rapazes Não Praticantes. A diferença não é estatisticamente significativa ($p<0,342$) e os valores mínimos e máximos são de 15 e 30 cm para o grupo de Praticantes e de 18 e 30 cm para o grupo de Não Praticantes.

Já a média da extensão do tronco das Meninas Praticantes é de 28,64 cm e o das Meninas Não Praticantes é de 30 cm. Também aqui a diferença não é estatisticamente significativa ($p<0,170$) e os valores mínimos e máximos são de 15 e 30 para o grupo das Praticantes enquanto para o grupo das Não Praticantes o mínimo coincide com o máximo, visto todas as alunas terem realizado 30 cm.

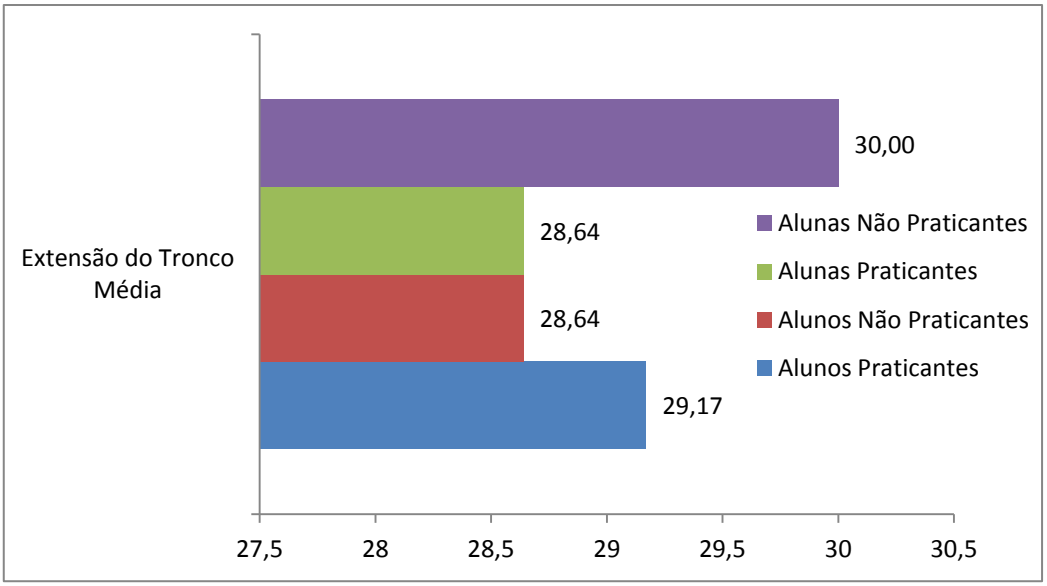


Figura 16 – Extensão do Tronco Média para Alunos Praticantes e Alunos Não Praticantes distinguidos por sexo

Os resultados obtidos não nos permitem constatar factos visto nenhum dos dados ser estatisticamente significativo.

4.5.5.2.9. Senta e Alcança

A média do senta e alcança dos alunos da amostra é de 28,84 cm, sendo a média do grupo dos Praticantes (25,69 cm) claramente inferior à dos Não Praticantes (30,20 cm). A diferença é estatisticamente significativa ($p<0,0002$) e os valores mínimos e máximos para o Grupo de Praticantes são de 15 e 35 cm, enquanto para os Não Praticantes são de 16 e 38 cm.

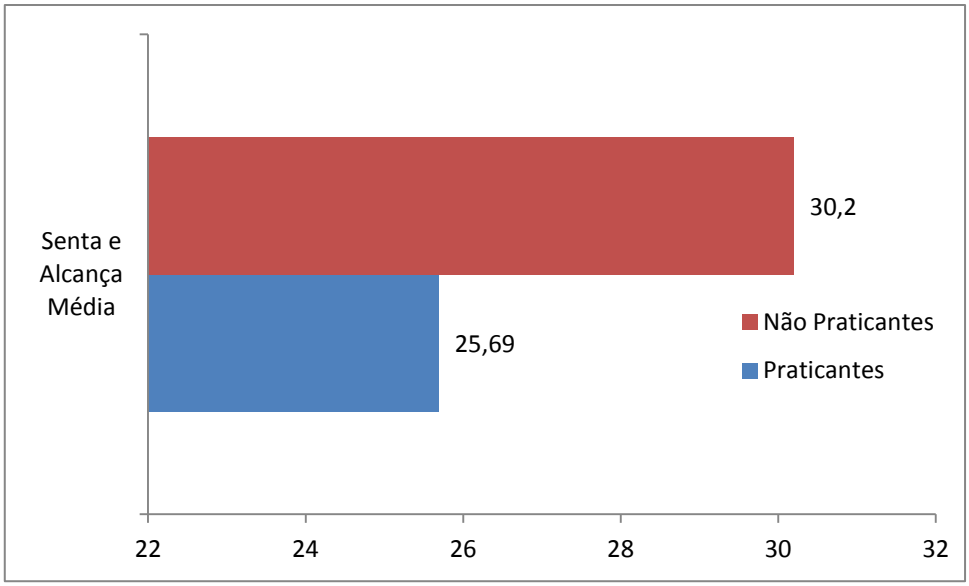


Figura 17 – Senta e Alcança Média para Praticantes e Não Praticantes

Distinguindo por género deparamo-nos com uma média do senta e alcança de 23,28 cm para os Rapazes Praticantes e 24,71 para os Rapazes Não Praticantes. A diferença não é estatisticamente significativa (p<0,199) e os valores mínimos e máximos são de 15 e 32 cm para o grupo de Praticantes e de 16 e 32 cm para o grupo de Não Praticantes.

Já a média do senta e alcança das Meninas Praticantes é de 29,64 cm e o das Meninas Não Praticantes é de 31,65 cm. Também aqui a diferença não é estatisticamente significativa (p<0,091) e os valores mínimos e máximos são de 19 e 35 cm para o grupo das Praticantes e de 20 e 38 cm para o grupo das Não Praticantes.

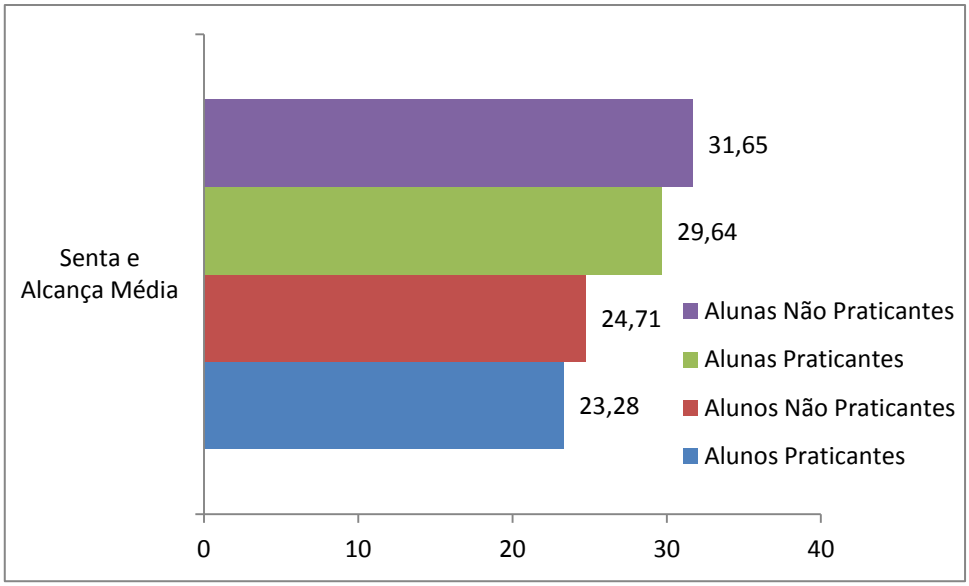


Figura 18 – Senta e Alcança Média para Alunos Praticantes e Alunos Não Praticantes distinguidos por sexo

Os resultados indicam que os alunos que praticam AF/desportiva apresentam menor flexibilidade do que os alunos que não praticam, sendo que esta diferença pode dever-se a um incremento da massa muscular dos Praticantes tendo estes nos seus treinos descurado a parte dos alongamentos.

4.5.5.3. Comparação dos Resultados com os valores estabelecidos pelo FITNESSGRAM

De seguida apresentamos uma tabela na qual comparamos os resultados obtidos quer pelo grupo de Praticantes quer pelo grupo de Não Praticantes, primeiramente apenas os rapazes e depois as meninas, situando-os abaixo, acima ou dentro da zona saudável estabelecida pelo FITNESSGRAM.

♂	Rapazes Praticantes n=41						Rapazes Não Praticantes n=29					
	Abaixo da Zona Saudável		Na Zona Saudável		Acima da Zona Saudável		Abaixo da Zona Saudável		Na Zona Saudável		Acima da Zona Saudável	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Capacidade Aeróbia	0	0%	0	0%	41	100 %	2	7%	8	28%	19	65%
Força Média	4	10%	34	83%	3	7%	0	0%	29	100 %	0	0%
Força Superior	0	0%	41	100 %	0	0%	0	0%	29	100 %	0	0%
Extensão do Tronco	0	0%	41	100 %	0	0%	0	0%	29	100 %	0	0%
Senta e Alcança	2	5%	27	66%	12	29%	2	7%	17	59%	10	34%

Tabela 5 – Comparação dos Resultados obtidos por Rapazes Praticantes e Rapazes Não Praticantes com os valores de referência do FITNESSGRAM

Como se pode observar na tabela acima a maior parte dos alunos, tanto do grupo de Praticantes como do grupo de Não Praticantes, encontram-se dentro da zona saudável da ApF, sendo que na Capacidade Aeróbia a maioria encontra-se mesmo acima da zona saudável.

Assim, no que concerne à Capacidade Aeróbia, todos os alunos Praticantes se encontram acima da zona saudável contra 65% dos Não Praticantes, sendo que estes apresentam 28% na zona saudável e, inclusivamente, 7% abaixo da zona saudável.

Na Força Média os alunos Não Praticantes encontram-se todos na zona saudável, contra 83% dos Praticantes. No grupo de Praticantes existem 7% que se encontram acima da zona saudável e, surpreendentemente, 10% que se encontram abaixo da zona saudável.

Já na Força Superior todos os alunos Praticantes e todos os alunos Não Praticantes se encontram dentro da zona saudável da ApF.

Também na Extensão do Tronco todos os alunos Praticantes e Não Praticantes se encontram dentro da zona saudável.

Finalmente no teste do Senta e Alcança a maioria dos alunos encontram-se dentro da zona saudável, sendo 66% de Praticantes contra 59% dos Não Praticantes. No entanto, acima da zona saudável a percentagem de Não Praticantes (34%) é superior à dos Praticantes (29%), acontecendo o mesmo abaixo da zona saudável com 7% de Não Praticantes e 5% de Praticantes.

Com esta análise observamos que apenas na Capacidade Aeróbia o grupo de alunos Praticantes encontram-se maioritariamente numa zona acima do grupo de alunos Não Praticantes, sendo que nos restantes testes as diferenças são muito ténues. Também pelo facto de existirem muito poucos alunos na zona abaixo da zona saudável parece indicar que para a grande maioria dos alunos, inclusivamente para os Não Praticantes, os testes FITNESSGRAM são consideravelmente acessíveis.

E obtemos os seguintes resultados para as meninas:

♀	Meninas Praticantes n=27						Meninas Não Praticantes n=76					
	Abaixo da Zona Saudável		Na Zona Saudável		Acima da Zona Saudável		Abaixo da Zona Saudável		Na Zona Saudável		Acima da Zona Saudável	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Capacidade Aeróbia	2	7%	13	48%	12	45%	2	3%	49	64%	25	33%
Força Média	5	19%	22	81%	0	0%	5	7%	69	90%	2	3%
Força Superior	0	0%	27	100 %	0	0%	6	8%	70	92%	0	0%
Extensão do Tronco	2	7%	25	93%	0	0%	0	0%	76	100 %	0	0%
Senta e Alcança	2	7%	8	30%	17	63%	2	3%	9	12%	65	85%

Tabela 6 – Comparação dos Resultados obtidos por Meninas Praticantes e Meninas Não Praticantes com os valores de referência do FITNESSGRAM

Como se pode observar nesta tabela, a maior parte das alunas, tanto do grupo de Praticantes como do grupo de Não Praticantes, encontram-se dentro da zona saudável da ApF, sendo que no teste do Senta e Alcança a maioria encontra-se mesmo acima da zona saudável.

Relativamente à Capacidade Aeróbia, a maioria das alunas encontram-se dentro da zona saudável, sendo 48% de Praticantes contra 64% das Não Praticantes. Acima da zona saudável a percentagem de Praticantes (45%) é superior à das Não Praticantes (33%), acontecendo o mesmo abaixo da zona saudável com 7% de Praticantes e 3% de Não Praticantes.

Na Força Média a maioria das alunas encontram-se dentro da zona saudável, sendo 81% de Praticantes e 90% de Não Praticantes. Acima da zona saudável apenas alunas Não Praticantes (3%), enquanto abaixo da zona saudável situam-se mais Praticantes (19%) do que Não Praticantes (7%).

Já na Força Superior todas as alunas Praticantes encontram-se dentro da zona saudável, enquanto as Não Praticantes também aí se situa a larga maioria (92%). As restantes 8% das Não Praticantes estão abaixo da zona saudável da ApF.

Na Extensão do Tronco acontece o contrário, isto é, todas as alunas Não Praticantes a situarem-se dentro da zona saudável e a maioria das Praticantes (93%) a encontrarem-se nessa mesma zona. As demais 7% de alunas Praticantes situam-se abaixo da zona saudável.

Finalmente no teste do Senta e Alcança a maioria das alunas encontram-se acima da zona saudável, sendo 63% de Praticantes e 85% de Não Praticantes. Já na zona saudável a percentagem das Praticantes (30%) é superior à das Não Praticantes (12%), acontecendo o mesmo abaixo da zona saudável com 7% das Praticantes e 3% de Não Praticantes.

Com esta análise observamos que as alunas Praticantes se encontram-se numa zona acima do grupo de alunas Não Praticantes apenas na Capacidade Aeróbia e na Força Superior, sendo no entanto estas diferenças muito ténues. Nos testes de flexibilidade a vantagem, apesar de ainda mais ligeira, é das Não Praticantes. Tal como aconteceu nos grupos dos rapazes, o facto de existirem poucas alunas na zona abaixo da zona saudável parece indicar que para a grande maioria destas, inclusivamente para as Não Praticantes, os testes FITNESSGRAM são acessíveis.

4.5.6. Conclusões e Recomendações

Relembrando agora o objetivo geral, o de avaliar a capacidade física dos alunos da ESM através dos testes de FITNESSGRAM, não podemos concluir que a ApF (Capacidade Aeróbia; Força Média; Força Superior; Extensão do Tronco e Senta e Alcança) dos alunos Praticantes de AF/desportiva extraescolar seja melhor que a dos Não Praticantes, enjeitando assim a hipótese formulada.

Apenas existem diferenças estatisticamente significativas entre a ApF dos alunos que praticam AF/desportiva extraescolar e a ApF dos que não praticam nenhuma AF/desportiva nos testes da Capacidade Aeróbia, Força Média, Força Superior e Senta e Alcança, sendo que neste último os resultados foram melhores para os Não Praticantes. No teste da Extensão do Tronco, apesar de a diferença não ser estatisticamente significativa, é ligeiramente melhor para os alunos Não Praticantes.

Comparando apenas os rapazes verificamos que apenas existem diferenças estatisticamente significativas no teste da Capacidade Aeróbia sendo os Praticantes a obter melhores resultados.

Já na comparação entre as meninas nenhuma das diferenças são estatisticamente significativas, no entanto, as alunas Praticantes destacam-se das Não Praticantes também na Capacidade Aeróbia.

Relativamente a outro objetivo do estudo, o de verificar o percentual dos alunos que se encontram dentro do intervalo dos valores estabelecidos pelo FITNESSGRAM e comparar esses mesmos valores entre os alunos Praticantes de AF/desportiva extraescolar com a dos Não Praticantes, podemos afirmar que na Capacidade Aeróbia o grupo de alunos e alunas Praticantes encontra-se maioritariamente numa zona acima do grupo de alunos e alunas Não Praticantes. Em todos os outros testes as diferenças são muito ténues sendo que se situam maioritariamente na zona saudável da aptidão física.

Além disso, pelo facto de existirem poucos alunos na zona abaixo da zona saudável, parece indicar que para a grande maioria deles, inclusivamente para os Não Praticantes, os testes FITNESSGRAM são bastante acessíveis.

Optamos por este estudo de forma a tentarmos compreender a situação real das capacidades dos alunos no Ensino Secundário e validar ou não o método da avaliação dos mesmos, já que este é um teste usado por todas as escolas mas não existe nenhum estudo idêntico. Assim, e tal como suspeitávamos no início do estudo, os testes FITNESSGRAM são consideravelmente acessíveis para a realidade dos nossos alunos.

A ténue diferença entre os resultados entre Praticantes e Não Praticantes prende-se, provavelmente, pelo facto de os alunos apenas necessitarem de atingir a zona saudável para serem quantitativamente bonificados na nota final de EF. Também a dificuldade, apesar do meu esforço e dos meus colegas, dos docentes de cada turma homogeneizarem a condução dos testes pode ter levado a estes resultados semelhantes.

No entanto, são inquestionáveis os benefícios da AF e desportiva, e relativamente à Capacidade Aeróbia, que é um dos melhores sinais de saúde, a diferença entre Praticantes e Não Praticantes foi notória e assinalável. Daí recomendar a prática de exercício físico a todos os alunos, esperando que a EF não seja alvo de mais ataques irresponsáveis, e que a bateria de testes FITNESSGRAM seja atualizada pelo menos nos seus limites mínimos. Também recomendo a realização de estudos semelhantes de forma a melhor conhecermos os nossos alunos e as suas potencialidades, informando os mesmos dos seus resultados e dos benefícios da AF e desportiva.

5. CONCLUSÃO E PERSPETIVAS PARA O FUTURO

5. CONCLUSÃO E PERSPETIVAS PARA O FUTURO

O EP termina com a execução deste relatório e com a sua posterior defesa, no entanto é neste momento que é feito um balanço de todo um ano letivo desgastante, complexo mas sobretudo enriquecedor.

Para a realização deste relatório foi necessário recorrer a toda uma panóplia de conhecimentos que advieram da Licenciatura e do primeiro ano do Mestrado, mas também de conhecimentos adquiridos ao longo da minha experiência profissional, bem como da leitura de obras de autores que em muito contribuíram para o Ensino atual, destacando o que aprendi com os meus Professores Cooperante e Orientador.

Não obstante ter iniciado o Estágio com alguma experiência no Ensino, a verdade é que rapidamente me apercebi estar longe de atingir os limites da minha competência profissional. Além dos inequívocos ganhos no que respeita à instrução e nos conhecimentos pedagógicos, sociais e culturais, o que de melhor levo é a capacidade de reconhecer as lacunas como docente e, principalmente, a idoneidade de refletir para suprimir as mesmas.

No que concerne à reflexão da prática, foi neste relatório que exprimi todas as principais vivências, dificuldades, estratégias e, porque não dizê-lo, conquistas, já que a cada aula planeada, lecionada e posteriormente refletida, sentia a crescer em mim um pouco mais de competência. Todas as aulas foram únicas, todos os momentos foram irrepetíveis, e em todos eles me encontrei em aprendizagem.

Durante o Estágio apercebi-me do papel do Professor de EF, um papel bem complexo já que tem de aplicar toda a teoria, adquirida ao longo de anos, em prática, e é essa capacidade de aplicação dos conhecimentos que distingue os Professores. E só com Professores competentes e motivados poderemos elevar a EF na sociedade, ela que acarreta um papel determinante na Escola atual.

Em jeito de balanço apraz-me afirmar que os principais objetivos do EP foram atingidos, já que, além dos meus ganhos profissionais já referidos, consegui manter uma turma empenhada, disciplinada, competente e alegre.

Também enriqueci os meus saberes acerca do Desporto Escolar, da Direção de Turma, bem como das reuniões de turma e de grupo.

Também consegui por um lado reforçar e por outro redefinir a minha identidade como Professor, já que no processo de E/A nem tudo era perfeito, nomeadamente a escassez de feedbacks. Já o projeto de pesquisa permitiu-me adquirir conhecimentos para, quem sabe, um estudo futuro enquanto Professor ou até mesmo um Doutoramento.

As perspetivas de empregabilidade nos tempos mais próximos não são animadoras mas resta-me continuar em constante evolução, almejando a breve prazo realizar o que mais me motiva, lecionar aulas de EF, já que, a principal conclusão deste Relatório é a de que:

Finalmente sou Professor de EF!

6. BIBLIOGRAFIA

6. BIBLIOGRAFIA

Alarcão, I.; &Tavares, J. (2003). *Supervisão da Prática Pedagógica: Uma Perspetiva de Desenvolvimento e Aprendizagem* (2ª ed.). Coimbra: Livraria Almedina.

American College of Sports Medicine (ACSM), (1988). Opinion statement on physical activity on children and youth. *Medicine and Science in Sport and Exercise,* 20, 422-423.

Astrand, P.O. (1992). Why exercise? *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 24(2), 153-162.

Bento, J.O. (1989). *Para uma Formação Desportiva-Corporal na Escola*. Lisboa, Livros Horizonte.

Bento, J.O. (1991). *Desporto, Saúde, Vida – Em Defesa do Desporto*. Lisboa, Livros Horizonte. Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física (3ª Ed.).* Lisboa: Livros Horizonte.

Blair, S.N., Clark, D.G., Cureton, K.J. & Powell, K.E. (1989). Exercise and fitness in childhood: Implications for a lifetime of health. In C.V. Gisolfi & D.R.Lamb (Eds.), *Perspectives in Exercise Science and Sport Medicine: Volume 2 Youth Exercise and Sport,* 401-430, Indianapolis, Benchmark.

Blair, S.N. (1993). 1993 C.H. McCloy Research Lecture: Physical activity, physical fitness, and health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64(4), 365-376.

Borms, J. (1991). Exercício Físico, Aptidão Física e o Novo Paradigma da Saúde. *Desporto, Saúde e Bem-Estar – Atas das jornadas científicas*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade do Porto. Editores Jorge Bento e António Marques, 111-118.

Botelho, P. (1996). Coordenação motora, Aptidão Física e variáveis do envolvimento. Estudo em crianças do 1º Ciclo do Ensino de duas Freguesias do Concelho de Matosinhos. Dissertação apresentada às provas de Doutoramento no ramo de Ciências do Desporto, especialidade de pedagogia do Desporto. FCDEF-UP.

Bouchard, C. & Shephard, R.J. (1994). *Physical activity, fitness, and health: the model and key concepts*. In C. Bouchard, R.J. Shephard, & T Stephens (Eds.), Physical activity, fitness, and health, 77-88, Champaign, IL, Human Kinetics Publishers.

Carvalho, C. (1996). A Força em Crianças e Jovens o seu Desenvolvimento e Treinabilidade. Lisboa, Livros Horizonte.

Costa, D. (1997). A influência da Atividade Física nos níveis de saúde, condição física e hábitos de saúde. *Horizonte*, XIII, 77, Dossier.

Cureton, K.J. (1987). Commentary on “Children and Fitness. A public health perspective”. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 58(4), 315-320.

Graça. A., e Mesquita I. (2006) – *Modelos de Ensino dos Jogos Desportivos.* In Tani, G.; Bento, J. O.; Peterson, R. Pedagogia do Desporto. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., e Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física – 10º, 11º e 12º Anos. Cursos Científico-Humanísticos e Cursos Tecnológicos.* Ministérios da Educação – Departamento do Ensino Secundário.

Leon, A. (1987). Age and other predictors of coronary heart disease. *Medicine and Science in Sports and Exercise,* 19(2), 159-167.

Maia, J. (1999). A Ideia de Aptidão Física. Conceito, Operacionalização e Implicações. Lisboa, Boletim SPEF, nº17/18.

Maia, J. & Lopes, V. (2002). Estudo do Crescimento Somático, Aptidão Física, Atividade Física e Capacidade de Coordenação Corporal de Crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico da Região Autónoma dos Açores. Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto e Direção Regional de Educação Física e Desporto da Região Autónoma dos Açores.

Maia, J., Lopes, V.P. & Morais, F.P. (2001). Actividade Física e Aptidão Física Associada à Saúde. Um Estudo de Epidemiologia Genética em Gémeos e suas Famílias Realizado no Arquipélago dos Açores. Porto. Editores FCDEFUP/Direcção Regional de Educação Física e Desporto da Região Autónoma dos Açores.

Marivoet, S. (1991). Hábitos desportivos da população portuguesa. *Horizonte*, VII, 42, 191-200.

Marques, A. (1998). Desenvolvimento da Capacidade de Prestação de Resistência. Estudo Aplicado em Crianças e Jovens do 5º ao 9º Ano de Escolaridade da Região do Grande Porto. Tese de Doutoramento Apresentada à FCDEF-UP (não publicado).

Matos, Z. (2009). *Normas orientadoras do estágio profissional do ciclo de estudos conducentes a grau de mestre, em ensino de educação física nos ensinos básico e secundário.* Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Matos, Z. (2009). *Regulamento da unidade curricular do estágio profissional do ciclo de estudos conducentes a grau de mestre, em ensino de educação física nos ensinos básico e secundário.* Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Metzler, M. (2000). *Instructional models for physical education.* Boston.

Ministério da Educação (2005). *Componente de formação sociocultural da disciplina de Educação Física.* Direção Geral de Formação Vocacional.

Mota, J. (1990). Educação Física e Saúde. Que afinidades? Atas das Jornadas Científicas do Desporto, Saúde e Bem-Estar. FCDEF-UP. 305-310.

Mota, J. (1992). *Educação e Saúde Contributo da Educação Física.* Oeiras. Edição Câmara Municipal de Oeiras. Divisão de Cultura, Desporto e Turismo Serviço Municipais de Desporto.

Mota, J. (2001). A Escola, Promoção da saúde e Educação Física. Que relações? *Horizonte*, 98(17), 33-36.

Nóvoa, A. (1992). Formação de professores e profissão docente. In *Os professores e a sua formação.* Lisboa: Nova Enciclopédia, publicações Don Quixote. (Coleção Temas de Educação, 39).

Organização Mundial de Saúde (OMS), (1995). Physical Status: The use and interpretation of anthropometry. Geneva, OMS.

Rink, J. (1993) – *Teaching physical education for leaning*. St. Louis Mosby.

Rowland, T.W. (1996). *Developmental Exercise Physiology.* Champaign, IL, Human Kinetics Publishers.

Safrit, M.J. (1995). *Complete Guide for Youth Fitness Testing.* Champaing, IL, Human Kinetics Publishers.

Sallis, J.F. & Patrick, K. (1994). Physical Activity Guidelines for Adolescents: Consensus Statement. *Pediatric Exercise Science,* 6, 302-314.

Sallis, J.F., Simons-Morton, B.G., Stone, E.J., Corbin, C.B., Epstein, L.H., Faucette, N., Iannotti, R.J., Killen, J.D., Klesges, R.C., Rowland, T.W. & Taylor, W. (1992). Determinants of Physical Activity and Interventions in Youth. *Medicine and Science in Sport and Exercise,* 24(6): 249-257.

Saltin, B. & Grimby, G. (1968). Physiological Analysis of Middle-aged and Old Former Athletes, Comparsion With Still Active Athletes of Same Ages. *Circulation,* 38(6), 1104-1115.

Santana, I. (2000) – *Práticas Pedagógicas Diferenciadas* – Escola Moderna.

Siedentop, D. (1994) – *Sport Education: Quality PE through positive sport experiences.* Champaign, IL: Human Kinetics.

Tardif, M. (2000). Saberes profissionais dos professores e conhecimentos universitários. *Revista Brasileira de Educação.*

Teixeira, A. & Pereira, M. (2003). A Actividade Física, Imunidade e Stresse: estudo comparativo entre jovens atletas e não atletas. *Horizonte*, 106(XVIII), 3.

The Cooper Institute for Aerobics Research, (2002). *Fitnessgram Manual de Aplicação de Testes.* (Edição Estados Unidos da América: Human Kinetics, Champaing). Edição Portuguesa, Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana.

Vickers, J. (1989). *Instructional Design for Teaching Physical Activities.* Human Kinetics Books.

Legislação consultada:

Assembleia da República (2006). Lei nº 74/2006 de 24 de Março *Diário da República,* 1ª série, nº 60

Assembleia da República (2007). Lei nº 43/2007 de 22 de Fevereiro. *Diário da República,* 1ª série, nº 38

Constituição da República Portuguesa (2005). Nº1 do art.º 79 (VII revisão constitucional)

ANEXOS

Anexo 1 – Objetivos Iniciais do Estágio Profissional

ÁREA 1 - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem
Âmbito: Esta área engloba a conceção, o planeamento, a realização e a avaliação do ensino.
Objetivo: Construir uma estratégia de intervenção, orientada por objetivos pedagógicos, que respeite o conhecimento válido no ensino da Educação Física e conduza com eficácia pedagógica o processo de educação e formação do aluno na aula de EF.
Conceção: Projetar a atividade de ensino no quadro de uma conceção pedagógica referenciada às condições gerais e locais da educação, às condições imediatas da relação educativa, à especificidade da Educação Física no currículo do aluno e às características dos alunos, através de: conceção, planeamento, realização e avaliação do ensino.

	Área	Objetivos	Dificuldades	Recursos	Estratégia	Controlo	Data
Conceção	**1.1** .	Conhecer mais aprofundadamente o enquadramento, a nível social e político, da organização “Escola”.	Perceber a escola como organismo, quais os objetivos fundamentais, leis, problemas, potencialidades, entre outros.	- Documentos da disciplina de Gestão e Cultura Organizacional da Escola (GCOE); - Professores da escola; - Bibliotecas; - Internet.	- Explanação de dúvidas aos colegas Professores; - Pesquisa sobre o tema em Bibliotecas na internet e nos documentos de GCOE.	- Discussão e reflexão dos temas.	- Atividade a realizar ao longo do ano.

	1.2 .	Analisar os programas de Educação Física articulando as diferentes componentes: finalidades, objetivos, conteúdos e indicações metodológicas.	Enquadrar-me na filosofia da Escola; Adequar o programa do 12º ano às especificidades dos alunos.	- Documentos do Ministério da Educação; - Documentos do grupo de Educação Física; (roulement, plano de atividades). - Documentos fornecidos pelo Professor Cooperante (PC); - Calendário Escolar 2011/2012.	- Discussão em grupo, com o Núcleo de Estágio; - Planeamento anual das U.D; - Elaboração do planeamento Anual Individual de E.F. (12ºA); - Modelos de Estrutura do Conhecimento.	- Feedbacks transmitidos pelo professor cooperante.	- Fim de Setembro início de Outubro.
	1-3	Utilizar os saberes próprios da Educação Física e os saberes transversais em Educação, necessários aos vários níveis de planeamento.	- Adequar a lecionação dos diferentes conteúdos programáticos ao plano anual de atividades do grupo disciplinar; - Aplicação dos conteúdos teóricos aprendidos durante o ultimo ano de faculdade.	- Pesquisa sobre a conceção da Educação Física e ensino; - Documentos do primeiro semestre do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.	- Análise e reflexão da pesquisa realizada e dos documentos consultados.	- Reflexão pessoal; - Reflexão do professor cooperante e do orientador da faculdade.	- Setembro e Outubro; - Em construção permanente durante o ano.
	1.4	Ter em conta os dados da investigação em educação e ensino e o contexto cultural e social da escola e dos alunos, de forma a construir decisões que promovam o desenvolvimento e a aprendizagem desejáveis.	Capacidade de criar um clima de aprendizagem continua e saudável, onde os alunos se sintam motivados e que saiam beneficiados e com novos saberes.	- Experiencia da prática pedagógica realizada no 1º ano deste Mestrado; - Revisão dos documentos dessa mesma prática pedagógica.	- Análise crítica da prática pedagógica.	- Feedbacks transmitidos pelo professor cooperante; - Reflexão pessoal.	- Em remodelação permanente ao longo do ano letivo.

Planeamento	**1.5**	Planificar o ensino nos três níveis (anual, unidade temática e aula) tendo em conta: **a)** Objetivos (adequados às necessidades e diversidade dos alunos e contexto do processo de ensino/aprendizagem); **b)** Recursos; **c)** Conteúdos de ensino, tarefas e estratégias adequadas ao processo ensino-aprendizagem; **d)** Prever formas de avaliar o processo de ensino/aprendizagem – momentos e formas; **e)** Contemplar decisões de ajustamento.	- Pôr em prática, no momento oportuno, toda a informação adquirida durante o meu processo de formação; - Adequar os conteúdos e criar progressões de aprendizagem adequadas; - Forma de estruturação e variância dos exercícios; - Otimizar o tempo potencial de aprendizagem nos vários domínios, promovendo aprendizagens significativas que desenvolvam a noção de competência do aluno; - Adotar estratégias que me permitam ter o controlo da turma, imprimindo dinamismo a cada aula; - Refletir sobre a postura adotada ao longo da aula e sobre os erros cometidos; - Défice na capacidade de exemplificar alguns conteúdos (dança, ginástica acrobática); - Falta de experiência na elaboração do planeamento; - Planificar tendo em conta as dificuldades de todos os alunos; - Tirar o maior partido dos espaços e materiais disponíveis; - Identificar falhas na elaboração dos diferentes documentos; - Ajustar o plano em função das adversidades.	- Dossiers da minha formação académica; - Documentação de apoio relativa às modalidades a abordar; - Orientação do professor cooperante; - Orientação do meu Orientador; - Melhorar o meu desempenho com todos os efeitos da prática e experiências adquiridas; - Consultar sempre que necessário os documentos do subdepartamento de Educação Física bem como os documentos fornecidos pelo professor cooperante (como o roulement a calendarização do plano de atividades o calendário Escolar e o planeamento anual das U.D).	- Análise e reflexão de toda a documentação consultada; - Leitura de outros documentos acerca das modalidades a fim de ter um conhecimento mais alargado; - Observação com minúcia dos meus planos de aula, unidades temáticas e planeamento anual pelo PC para que com a sua experiencia me oriente em cada situação; - Reuniões de núcleo de estágio; - Troca de impressões com os colegas de estágio.	- Análise e correção dos planos de aula pelo professor cooperante; - Ajustamento, (caso seja indicado pelo professor cooperante) das Unidades Didáticas; - Ajustamento do planeamento anual.	- Planos de aula; - Unidades didáticas; - Planeamento Anual.

Realização	**1-6**	Conduzir com eficácia a realização da aula atuando de acordo com as tarefas didáticas e tendo em conta as diferentes dimensões da intervenção pedagógica: **a)**Recorrer a mecanismos de diferenciação pedagógica adequados à diversidade dos alunos; **b)**Promover aprendizagens significativas e desenvolver a noção de competência no aluno; **c)** Utilizar terminologia específica da disciplina e adequada às diferentes situações; **d)** Envolver os alunos de forma ativa no processo de aprendizagem e na gestão do currículo; **e)** Otimizar o tempo potencial de aprendizagem nos vários domínios, a qualidade da instrução, o "feedback" pedagógico, a orientação ativa dos alunos, o clima, gestão de aula, e disciplina da aula; **f)** Recorrer a decisões de ajustamento.	- Adequar planificação de cada UT ao nível dos alunos (avaliação diagnóstico), bem como ao seu nível de aprendizagem; - Quais as melhores estratégias a utilizar tendo em conta a heterogeneidade dos alunos; - Criar situações de aprendizagem que levem os alunos ao conhecimento e evolução; - Uso da terminologia técnica de uma forma adequada; - Criação de situações de ensino eficazes e organizadas para que as transições sejam rápidas e os alunos estejam constantemente em trabalho motor; - Promover no aluno o sentimento de competência e responsabilidade perante os colegas e o material utilizado; - Saber tirar o máximo partido dos espaços disponíveis; - Utilizar correta e oportunamente o feedback. Saber quando utilizar um feedback coletivo ou individual; - Posicionamento na aula; - Colocação e projeção da voz; - Controlo da turma; - Criação de bom clima de aula.	- Capacidade de análise dos exercícios; - Manual de Ed. Física adotado na escola e bibliografia geral e específica de cada modalidade; - Resumos e experiência prática das disciplinas de didática do 2 Semestre do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário; - Capacidade de análise e alteração a cada situação que se desenvolva com maior dificuldade; - Modelos de Estruturas do Conhecimento de cada modalidade; - Planeamento anual das U.D.; - Planeamento anual de Ed. Física para o 12º ano; - Recursos espaciais e materiais da escola; - Orientação do Professor Cooperante e do Orientador.	- Pedir auxílio e orientação ao professor Cooperante, ao professor orientador e aos colegas de estágio; - Revisão e reflexão dos planos de aula, unidades didáticas; - Análise bibliográfica; - Observação e reflexão das aulas dos colegas estagiários, do professor cooperante e de outros professores do subdepartamento de Ed. Física.	- Feedback do professor Cooperante e do Orientador; - Conclusões geradas pela reflexão sobre a prática pedagógica; -Resultados obtidos pelos alunos.	- Ao longo do ano letivo.

Avaliação	**1-7**	Utilizar as diferentes modalidades de avaliação como elemento regulador e promotor da qualidade do ensino e da aprendizagem e da avaliação do aluno: **a)** Realizar as diferentes modalidades de avaliação; **b)** Definir objetivos e formas de avaliação; **c)** Selecionar ou construir instrumentos de avaliação; **d)** Especificar estratégias adequadas aos objetivos e tarefas a avaliar; **e)** Tratar os dados com eficácia pedagógica; **f)** Refletir sobre os resultados, visando uma intervenção referenciada ao sucesso.	- Analisar o processo ensino-aprendizagem considerando todas as suas especificidades; - Realizar a avaliação diagnóstica, contínua e sumativa de cada aluno procurando avaliar de uma forma clara e justa; - Registar adequadamente os desempenhos dos alunos em cada aula; - Selecionar a melhor e mais adequada forma de avaliação contínua e sumativa, tendo em conta o nível evidenciado pelos alunos durante as aulas; - Selecionar o melhor método de avaliação; - Refletir sobre os resultados obtidos perspetivando sobre qual a melhor estratégia a aplicar visando o sucesso (ajustamento).	- Critérios de avaliação (documento); - Ficha de Avaliação Continua (documento); - Bibliografia específica de cada modalidade.	- Criar listas de verificação e escalas de apreciação (dependendo da modalidade lecionada); - Análise e Revisão bibliográfica; - Apresentação das tabelas realizadas à professora cooperante e posterior feedback que se seguirá.	- Análise das tabelas e comparação com as do professor cooperante; Reformulação e ajustamento das grelhas tendo em conta o feedback do professor.	- Ao longo do ano letivo.

	1-8	Identificar as principais características da turma.	- Recolher os dados de todos os alunos de forma objetiva; - Socializar e interagir com alunos.	- Caracterização socioeconómica dos alunos (documento); - Tabela de aptidão física; - Dados recolhidos nas reuniões de turma até agora realizadas.	- Análise dos resultados da caracterização dos alunos; - Análise dos resultados dos testes de aptidão física.	Apresentação da caracterização dos alunos em Conselho de turma.	- Ao longo do ano letivo.
	1-9	Refletir sobre a sua prática, apoiando-se na experiência, na investigação e em recursos de desenvolvimento profissional.	- Falta de experiência para apoiar a reflexão; - Reconhecer as questões fundamentais da boa prática pedagógica que devem ser alvo de reflexão na conceção, no planeamento, na realização e avaliação; - Refletir e não descrever as aulas.	- Capacidade de análise e reflexão; - Opinião do professor cooperante; - Elevada motivação para lecionar; - Melhorar o meu desempenho com a experiencia.	- Reflexão e posteriores feedbacks do PC; - Observação de todas as aulas pelo PC; - Melhorar aprendendo com os erros; - Ser reflexivo e estar sempre em formação.	- Reflexão pessoal da prática pedagógica; - Reflexão do professor cooperante.	- Ao longo do ano letivo.

ÁREA 2 – Participação na Escola
Âmbito: Esta área engloba todas as atividades não letivas realizadas pelo estudante estagiário, tendo em vista a sua integração na comunidade escolar.
Objetivo: Contribuir para a promoção do sucesso educativo, no reforço do papel do professor de Educação Física na escola e da disciplina de Educação Física, através de uma intervenção contextualizada, cooperativa, responsável e inovadora.
Conceção: A Escola enquanto comunidade educativa e o papel cooperante do professor na (re)construção, no desenvolvimento e na reflexão do Projeto Educativo da escola e nos projetos disciplinares e transdisciplinares.

Área	Objetivos	Dificuldades	Recursos	Estratégia	Controlo	Data
2.1	Participar nas atividades contempladas no plano educativo da turma do 12ºA, bem como do subdepartamento de Educação Física e do núcleo de estágio	- Redigir atas; - Intervenções oportunas, e mostrar a minha opinião; - Intervir acerca da avaliação e comportamento dos alunos em comparação com as outras disciplinas	- Documentos de cada reunião; - Documentos de avaliação e fichas de assiduidade e comportamento; - Ajuda dos professores das outras áreas curriculares.	- Leitura de atas para analisar como se redigem; - Expor dúvidas e manifestar opiniões sobre os alunos.	- Reflexão com os professores das várias disciplinas e com os colegas de estágio.	- Ao longo do ano letivo.
2.2	Participação no Desporto Escolar	- Inexperiência com esta realidade; - Trabalhar com alunos que não são da minha turma.	- Várias modalidades que o Desporto Escolar possibilita.	- Participar na modalidade em que me sinto mais à vontade.	- Dialogar com o professor da modalidade selecionada.	- Ao longo do ano letivo.
2.3	Participação/ Organização/ auxílio/ acompanhamento das atividades seguintes: Corta-Mato; Semana da ESM; Evento Culminante; Torneios Escolares.	- Inexperiência na organização de algumas das atividades referidas.	- Documentos das competições que já se realizaram na escola; - Revisão bibliográfica sobre a organização e gestão de eventos desportivos.	- Procurar nos vários documentos e relatórios de atividade sobre erros cometidos em anteriores organizações para que possam ser evitados no futuro.	- Reflexão acerca das atividades com o núcleo de estágio e os Professores do grupo.	- Ao longo do ano letivo.

ÁREA 3 – Relações com a comunidade
Âmbito: Esta área engloba atividades que contribuam para um conhecimento do meio regional e local tendo em vista um melhor conhecimento das condições locais da relação educativa e a exploração da ligação escola meio.
Objetivo: Compreender e integrar as componentes mais significativas da identidade da comunidade onde se insere a escola.

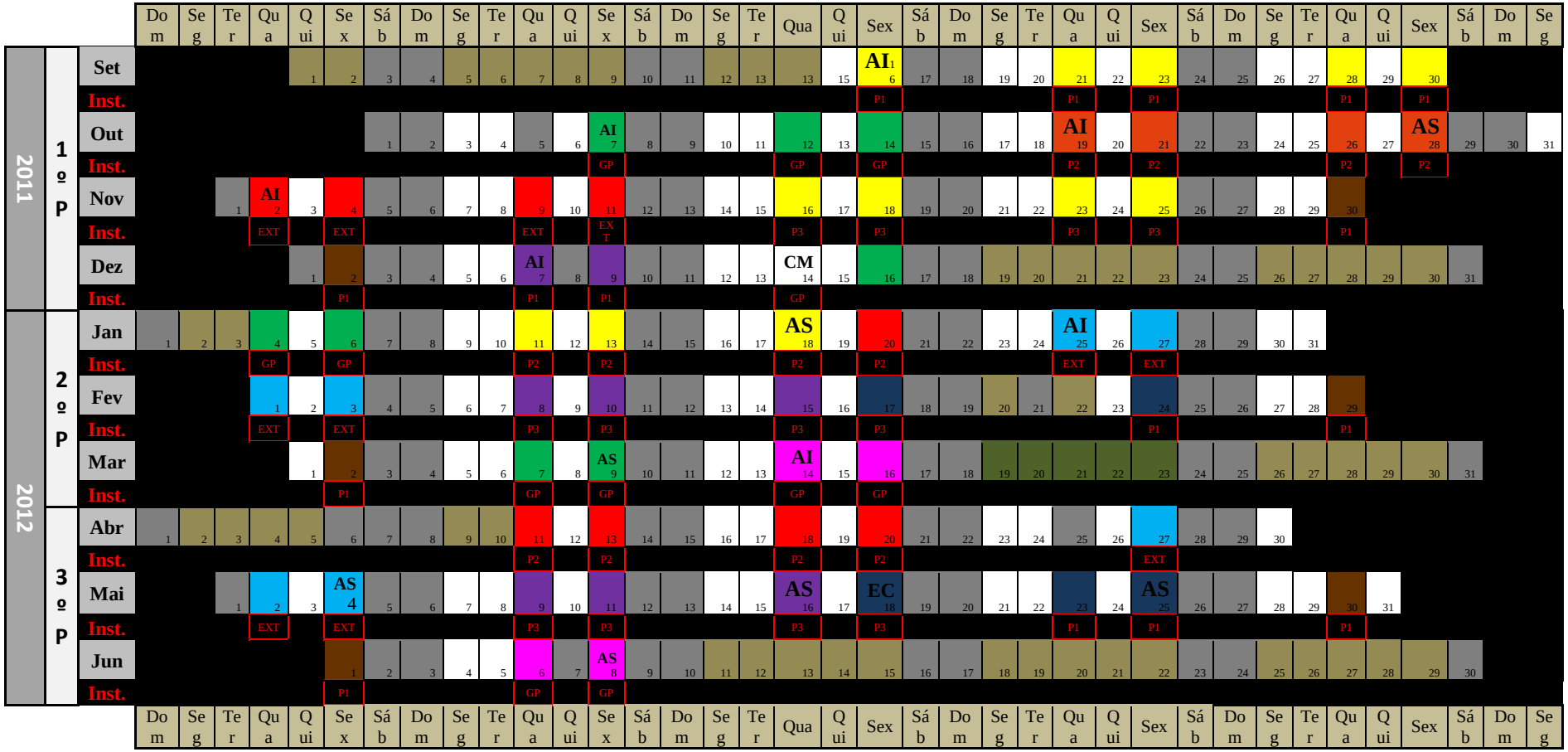
Área	Objetivos	Dificuldades	Recursos	Estratégia	Controlo	Data
3.1	Caracterização da escola e meio envolvente (empresas, clubes, associações…)	- Recolha de dados.	- Internet; - Próprias entidades; - Documentos;	- Diálogo com o núcleo de estágio e PC.	- Diálogo com o PC e núcleo de estágio.	- 2º/3º Períodos letivos.
3.2	Desenvolver o espírito de iniciativa/criatividade pela integração de diferentes possibilidades de intervenção que envolva as potencialidades da comunidade e da escola, visando a promoção de realizações com relevância educativa para os alunos, quer na escola, quer fora da escola.	- Contexto atual da sociedade	- Próprias entidades; - Parcerias da escola com a comunidade; - Associação de Pais.	- Diálogo com a direção da escola; - Diálogo com a Associação de Pais.	- Diálogo com o PC e núcleo de estágio.	- Durante o ano letivo.
3.3	Conceber iniciativas para a participação ativa dos encarregados de educação na escola em geral e no processo educativo dos seus educandos, em particular.	- Indisponibilidade por parte dos E.E. durante a semana	- Criar comunicação com os E.E	- Comunicar, e enviar informações de atividades via correio eletrónico com os Encarregados de Educação.	- Diálogo com a direção da escola, com o PC e com o núcleo de estágio.	- Sempre que se justificar

ÁREA 4 – Desenvolvimento Profissional
Âmbito: Esta área engloba atividades e vivências importantes na construção da competência profissional, numa perspetiva do seu desenvolvimento ao longo da vida profissional, promovendo o sentido de pertença e identidade profissionais, a colaboração e a abertura à inovação.
Objetivo: Perceber a necessidade do desenvolvimento profissional partindo da reflexão acerca das condições e do exercício da atividade, da experiência, da investigação e de outros recursos de desenvolvimento profissional. Investigar a sua atividade em toda a sua abrangência (criar hábitos de investigação/reflexão/ação).

Área	Objetivos	Dificuldades	Recursos	Estratégia	Controlo	Data
4.1	Partilhar os problemas e desenvolver o espírito de colaboração (em geral, na escola, no departamento e no núcleo de estágio).	- Disponibilidade de tempo; - Dúvidas de elaboração dos documentos.	- Criar planos de aula concisos e direcionados para a aprendizagem dos alunos; - Elaborar o PFI.	- Discussão com o PC; - Apresentação ao PC.	- Atualizar todos os dias; - Diálogo com os colegas, com o Professor cooperante e com o Professor orientador.	- Ao longo do ano letivo
4.2	Conduzir as aulas de Educação Física do 12ºA e todo o trabalho que isso implica.	Pouca experiência em lecionar aulas a alunos com idades tão avançadas; - Motivar os alunos para a prática.	- Material didático disponível; Experiência da prática pedagógica do 2º Semestre; - Apoio dos Professores e núcleo de estágio.	- Planear e refletir sobre todas as aulas realizadas.	- Discussões com o PC e o Núcleo de estágio.	- Ao longo do ano letivo.

	4.3	Tomar conhecimento mais aprofundado acerca do organismo “escola” e seu funcionamento.	Perceber todo o campo de atuação da escola.	- Escola Secundária de Monserrate; - Pessoal Docente e não Docente da E. S. Monserrate; - Documentos.	- Questionamento a todos os elementos atrás referidos.	- Discussão com os Professores.	- Ao longo do ano letivo.
	4.4	Construir o portfólio digital e mantê-lo atualizado e organizado.	- Disponibilidade de Tempo; - Dúvidas na elaboração de alguns documentos.	- Documentos de estágios anteriores; - Internet.	- Trabalho constante a fim de melhorar a cada dia.	- Discussão com o Professor Cooperante.	- Ao longo do ano letivo
	4.5	Esclarecer dúvidas acerca da Profissão de Professor.	- Completo desconhecimento de algumas matérias decorrentes da profissão.	- Internet; - Televisão; - Bibliotecas; - Professores da escola.	- Manter-me atento a tudo o que se passa na atualidade acerca do ensino e das escolas; - Colocação de dúvidas a quem de direito.	- Discussão com Professores da escola.	- Ao longo do ano letivo.

Anexo 2 – Plano Anual de Atividades



Legenda:	
	Voleibol
	Ginástica
	Atletismo - Salto em altura
	Atletismo - Salto em comprimento / Futsal
	Futsal
	Basquetebol
	Lutas
	Dança
	Testes FITNESSGRAM
	Semana da ESM
	Feriados / Fim-de-semana
	Interrupções Letivas
AI	Avaliação Inicial
AS	Avaliação Sumativa
CM	Corta-Mato
EC	Evento Culminante

Anexo 3 – Unidade Didática de Futsal

Conteúdos		Aulas															
		02/11/11	04/11/11	09/11/11	11/11/11	20/01/12	25/01/12	27/01/12	01/02/12	03/02/12	11/04/12	13/04/12	18/04/12	20/04/12	27/04/12	02/05/12	04/05/12
		1 e 2	3 e 4	5 e 6	7 e 8	9 e 10	11	12	13	14	15 e 16	17 e 18	19 e 20	21	22	23	24
Habilidades Motoras	**Passe**	AI	E	E/C	E/C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AS
	Receção	AI	E	E/C	E/C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AS
	Finta	AI				I/E	E	E	E	E	E/C	E/C	C	C	C	C	AS
	Remate	AI	E	E	E	E	E	E/C	E/C	E/C	E/C	C	C	C	C	C	AS
	Condução de bola	AI	E	E/C	E/C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AS
	Desmarcação	AI	E	E/C	E/C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AS
	Comportamento Ofensivo		I	E	E	E/C	E/C	E/C	C	C	C	C	C	C	C	C	AS
	Comportamento Defensivo					I/E	E	E	E	E	E/C	E/C	C	C	C	C	AS
	Jogo	AI	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E/C	E/C	C	C	C	AS
	Avaliação Formativa		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Formas jogadas	2X1+GR 3X2+GR GR+4X4 +GR	2X1+GR 3X2+GR	1X1 3X1+GR GR+3X3 +GR	3X1+GR 3X2+GR GR+3X3 +GR	1X1 GR+3X3 +GR	3X1+GR 2X2 GR+3X3 +GR	3X2+GR 2X2 GR+3X3 +GR	3X1+GR 3X3+GR GR+3X3 +GR	3X1+GR 3X2+GR GR+3X3 +GR	3X1+GR 3X2+GR GR+3X3 +GR	3X1+GR 3X2+GR GR+3X3 +GR	4X2+GR 4X3+GR GR+4X4 +GR	4X2+GR 4X3+GR GR+4X4 +GR	GR+3X3 +GR GR+4X4 +GR	GR+4X4+ GR	GR+4X4 +GR

Conceitos Psicossociais	Cooperação, disciplina e empenho.	Fair -play, participação e empenho.	Participação; cooperação; Fair-play.	Cooperação; Fair-play; disciplina.	Empenho; participação; cooperação.	Participação; cooperação; Fair-play	Fair -play, participação e empenho.	Cooperação; disciplina, Fair-play.
Cultura Desportiva	História do Futsal.	Regras de Futsal.	Regras de Futsal.	Regras de Futsal.	Regras de Futsal.	Regras de Futsal.	Regras de Futsal.	Regras de Futsal.
Velocidade	Reação/ Deslocamento/ Execução	Reação/ Deslocamento/ Execução	Reação/ Deslocamento/ Execução	Reação/ Deslocamento/ Execução	Reação/ Deslocamento/ Execução	Reação/ Deslocamento/ Execução	Reação/ Deslocamento/ Execução	Reação/ Deslocamento/ Execução
Força	2x (20 Abdominais/ 20 Dorsais/ 10 Flexões de braços/ 10 saltos em extensão).	2x (30 Abdominais/ 30 Dorsais/ 25 Flexões de braços/ 15 saltos em extensão).	2X (30 Abdominais/ 30 Dorsais/ 25 Flexões de braços/ 15 saltos em extensão.)	2x (30 Abdominais/ 30 Dorsais/ 25 Flexões de braços/ 20 saltos em extensão).	2x (25 Abdominais/ 25 Dorsais/ 15 Flexões de braços/ 15 saltos em extensão).	2x (30 Abdominais/ 30 Dorsais/ 25 Flexões de braços/ 20 saltos em extensão).	2x (30 Abdominais/ 30 Dorsais/ 25 Flexões de braços/ 20 saltos em extensão).	2x (30 Abdominais/ 30 Dorsais/ 25 Flexões de braços/ 20 saltos em extensão).
Resistência	Aeróbia/anaeróbia	Aeróbia/anaeróbia	Aeróbia/anaeróbia	Aeróbia/anaeróbia	Aeróbia/anaeróbia	Aeróbia/anaeróbia	Aeróbia/anaeróbia	Aeróbia/anaeróbia
Flexibilidade	Quadricípites; Isquiotibiais; Gémeos; Deltoide; Tricípite; Bicípite.	Quadricípites; Isquiotibiais; Gémeos; Deltoide; Tricípite; Bicípite.	Quadricípites; Isquiotibiais; Gémeos; Deltoide; Tricípite; Bicípite.	Quadricípites; Isquiotibiais; Gémeos; Deltoide; Tricípite; Bicípite.	Quadricípites; Isquiotibiais; Gémeos; Deltoide; Tricípite; Bicípite.	Quadricípites; Isquiotibiais; Gémeos; Deltoide; Tricípite; Bicípite.	Quadricípites; Isquiotibiais; Gémeos; Deltoide; Tricípite; Bicípite.	Quadricípites; Isquiotibiais; Gémeos; Deltoide; Tricípite; Bicípite.
Capacidade de Reação	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Orientação Espacial	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Agilidade	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Visão Periférica	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Legenda : AI – Avaliação Inicial; **I** – Introdução; **E –** Exercitação; **C** – Consolidação; **AS** – Avaliação Sumativa.

Anexo 4 – Plano de Aula

Professor: Rui Fernandes	**Ano:** 12º **Turma:** A	**Data:** 30/05/2012 **Aula nº:** 63	**Nº de Alunos:** 17
Unidade Didática: Lutas. **Função Didática:** Exercitação. **Sessão nº** 4 **em** 4	**Local:** ESM **Espaço:** Pavilhão	**Hora:** 11h55 **Duração:** 75'	**Material:** Tatamis, colchões.

Objetivos da Aula:
Exercitar as técnicas de lutas de acordo com as regras da disciplina estabelecidas para os combates**.** Reforçar a formação global do aluno a nível afetivo, cognitivo e motor adaptado a um desporto de combate. Promover a atividade física. Desenvolver os níveis de força dos alunos. Aprendizagem e desenvolvimento dos diferentes aspetos das lutas de forma criativa e motivante.

Parte	TP	Objetivos Comportamentais	Situações de Aprendizagem	Componentes Críticas	Organiz. Alunos/Prof.
Fase Inicial	20'	Predispor o aluno para a prática da atividade física.	Corrida, aquecimento articular e alongamentos.	O aluno é capaz de: - Realizar os exercícios indicados de acordo com o pretendido.	Todos os alunos a executar. O professor coloca-se de frente para o campo.
Fase Fundamental	5´	O aluno realiza o exercício de lutas atingindo os critérios definidos no presente plano de aula.	Dois a dois, ambos de joelhos, tentam desequilibrar o colega até o derrubar. 	O aluno é capaz de: - Cumprir as regras estabelecidas, respeitando sempre a integridade física do colega, mesmo à custa da sua própria vantagem; - Desequilibrar o colega mantendo-se em equilíbrio; - Utilizar deslocamentos e movimentos rápidos, procurando sempre o ataque.	Os alunos divididos em grupos de quatro. O professor desloca-se pela periferia dos colchões.
	5´	O aluno realiza o exercício de lutas atingindo os critérios definidos no presente plano de aula.	***Dupla prisão de pernas com rotação lateral.*** Um aluno em guarda a quatro e o outro na sua perpendicular tentar provocar o assentamento de espáduas do primeiro.  	O aluno é capaz de: - Cumprir as regras estabelecidas, respeitando sempre a integridade física do colega, mesmo à custa da sua própria vantagem; - Desequilibrar o colega mantendo-se em equilíbrio; - Utilizar deslocamentos e movimentos rápidos, procurando sempre o ataque; - Agarrar o M.I. do colega com uma mão junto ao joelho e outra junto à articulação coxo - femoral, encostando o ombro à anca; - Avançar o ombro e estender os M.I. tentando rodar o colega; - Segurar os M.I. com as duas mãos e rodar o corpo; - Colocar as costas em cima do colega.	Os alunos divididos em grupos de quatro. O professor desloca-se pela periferia dos colchões.

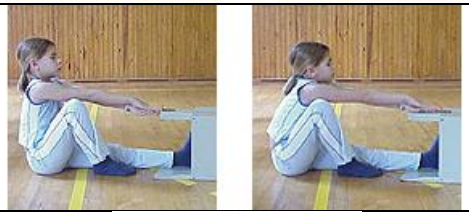
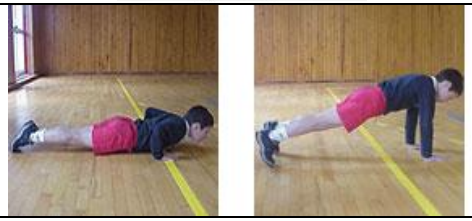
	5´	O aluno realiza o exercício de lutas atingindo os critérios definidos no presente plano de aula.	***Dupla prisão de braços com rotação lateral.*** Um aluno em guarda a quatro e o outro na sua perpendicular tentar provocar o assentamento de espáduas do primeiro.  	O aluno é capaz de: - Cumprir as regras estabelecidas, respeitando sempre a integridade física do colega, mesmo à custa da sua própria vantagem; - Desequilibrar o colega mantendo-se em equilíbrio; - Utilizar deslocamentos e movimentos rápidos, procurando sempre o ataque; - Uma das mãos do atacante deve apoiar no braço do defensor acima do cotovelo e outra no pulso; - A mão do braço controlado pelo atacante, deixa de estar em contacto com o tapete; - O atacante desequilibra o defensor, empurrando-o no sentido do ombro do braço que deixa de estar em contacto com o tapete, ou, puxando o braço controlado e rodando o tronco; - O tronco do atacante sobe à cabeça e braços cruzados do defensor de forma a controlar sem "folgas".	Os alunos divididos em grupos de quatro. O professor desloca-se pela periferia dos colchões.
	10´	O aluno realiza o exercício de lutas atingindo os critérios definidos no presente plano de aula.	Um aluno de guarda a quatro e o outro de pé tenta colocar-se numa posição lateral ao primeiro de forma a poder controlá-lo pela cintura. Após o controlo tentará o assentamento de espáduas usando a dupla prisão de braços ou a dupla prisão de pernas, 	O aluno é capaz de: - Cumprir as regras estabelecidas, respeitando sempre a integridade física do colega, mesmo à custa da sua própria vantagem; - Desequilibrar o colega mantendo-se em equilíbrio; - Utilizar deslocamentos e movimentos rápidos, procurando sempre o ataque.	Os alunos divididos em grupos de quatro. O professor desloca-se pela periferia dos colchões.

	10´	O aluno realiza o exercício de lutas atingindo os critérios definidos no presente plano de aula.	***Controlo do braço por dentro com barreira exterior.*** Ambos os alunos em pé, o atacante tenta derrubar o defensor provocando o assentamento de espáduas.  	O aluno é capaz de: - Cumprir as regras estabelecidas, respeitando sempre a integridade física do colega, mesmo à custa da sua própria vantagem; - Desequilibrar o colega mantendo-se em equilíbrio; - Utilizar deslocamentos e movimentos rápidos, procurando sempre o ataque; - Controlar o M.S. do colega, pegando pelo pulso e acima do cotovelo, próximo da articulação do ombro. Apoiar o ombro no ombro do colega e manter o M.S. junto do peito e o pulso junto à anca; - Rodar o tronco e colocar o pé atrás do M.I. do colega desequilibrando-o (barreira exterior); - Apoiar no solo o joelho do M.I. que faz a barreira e colocar o peso do corpo sobre o ombro do colega, mantendo o M.I. fletido; - Manter as pegas iniciais do ombro e pulso.	Os alunos divididos em grupos de quatro. O professor desloca-se pela periferia dos colchões.
	10´	O aluno realiza o exercício de lutas atingindo os critérios definidos no presente plano de aula.	***Dupla prisão de pernas com projeção anterior.*** Ambos os alunos em pé, o atacante tenta derrubar o defensor provocando o assentamento de espáduas.  	O aluno é capaz de: - Cumprir as regras estabelecidas, respeitando sempre a integridade física do colega, mesmo à custa da sua própria vantagem; - Desequilibrar o colega mantendo-se em equilíbrio; - Utilizar deslocamentos e movimentos rápidos, procurando sempre o ataque; - Colocar um membro inferior entre os M.I. do colega e o outro de joelho no solo; - Encostar o peito à coxa do parceiro, com as mãos por detrás dos joelhos e com a cabeça ao lado da cintura; - Puxar os joelhos e avançar o ombro, desequilibrando o parceiro, realizando assim a projeção anterior; - Controlar o colega colocando o peso do corpo sobre o seu peito.	Os alunos divididos em grupos de quatro. O professor desloca-se pela periferia dos colchões.
Fase Final	10’	Refletir e consciencializar os alunos sobre os aspetos positivos e menos positivos da aula.	Os alunos realizam algumas séries de flexões, abdominais e lombares. Breve reflexão com os alunos acerca dos conteúdos trabalhados. Arrumar o material.		O professor coloca-se de frente para os alunos.

Anexo 5 – Resultados Testes FITNESSGRAM

12ºA	Abdo.			Ext. Tronco			Senta e alcança			Milha.			Flexão de braços		
	Fem.- 18 a 35 Mas. - 24 a 47			Fem. - 23 a 30 Mas. - 15 a 30			Fem. - 25 Mas. - 20			Fem. - 8.00 a 10.00 Mas. - 7.00 a 8.30			Fem. - 7 a 15 Mas. - 18 a 35		
NOME	**1º Per.**	**2ºPer.**	**3ª Per.**	**1º Per.**	**2ºPer.**	**3ª Per.**	**1º Per.**	**2ºPer.**	**3ª Per.**	**1º Per.**	**2ºPer.**	**3ª Per.**	**1º Per.**	**2ºPer.**	**3ª Per.**
Américo	47	80	120	30	30	30	30	33	32	6´10´´	6´03´´	6´05´´	25	41	42
André	47	80	120	30	30	30	22	22	21	6´35´´	6´54´´	6´44´´	44	33	41
Bruno	47	41	43	30	30	30	33	33	33	6´57´´	6´58´´	7´15´´	25	27	29
Carlos	34	26	30	30	30	30	22	26	32	8´19´´	7´52´´	8´13´´	22	21	22
João	47	90	120	30	30	30	20	16	20	6´00´´	6´01´´	6´16´´	40	30	30
José Carlos	47	53	43	30	30	30	30	29	32	8´14´´	7´52´´	7´56´´	21	20	21
José Pedro	47	50	55	30	30	30	38	42	44	6´45´´	6´40´´	6´37´´	29	23	21
Luís Gonçalo	47	50	120	30	30	30	21	24	24	6´32´´	7´03´´	6´15´´	41	30	36
Luís Ricardo	43	70	70	30	30	30	26	29	30	7´46´´	8´18´´	8´18´´	21	21	21
Miguel Bouças	37	25	47	30	30	30	36	39	38	6´46´´	6´32´´	6´35´´	20	15	20
Miguel Lajoso	35	69	45	30	30	30	21	23	24	6´50´´	6´44´´	6´39´´	24	29	30
Paulo	24	24	25	30	30	30	28	33	36	X	6´02´´	6´34´´	25	18	22
Rafael	47	52	53	30	30	30	30	42	44	6´22´´	6´06´´	6´21´´	26	28	21
Ricardo	47	87	67	30	30	30	16	17	23	6´20´´	6´33´´	6´35´´	24	41	28
Roberto	47	50	120	30	30	30	30	28	34	5´57´´	7´09´´	5´47´´	29	40	42
Roni	47	X	X	30	X	X	29	X	X	7´00´´	X	X	25	X	X
Tiago	47	92	120	30	30	30	25	29	34	7´07´´	7´32´´	7´14´´	39	32	26

Anexo 6 – Uniformização dos Testes FITNESSGRAM

Teste	Resultados	Esquematização dos exercícios	Descrição dos exercícios
Abdominais	Fem. – 18 a 35 Mas. – 24 a 47		- Mãos passam régua; - Aluno sustenta cabeça do que realiza o teste; - Pontas dos pés levantadas.
Extensão de tronco	Fem. – 23 a 30 Mas. – 15 a 30		- Pés em contacto com o solo; - Braços ao lado do tronco e mãos sob as coxas; - Medição realizada pelo ombro.
Senta e alcança	Fem. – 25 a 30 Mas. – 20 a 25		- Aluno descalço; - Uma perna em extensão completa e outra fletida; - Medição realizada pela ponta dos dedos mediais.
Milha	Fem. – 8´00´´ a 10´00´´ Mas. – 7´00 a 8´30´´		- 1 Milha = 1609 metros - Perímetro dos 2 campos exteriores = 198 metros
Flexão de braços	Fem. – 7 a 15 Mas. – 18 a 35		- Braços à largura dos ombros; - Corpo em extensão.

Anexo 7 – Folha de Presenças, Participação e Atitudes

12ºA		Janeiro								Fevereiro								Março				
		04	06	11	13	18	20	25	27	01	03	08	10	15	17	24	29	02	07	09	14	16
Instalação		GP	GP	P2	P2	P2	P2	EXT	EXT	EXT	EXT	P3	P3	P3	P3	P1	P1	P1	GP	GP	GP	GP
Unidade Didática		Gin	Gin	Volei	Volei	Volei	Futsal	Fut/Atl	Fut/Atl	Fut/Atl	Fut/Atl	Basq	Basq	Basq	Lutas	Lutas	FG	FG	Gin	Gin	Dança	Dança
1	Américo																					
3	André																					
4	Bruno																					
5	Carlos																					
6	João																					
7	José Carlos																					
8	José Pedro																					
9	Luís																					
10	Luís																					
11	Miguel																					
12	Miguel																					
13	Paulo																					
14	Rafael																					
15	Ricardo																					
16	Roberto																					
17	Roni																					
18	Tiago																					

Empenho:

E^{+} Realiza todas as propostas de uma forma ativa e interessada. Presta sempre atenção à informação do professor. Mesmo sem ser solicitado ajuda o professor na organização da aula.

E Realiza o trabalho de forma interessada. Sempre que solicitado ajuda na organização da aula.

E^{-} Realiza as tarefas propostas pelo professor, mas evita aquelas que tem mais dificuldade ou para as quais não está tão motivado.

Cooperação:

A^{+} Tem sempre um comportamento apropriado e contribui sempre para um bom clima de aula. Trata sempre os colegas, o professor e o material de forma correta. Em algumas situações dá indicações e faz correções favoráveis à prestação dos colegas.

A Apresenta comportamento apropriado e contribui sempre para um bom clima de aula. Trata sempre os colegas, o professor e o material de forma correta.

A^{-} O aluno tem uma atitude passiva e raramente contribui para um bom clima de aula. Apesar de não ter atitudes incorretas para com os colegas e professor, algumas vezes modifica e para as tarefas.

Anexo 8 – Teste de Avaliação do 2º Período

Nome:_____Nº:___ Classificação:_____

Grupo I
Lê atentamente as afirmações e indica-as apenas como **falsa (F)** ou **verdadeira (V): (11 valores)**

1) Em cada campo de voleibol traça-se uma linha de ataque a 2 metros da linha central, que delimita a zona central. _____

2) Quando um jogador de uma equipa de voleibol serve para fora, a equipa adversária ganha um ponto, e esta deve rodar as posições dos seus jogadores. _____

3) Uma equipa de voleibol ganha um *set* sempre aos 25 pontos. _____

4) No voleibol o bloco é usado como 3º toque. _____

5) As zonas do campo de voleibol junto à rede são as zonas 2, 3 e 4. _____

6) A altura da rede de voleibol, para as competições masculinas, é de 2,43 metros. _____

7) No voleibol, um jogador da equipa inicial pode ser sair do jogo uma vez por set e só pode reentrar para o lugar que ocupava anteriormente. _____

8) O serviço no voleibol é sempre efetuado pelo defesa direito a partir da zona de serviço. _____

9) No voleibol, as trocas com o jogador líbero não contam como substituições. _____

10) O futsal teve origem em Inglaterra. _____

11) Os dois árbitros de futsal são auxiliados por um cronometrista e por um terceiro árbitro. _____

12) Cada equipa de futsal pode apresentar no máximo 7 jogadores suplentes e as substituições são ilimitadas. _____

13) No futsal a bola encontra-se fora de jogo quando ultrapassar completamente a linha lateral ou linha de baliza, quando o jogo for interrompido pelo árbitro ou quando a bola tocar no teto. _____

14) No futsal, todas as faltas sancionadas com pontapé livre indireto são acumuladas. _____

15) O pontapé de linha lateral, no futsal, deve ser executado até um limite máximo de 5 segundos. _____

16) No basquetebol um jogador só pode fazer dois apoios sem driblar. _____

17) O movimento de rotação permite ao jogador de basquetebol, com bola, deslocar o mesmo pé uma ou mais vezes em qualquer direção, enquanto conserva o pé-eixo sempre apoiado no mesmo ponto de contato com o solo. _____

18) No basquetebol o segundo pé a contactar o solo após uma paragem em drible é o pé-eixo. _____

19) Ainda no basquetebol, um jogador estritamente marcado tem apenas 5 segundos para lançar ao cesto, passar a bola ou driblar. _____

20) No basquetebol existem as faltas pessoais, as faltas antidesportivas e as faltas técnicas. _____

21) Um jogador de basquetebol após pode cometer a quarta falta é excluído da partida. _____

22) Uma equipa de basquetebol é constituída por 5 jogadores em campo mais 7 suplentes. _____

Grupo II

Responde às seguintes questões: **(9 valores)**

1) Refere três aspetos críticos da manchete.

_____
_____
_____

2) Indica três dos sete motivos pelos quais um jogador de futsal deverá ser expulso.

_____
_____
_____

3) Explica no que consiste a regra dos 3 segundos, a dos 8 segundos e a dos 24 segundos no basquetebol.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Boa sorte!

Anexo 9 – Diploma de Vencedor

Diploma



Certifica-se que o aluno _____, do 12ºA, participou na Competição de Salto em Altura, arrecadando o 1º lugar.

Viana do Castelo, 28 de Outubro de 2011

Anexo 10 – Ficha de Autoavaliação

Escola Secundária de Monserrate – Ed. Física

Autoavaliação – 2º Período

Nº_____ Nome _____12ºA Ano Letivo 2011/12

Modalidades	Nota
Futsal	
Voleibol	
Ginástica Acrobática	
Basquetebol	

Testes FITNESSGRAM	(0,4)
Senta e alcança	
Milha	
Extensão do tronco	
Flexão de braços	
Abdominais	

Empenho	Fui sempre dedicado e correto nas atividades propostas (8) Fui sempre correto nas atividades propostas (6) Nem sempre me empenho nas atividades propostas (3) Raramente me dedico às atividades propostas (0)	
Superação das **dificuldades**	Superei sempre as minhas dificuldades (6) Nem sempre superei as minhas dificuldades (3) Nunca superei as minhas dificuldades (0)	
Participação	Participo sempre ativamente nas atividades (6) Participo sempre nas atividades (3) Quase não participo nas atividades (0)	

Cooperação

Atenção	Estou sempre com atenção às atividades que se realizam (5) Nem sempre estou com atenção às atividades (4) Raramente estou com atenção às atividades (2) Nunca estou com atenção às atividades (0)	
Postura na aula	Fui sempre dinâmico e correto (5) Estive atento e fui correto (4) Fui desordenado e, por vezes, inadequado (2) A minha participação foi prejudicial para o trabalho (0)	
Atitudes na aula	Participo ativamente, dando indicações e fazendo correções favoráveis à prestação dos meus colegas (5) Participo ativamente, mas não dou indicações nem faço correções favoráveis à prestação dos meus colegas (4) Participo ativamente, mas nem sempre sou correto com os meus colegas (2) Participo não muito ativamente, e não respeito os meus colegas (0)	
Colaboração	Colaboro na preparação, arrumação e preservação do material (5) Colaboro, quando solicitado na preparação, arrumação e preservação do material (4) Colaboro, embora protestando, na preparação, arrumação e preservação do material (2) Colaboro, embora protestando, na preparação, arrumação e não tenho cuidado com a preservação do material (0)	

Respeito pelas normas e pelos outros

Assiduidade	Nunca faltei (4) Faltei a poucas aulas (2) Faltei a muitas aulas (0)	
Pontualidade	Fui sempre pontual (4) Cheguei por vezes atrasado (2) Cheguei frequentemente atrasado (0)	
Material na aula	Trouxe sempre o material para a aula (4) Por vezes não trouxe o material para as aulas (2) Raramente o levei (0)	
Comportamento	Cumpri sempre as regras de funcionamento da aula (4) Cumpri na maior parte das aulas as suas regras de funcionamento (2) Perturbei frequentemente o funcionamento das aulas (0)	
Respeitar a opinião dos outros	Respeitei sempre a opinião dos outros (4) Nem sempre respeitei a opinião dos outros (2) Nunca respeitei a opinião dos outros (0)	

Classif. Final: (Fut + Vol + Gin + Bas) ÷ 4 × 0,6 + Testes FITNESSGRAM + Notas coluna = _____**Valores**

Anexo 11 – Questionário

Estudo para Testes de Aptidão Física

Nós somos o grupo de Professores estagiários da Escola Secundária de Monserrate e vimos por este meio solicitar o preenchimento deste pequeno questionário. Este questionário é meramente estatístico e vai servir para nós ficarmos a conhecer os estilos de vida e os hábitos de atividade desportiva dos alunos do ensino regular.

1. Nome e nº de Processo

2. Género

- F
- M

3. Idade

- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21

4. Ano e Turma

5. Qual o teu peso?

6. Qual a tua altura?

Hábitos alimentares e Saúde

7. Tomas sempre o pequeno-almoço?

- Sim
- Às vezes
- Não

8. Seleciona, entre as opções abaixo assinaladas, as que constituem maioritariamente o teu pequeno-almoço.

- Pão
- Leite
- Fruta

- [ ] Cereais
- [ ] Sumo
- [ ] Other: _____

9. És portador de alguma doença? Se sim assinala as opções abaixo da opção "Não".

- [ ] Não
- [ ] Doenças Cardíacas
- [ ] Asma
- [ ] Alergias
- [ ] Diabetes
- [ ] Other: _____

10. Quantas vezes comes ao dia?

- ( ) Duas
- ( ) Três
- ( ) Quatro
- ( ) Mais que quatro
- ( ) Other: _____

11. Vês bem?

- ( ) Sim
- ( ) Não

12. Ouves bem?

- ( ) Sim
- ( ) Não

13. Já estiveste Hospitalizado?

- ( ) Sim
- ( ) Não

14. Se sim, qual o motivo da hospitalização? _____

Tempos livres

15. Assinala o que costumas fazer nos teus tempos livres.

- Praticar desporto
- Ler
- Ouvir música
- Ver televisão
- Navegar na internet
- Videojogos
- Passear
- Andar de bicicleta
- Estar com os amigos
- Ajudar os pais
- Trabalhar no computador
- Estudar

Educação Física

16. Gostas da disciplina de Educação Física?

- Sim
- Não

17. Tiveste Educação Física desde a primária?

- Sim
- Não

18. Qual/quais a(s) tua(s) modalidade(s) favorita(s)?

- Atletismo
- Ginástica
- Futsal
- Andebol
- Basquetebol
- Voleibol
- Dança
- Badmínton
- Patinagem
- Lutas
- Natação

19. Qual/quais a(s) modalidade(s) que menos gostas?

- ☐ Atletismo
- ☐ Ginástica
- ☐ Futsal
- ☐ Andebol
- ☐ Basquetebol
- ☐ Voleibol
- ☐ Dança
- ☐ Badmínton
- ☐ Patinagem
- ☐ Lutas
- ☐ Natação

20. Qual/quais a(s) modalidade(s) que sentes mais dificuldade(s)?

- ☐ Atletismo
- ☐ Ginástica
- ☐ Futsal
- ☐ Andebol
- ☐ Basquetebol
- ☐ Voleibol
- ☐ Dança
- ☐ Badmínton
- ☐ Patinagem
- ☐ Lutas
- ☐ Natação

Desporto Federado

21. Praticas, neste momento, algum desporto federado?

- ○ Sim
- ○ Não

22. Se sim, qual/quais a(s) modalidade(s)?

- ☐ Futsal
- ☐ Futebol
- ☐ Voleibol

- ☐ Basquetebol
- ☐ Andebol
- ☐ Ténis de Mesa
- ☐ Ténis
- ☐ Natação
- ☐ Remo
- ☐ Badmínton
- ☐ Tiro com Arco
- ☐ Bodyboard
- ☐ Canoagem
- ☐ Surf
- ☐ Ginástica
- ☐ Tiro
- ☐ Esgrima
- ☐ Karaté
- ☐ Hóquei
- ☐ Patinagem
- ☐ Atletismo
- ☐ Ballet
- ☐ Dança
- ☐ Other: _____

23. Em que clube? _____

24. Há quanto tempo?

- ○ Um ano
- ○ Dois anos
- ○ Três anos
- ○ Quatro anos
- ○ Seis anos
- ○ Sete anos
- ○ Oito anos
- ○ Other: _____

25. Quantas vezes por semana?

- Uma
- Duas
- Três
- Quatro
- Cinco
- Seis
- Sete

26. Quantas horas por dia?

- Uma
- Duas
- Três
- Quatro
- Cinco
- Seis
- Other:

27. Já praticaste, noutra altura, outros desportos federados? Se sim, qual/quais?

- Futsal
- Futebol
- Voleibol
- Basquetebol
- Andebol
- Ténis de Mesa
- Ténis
- Natação
- Remo
- Badmínton
- Tiro com Arco
- Bodyboard
- Canoagem
- Surf
- Ginástica
- Tiro

- Esgrima
- Karaté
- Hóquei
- Patinagem
- Atletismo
- Ballet
- Dança
- Other:

Desporto Escolar

28. Participas no Desporto Escolar?

- Sim
- Não

29. Em que modalidade(s)?

- Futsal
- Basquetebol
- Voleibol
- Badmínton
- Ténis de Mesa
- Tiro com Arco
- Goalball
- Atletismo
- Ténis
- Esgrima
- Aeromodelismo

30. Quantas vezes por semana?

- Não vou
- Uma
- Duas
- Três
- Quatro