



Universidade do Minho
Instituto de Educação

João Luís Sousa São Bento

**Relatório de Estágio. Estudo Longitudinal
das associações entre Aptidão Física e
Rendimento Académico, análise quanto
ao género**

setembro de 2013



Universidade do Minho

Instituto de Educação

João Luís Sousa São Bento

Relatório de Estágio. Estudo Longitudinal das associações entre Aptidão Física e Rendimento Académico, análise quanto ao género

Relatório de estágio apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (Decreto-Lei nº74/2006 de 24 de Março e Decreto-Lei nº 43/2007 de 22 de Fevereiro).

Trabalho realizado sob a orientação da
Prof^a. Doutora Rute Marina Roberto Santos

setembro de 2013

DECLARAÇÃO

Nome

João Luís Sousa São Bento

Endereço electrónico

luis_salga87@hotmail.com

Bilhete de Identidade

13573763

Título do Relatório

Relatório de Estágio. Estudo Longitudinal das associações entre Aptidão Física e Rendimento Académico, análise quanto ao género.

Orientador

Prof^a. Doutora Rute Marina Roberto Santos

Ano de Conclusão

2013

Designação do curso

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

DE ACORDO COM A LEGISLAÇÃO EM VIGOR, NÃO É PERMITIDA A REPRODUÇÃO DE QUALQUER PARTE DESTE RELATÓRIO.

Universidade do Minho, ____ / ____ / _____

Assinatura: _____

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, pelo exemplo que são para mim, pela transmissão de bons conselhos e disponibilidade que sempre tiveram para comigo durante todos estes anos. Sois um verdadeiro exemplo de trabalho e dedicação!

Aos meus avós, por terem acreditado sempre nas minhas capacidades e que me deram muitos ensinamentos através das suas histórias de vida.

Ao meu irmão, pois com ele aprendi a partilhar, a apoiar, sendo ele sempre um suporte para tudo o que faço.

À Joana pela força dedicação e amor, que sempre teve durante este longo percurso da minha, tendo sempre uma palavra amiga pronta a dar, e por toda a paciência que teve comigo. Tudo se tinha tornado mais difícil, não fosse a sua presença e apoio constante.

Aos meus colegas de estágio, pela verdadeira amizade, espírito de entreaajuda, compreensão, que fomos construindo ao longo deste ano, e que, não tenho quaisquer dúvida que irá continuar para o resto das nossas vidas.

À professora doutora Rute Santos, minha orientadora, pelo seu apoio constante, disponibilidade, orientação que demonstrou ao longo deste ano.

Ao professor Óscar Barros, meu orientador e amigo, por todo o apoio, disponibilidade, paciência, para me corrigir e me ajudar a evoluir ao longo deste ano maravilhoso. Sem ele, hoje não seria um melhor professor como o sou hoje.

Aos meus alunos, por serem os primeiros com quem pude desenvolver o meu processo de crescimento enquanto docente.

À escola secundária de vila verde, por me ter dado a oportunidade de realizar este estágio e aos seus colaboradores, tanto professores como funcionários que me receberam da melhor maneira possível, ajudando-me sempre em tudo o que necessitei.

E a todos aqueles que não referi, que por uma razão ou por outra me ajudaram na concretização desta etapa da minha vida.

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

ESTUDO LONGITUDINAL DAS ASSOCIAÇÕES ENTRE APTIDÃO FÍSICA E RENDIMENTO ACADÉMICO, ANÁLISE QUANTO AO GÉNERO.

RESUMO

O ano de estágio profissional é muito importante para a noção da realidade nas escolas e para evolução de um professor. Assim, a elaboração deste relatório destina-se a retratar o processo de formação individual baseado na reflexão crítica de tudo o que foi desenvolvido.

Este documento começa com a apresentação das expectativas iniciais e seguido de um enquadramento contextual. Seguidamente são descritos a intervenção pedagógica no processo ensino-aprendizagem, a participação na escola e a relação com a comunidade. Nestas últimas áreas, são descritas todas as dificuldades, bem como estratégias de resolução levadas a cabo durante o ano letivo. Por fim, aborda o desenvolvimento profissional e de investigação, ou seja, a investigação que foi levada a cabo durante este ano letivo, apresentando a relação entre a aptidão física e o rendimento académico, averiguando se existem diferenças entre géneros.

O objetivo deste estudo foi o de verificar as associações entre a aptidão física e rendimento académico, e verificar as diferenças existentes entre géneros, numa perspetiva longitudinal. A amostra, é constituída por 233 alunos do 12º ano, que frequentaram a escola nos anos letivos 2009/2010, 2010/2011 e 2011/2012. No que aos resultados diz respeito pode-se aferir que existe uma relação positiva entre a quase todos os testes de aptidão física e o rendimento académico ($p < 0,05$), sendo esta relação mais acentuada nas meninas.

Para finalizar, são apresentadas as considerações finais, debruçando-me sobre a importância deste estágio para o meu futuro.

Palavras-Chave: Educação Física, Escola, Estágio, Aptidão Física, Rendimento académico.

INTERNSHIP REPORT

LONGITUDINAL STUDY OF ASSOCIATIONS BETWEEN PHYSICAL FITNESS AND ACADEMIC ACHIEVEMENT, ANALYSIS ON THE GENDER.

ABSTRACT

The year of professional internship is very important for the notion of reality in schools and evolution of a teacher. Thus, this report is intended to portray the process of individual training based on critical reflection of all that has been developed.

This report begins with the presentation of initial expectations followed a contextual framework. After we describe the pedagogical intervention in teaching-learning process, participation in school and relationship with the community.

In these latter areas we describe all the difficulties and coping strategies undertaken during the school year. Finally, it addresses the professional development and research, namely the investigation that was carried out during this school year, showing the relationship between physical fitness and academic achievement ascertaining if there are differences between genders.

The objective of this study was to verify the associations between physical fitness and academic achievement, and verify the differences between genders in a longitudinal perspective. The sample comprised 233 students from 12th year, who attended the school in the academic years 2009/2010, 2010/2011 and 2011/2012. The results showed a positive relationship between almost all tests of physical fitness and academic achievement ($p < 0.05$), this relationship was stronger in girls.

To finalize, concluding remarks are presented, addressing the importance of this internship for my future.

Keywords: Physical Education, School, Internship, physical fitness, academic achievement.

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS	III
RESUMO	V
ABSTRACT	VI
INDICE DE TABELAS	IX
ÍNDICE DE GRÁFICOS	IX
ÍNDICE DE ANEXOS	IX
LISTA DE ABREVIATURAS	X
INTRODUÇÃO	1
CAPITULO I	3
ENQUADRAMENTO CONTEXTUAL DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA	3
1.1 Enquadramento Pessoal	5
1.2 Enquadramento Institucional	6
1.3 A Minha Turma de Intervenção	8
CAPÍTULO II	11
REALIZAÇÃO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA	11
2.1 – Área 1 - Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem	13
2.1.1 Conceção.....	13
2.1.2 Planeamento.....	14
2.1.3 Realização	16
2.1.4 Avaliação do Ensino	19

2.2 – Área 2 – Participação na Escola e Relação com a Comunidade	21
2.2.1 Atividades Organizadas pelo NE	21
2.2.2 Outras Atividades	22
2.2.3 Diretor de Turma	24
2.3 – Área 3 – Formação e Investigação Educacional	25
2.3.1 Introdução	25
2.3.2 Material e Métodos	27
2.3.3 Resultados	30
2.3.4 Discussão dos Resultados	34
2.3.5 Conclusões	35
CONSIDERAÇÕES FINAIS	37
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	39
ANEXOS	43

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Caracterização da amostra

Tabela 2 - Caracterização da amostra relativamente à ZS

Tabela 3 - Correlações, por género, entre os resultados dos testes de aptidão física, rendimento académico e disciplinas

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Distribuição da amostra de acordo com os critérios normativos relacionados com a saúde em todos os testes da bateria Fitnessgram

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 – Planeamento Anual

Anexo 2 – Calendarização 2º Período

Anexo 3 – Planeamento Unidade Didática Basquetebol

Anexo 4 – Plano de Aula

LISTA DE ABREVIATURAS

ApF – Aptidão Física

CDC – Centers for Disease Control

DT – Diretor de Turma

EF – Educação Física

EFA – Educação e Formação de Adultos

ES – Ensino Secundário

EP – Estágio Profissional

IDP – Instituto do Desporto de Portugal

RA – Rendimento Académico

SASE – Serviços Ação Social Escolar

UD – Unidade Didática

VO₂ máx – Volume Máximo de Oxigénio

ZS – Zona Saudável

NE – Núcleo de Estágio

INTRODUÇÃO

O presente relatório está inserido no âmbito da unidade curricular de prática de ensino supervisionada do 2º ciclo, do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário do Instituto de Educação da Universidade do Minho.

O estágio profissional é uma etapa muito importante no que à formação académica diz respeito, pois é o momento onde o estagiário põe em prática vários anos de estudo, é aqui que encara pela primeira vez a realidade da profissão.

Este documento sintetiza todo o processo de formação do estagiário, que espelha o percurso que por mim foi feito ao longo deste ano letivo. Aqui está presente tudo o que foi vivido, aprendido, melhorado, ao longo de todos os meses na escola.

Este relatório está dividido em dois capítulos, subdivididos em áreas, estando descrito em cada um delas as estratégias, competências adquiridas e dificuldades encontradas. No primeiro capítulo, encontra-se o enquadramento pessoal, onde refiro as minhas expectativas iniciais, e uma caracterização da escola e da turma onde lecionei. No segundo capítulo, temos na primeira área a intervenção pedagógica no processo de ensino-aprendizagem, no que à conceção, planeamento, realização e avaliação dizem respeito. Numa segunda área aborda a relação criada entre mim e a escola também com a comunidade educativa, onde refiro as atividades onde estive envolvido, bem como tarefas como seguir uma direção de turma. Por fim, na terceira área aborda o desenvolvimento profissional e de investigação, ou seja, a investigação que foi levada a cabo durante este ano letivo, apresentando a relação entre a aptidão física e o rendimento académico, averiguando se existem diferenças entre géneros.

Tentarei ao longo deste relatório retratar tudo o que foi realizado durante este ano letivo, pois todos os pormenores foram muito importantes para a minha formação profissional.

Nas considerações finais, faço um balanço da forma como correu esta etapa, das melhorias que fui verificando com o passar do tempo, bem como das dificuldades encontradas. Foi uma experiência muito enriquecedora, tanto a nível profissional e humano, onde espero descrevê-la neste documento da melhor e da mais clara maneira possível.

“O Estágio Profissional entende-se como um projeto de formação do estudante com a integração do conhecimento proposicional e prático necessário ao professor, numa interpretação atual da relação teoria prática e contextualizando o conhecimento

no espaço escolar. O projeto de formação tem como objetivo a formação do professor profissional, promotor de um ensino de qualidade. Um professor reflexivo, que analisa, reflete e sabe justificar o que faz, em consonância com os critérios do profissionalismo docente e os conjuntos das funções docentes, entre as quais sobressaem funções letivas, de organização e gestão, investigativas e de cooperação.” (Matos 2009 in Santos,2010)

CAPITULO I
ENQUADRAMENTO CONTEXTUAL DA PRÁTICA DE ENSINO
SUPERVISIONADA

1.1 Enquadramento Pessoal

O Desporto é a minha vida. Desde muito, muito pequeno que ele está presente na minha vida, sendo-me transmitido pelo meu pai, que foi jogador profissional, e eu sempre me habituei a acompanhá-lo para todo o lado. Desde muito jovem que pratico as mais variadas modalidades, e como não podia deixar de ser, estar habilitado a dar aulas Educação Física sempre foi o meu objetivo, que está muito próximo de se concretizar.

A prática de ensino supervisionado, foi sem dúvida uma grande experiência e uma grande fonte de conhecimento.

Aprender a ser um bom profissional, capaz de responder a qualquer tipo de problema, ajudando sempre os alunos a melhorarem todos os dias, era o grande objetivo que trazia para este estágio. E consegui conquistar este objetivo através da ajuda de todos que intervieram junto comigo, e também através da procura do saber, do estudo continuado, que me ajudou a ser professor mais capaz. Foi meu objetivo estar integrado e ser capaz de intervir em todo o processo de ensino-aprendizagem e foi aqui, nesta fase, que debilei muitas das minhas lacunas, que encontrei ao longo do ano, com o intuito de ser um professor, no futuro, cada vez mais completo.

Assim, com toda a minha vontade e ajuda de todos, consegui ultrapassar esta nova fase com todo o mérito e sinto que no final de tudo sou um profissional muito melhor. Foi meu grande objetivo para as aulas, para as minhas aulas, conseguir cativar os alunos para a prática, ensinar-lhes os benefícios da prática de atividade física regular, inculcando-lhes hábitos de higiene e saúde, sendo eles cidadãos da sociedade emergente, sentindo-se eles também capacitados de transmitir aos demais.

Um das matérias que me angustia mais na Educação Física, é a visão que a maioria da sociedade têm da mesma, vendo-a como uma matéria desnecessária, onde é vista como uma aula de descompressão, de alívio do stress das restantes aulas. Uma das minhas ambições era e é mudar esta visão. Tentei mostrar através de um ensino planificado, que esta é uma visão errada, e que mais do que todas as matérias, nós (Educação Física) lidamos como todos os domínios, afetivo, motor, e afeto-social, o que mais nenhuma o é capaz.

1.2 Enquadramento Institucional

Caraterização do Meio

Com base nos dados da Proviver (2010) o concelho de Vila Verde tem uma área de 228,7 km², distribuída, por 58 freguesias. Tem uma população de 46.579, sendo um concelho de formação relativamente recente, com cento e cinquenta anos de existência e um dos maiores da província do Minho.

Relativamente ao plano desportivo, Vila Verde encontra-se muito bem equipado, tendo um total de 104 instalações desportivas. Vemos aqui um grande número de equipamentos, mas que na verdade encontram-se mal distribuídos pelo município, pois se fizermos a média, temos 1,79 equipamentos por freguesia, mas viemos a constatar que estes mesmos equipamentos não chegam a algumas freguesias do concelho, encontrando-se muito aglomerados só por algumas povoações. Prado e Vila Verde, são as freguesias com maior número de equipamentos, pois detêm um maior número de habitantes.

Em termos tipológicos, no concelho de Vila Verde há uma predominância dos Pequenos Campos de Jogos relativamente às restantes tipologias de estruturas desportivas, surgindo igualmente com bastante expressão os Grandes Campos de Jogos.

Ao nível dos operadores desportivos locais, Associativismo Desportivo, onde estão englobados Clubes e Associações Desportivas, este concelho possui 67 organismos representativos das mais diversas modalidades, mas onde se destaca o Futebol. O facto de o Futebol ser a modalidade com mais organizações desportivas não é de admirar, visto o concelho possuir na sua maioria campos de Futebol.

Caraterização da Escola

O meu Estágio Profissional decorreu na Escola Secundária/3 de Vila Verde que se localiza na sede do Concelho de Vila Verde, Rua Prof. Dr. José Bacelar de Oliveira, S.J., no distrito de Braga.

Condições Físicas

Segundo o Projeto Educativo 2010/2013 da Escola Secundária/3 de Vila Verde (2012), as obras de requalificação da escola, tornam obsoleta a sua caracterização tal como se a conhece. Todavia, mantêm-se as funcionalidades de serviços (centro de formação do Alto Cávado, serviços administrativos, cantina, bar, reprografia e

papelaria), recursos pedagógicos fundamentais como a Biblioteca Escolar, a estrutura do Plano Tecnológico da Educação e o Gabinete de Educação Especial), bem como importantes projetos em curso, como o Clube Laboratório Aberto à Ciência, ao Ambiente e à Saúde, Clube de Pintura e Cerâmica, Clube de Solidariedade, Clube de Teatro Verdemcena, Comenius, Desporto Escolar, Eco escolas, Gabinete de Apoio ao Aluno para a Saúde, Gabinete de Orientação, Jornal online, Laboratório de Matemática, Plano da Matemática, Projeto de Educação para a Saúde, Projeto “Jovens repórteres do Ambiente”, Projeto para o Empreendedorismo na Escola.

Relativamente às condições de aprendizagem dos alunos na disciplina de Educação Física, o pavilhão gimnodesportivo tem as dimensões de aproximadamente 40m de comprimento por 28m de largura, proporcionando a utilização de três espaços de aula em simultâneo. O pavilhão é ladeado por uma bancada, estando a um nível mais elevado, uma vez que os balneários masculinos e femininos são por baixo dessa bancada. O mesmo dispõe ainda de uma sala de aula, várias arrecadações, e um gabinete para os professores com dois balneários. Tendo ainda uma sala multiuso inerente ao pavilhão com cerca de 15m de largura por 28m de comprimento.

Os recursos materiais existentes para a prática de Educação Física são bastante bons, existem cerca de 30 bolas de basquetebol, 30 de futebol, 30 de andebol e 30 de voleibol, 6 postes e 3 redes de voleibol, 30 raquetes e 30 volantes de badminton, 6 redes e 8 postes de badminton, 10 arcos, cerca de 70 sinalizadores, 10 cones, 2 balizas de andebol, 8 tabelas de basquetebol, cerca de 10 colchões de ginástica, 4 bancos suecos, um minitrampolim, um plinto, blocos de partida para corridas de velocidade, testemunhos para corridas de estafetas, sistema de som para aulas de dança, 30 coletes, 2 postes e bolas de corfebol, 3 bolas medicinais, cordas e fitas de acrobática.

Os Alunos

Segundo o projeto Educativo 2010/2013 da Escola Secundária/3 de Vila Verde (2012), no ano letivo 2009/2010 frequentaram a escola 169 alunos no 3º ciclo, 609 no ensino Secundário regular, 135 nas Novas Oportunidades (EFA) e 304 nos Cursos Profissionais. Destes alunos – a que se subtrai os que cursaram turmas EFA –, metade beneficiou de apoio do SASE, sendo de notar que, desses, 54% usufruíram do escalão A1.

O Grupo de Educação Física

Tenho muito a agradecer a este grupo, principalmente ao professor Óscar Barros que desde que tomou conhecimento que iríamos realizar estágio na Escola Secundária de Vila Verde esteve sempre disponível para tudo o que nós precisássemos. Relativamente ao grupo no geral, de realçar que todos os professores me receberam muito bem e ajudaram-me em todas as dificuldades encontradas ao longo do ano.

O grupo de Educação Física era formado por 9 professores, 4 do sexo masculino e 5 do sexo feminino. Existiam professores com mais de 25 anos de experiência e outros com 10 ou menos. A maioria apresentava grande experiência ao nível da lecionação de aulas de Educação Física. Todos eles tinham outra função que não só professor de Educação Física, existindo desde um treinador de futebol, a um treinador de voleibol, outro de natação e dança.

1.3 A Minha Turma de Intervenção

A turma que me foi atribuída pertencia ao 10º ano e era constituída por 30 alunos. Era uma turma com vinte e uma alunas do sexo feminino e nove alunos do sexo masculino com uma média de idades de 15 anos. Dos 30 alunos, apenas uma tinha reprovado no seu percurso escolar.

Todos os alunos residiam relativamente perto da escola, demorando todos no máximo 15 minutos até chegar à escola. Eram alunos provenientes de uma classe média/baixa, pois 17 alunos tinham subsídio (13 escalão B e 4 escalão A), e 13 alunos não tinham qualquer apoio social.

O agregado familiar era composto em média por 4 pessoas e no que toca às profissões dos pais, tínhamos uma predominância de trabalhadores do setor Secundário (22 pais) e do setor Terciário (26 pais), tendo também 9 domésticas e 5 desempregados. Relativamente às habilitações literárias dos mesmos, uma parte finalizou o 2º Ciclo e outra boa parte o Secundário, tendo apenas 5 pais finalizado um curso superior.

No que respeita à ocupação dos tempos livres, grande parte dos alunos passava-o a ver televisão, ouvir música, a jogar consola, nas redes sociais, a ler e praticar desporto. Excetuado dois alunos, todos têm expectativas, de prosseguir com os estudos e ingressar num curso superior.

Esta foi uma turma com um comportamento muito bom ao longo do ano, onde sempre respeitaram as regras impostas pelo professor na sala de aula. Relativamente a

vivências/experiências dos alunos, de referir que alguns dos alunos praticam desporto, alguns federado outros apenas por lazer, o que ajudou bastante na motivação para as aulas, pois gostavam da disciplina e também ajudou ao seu desenvolvimento das habilidades motoras tornando-os capazes de executar quase todas as tarefas muito bem.

CAPÍTULO II
REALIZAÇÃO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA

2.1 – Área 1 - Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem

2.1.1 Conceção

A conceção urge de uma caracterização do meio envolvente onde estamos inseridos. Para isso necessitamos de realizar uma análise do contexto cultural e social da escola por forma a perceber como poderemos promover um melhor desenvolvimento dos alunos através do processo de aprendizagem.

Um dos grandes desafios iniciais, foi tentar perceber o funcionamento da escola no seu “todo”, ou seja, perceber o seu funcionamento enquanto professor, tendo uma visão mais alargada do funcionamento e da organização escolar. Para que isto fosse possível, foi muito importante a ajuda do professor cooperante, da direcção da escola e de todos os funcionários da mesma que me foram mostrando como tudo se processava e facilitando a minha adaptação à escola.

Por forma a realizar um bom planeamento, urge a necessidade de conhecer tudo que acontece antes desse processo.

Assim em conjunto com o meu Núcleo de Estágio (NE) procedemos a uma caracterização da escola, do meio envolvente e da minha turma mais pormenorizadamente, para que através desses registos pudesse ter uma planificação mais coerente com o que iria encontrar quando começassem as aulas, conseguindo assim articular os conhecimentos dos alunos, abrindo os seus horizontes com aprendizagens diferenciadas.

Após esta etapa de conhecimento do meio e dos alunos, restava a análise dos conteúdos programáticos a abordar. Para um melhor conhecimento foi de muita importância, a consulta e análise reflexiva do Programa publicado pelo Ministério da Educação relativo à disciplina de Educação Física, para que através do conhecimento curricular e da sua aplicação prática, isto é, a experiência em situação real de ensino, surgisse então o conhecimento pedagógico. O projeto educativo e o regulamento interno da escola permitiram-me também compreender alguns princípios orientadores da escola.

Após todas estas etapas superadas estavam reunidas as condições para que pudesse realizar um planeamento com qualidade, indo ao encontro dos alunos.

2.1.2 Planeamento

Um projeto pedagógico deve salientar nos alunos o respeito pelas regras e valores do dia-a-dia. Para que este seja produtivo e eficaz é necessário perceber a realidade dos alunos, ajustando os conteúdos aos mesmos.

E é a partir daqui que o ensino tem início, ou seja, não se inicia apenas na prática, lecionando aos alunos, mas sim, na sua planificação. Estou convencido e ficou comprovado no meu caso que uma boa planificação é o primeiro dos passos, para que os alunos pudessem vivenciar as melhores experiências. E essa preocupação foi logo evidente no início do ano letivo, onde a escolha da sequência das modalidades a lecionar. A organização da nossa escola ajudou bastante à planificação anual (anexo 1) da turma, pois no início do ano, foi-nos dado o “roulement” da utilização dos espaços desportivos, o que nos permitiu saber qual o local onde íamos lecionar em cada dia, podendo programar as modalidades para o local específico. Nas instalações da escola existe um caso específico, que é o ginásio, onde não se podem lecionar modalidades que utilizem bolas, assim guardei esse espaço, para abordar o badminton e a ginástica.

Para bem planear é necessário ter conhecimentos do que se irá abordar/planificar, ou seja, conhecimentos pedagógico e curricular. Assim, o conhecimento curricular compreende a entidade currículo como o conjunto de programas elaborados para o ensino de assuntos e tópicos específicos e o conhecimento pedagógico, é o modo de formular e apresentar o conteúdo, de forma a torná-lo compreensível para os alunos.

Assim, a consulta e análise reflexiva do Programa publicado pelo Ministério da Educação relativo à disciplina de Educação Física tornou-se fundamental, para que através do conhecimento curricular e da sua aplicação prática, isto é, a experiência em situação real de ensino, surja então o conhecimento pedagógico, um conhecimento reformulado tendo em conta as condições em que este será abordado. O projeto educativo e o regulamento interno da escola permitiram-me também compreender alguns princípios orientadores da escola.

As unidades didáticas foram sempre elaboradas segundo o modelo de J. Vickers (1987) que sustenta um trabalho educacional a quatro níveis: habilidades motoras, cultura desportiva, condição física e conceitos psicossociais. Deste modo, os objetivos a atingir nesta unidade didática obedecem a estas quatro áreas.

Por seu turno, os conteúdos designados vão de acordo com o planeamento anual concebido pelo grupo de Educação Física da Escola.

Tanto no planeamento das unidades didáticas (anexo 3) como na elaboração dos planos de aula (anexo 4), foi-nos dada total liberdade para escolher dentro dos objetivos do programa nacional de educação física as melhores estratégias, progressões e exercícios a abordar na aula. A planificação foi sempre feita de acordo com a capacidade dos alunos, ajustando assim sempre os objetivos à realidade que encontrávamos (avaliação diagnóstica).

Posto isto, o planeamento das unidades didáticas, que foram um grande apoio na prática pedagógica, seguido do planeamento dos planos de aula, sabendo no entanto que mesmo sendo bem planeados nunca estão a salvo de serem alterados, devido aos vários fatores existentes que levaram a que estes fossem modificados.

Estas dificuldades foram surgindo, pois inicialmente estava previsto todas as turmas terem no seu plano anual a modalidade de natação (facto importante na organização do espaço do pavilhão, pois seria menos uma turma naquele espaço), mas devido a fatores monetários, esta possibilidade acabou por cair por terra. Assim, foi necessário reajustar planeamentos, pois nas aulas que iria ter 2/3 do pavilhão, passei a ficar apenas com um terço, o que tornou complicado abordar principalmente as modalidades coletivas.

Também por vezes a necessidade dos clubes do desporto escolar realizarem treinos extra, foi uma condicionante para mim, pois deparei-me em alguns dias com o fato de à hora da minha aula estarem lá a treinar, retirando-me assim algum espaço disponível para a aula; mas este tipo de situações foram muito importantes para o meu desenvolvimento enquanto professor, pois permitiram que pudesse melhorar a minha capacidade de ajustar o que tinha planeado, ou então ter a capacidade de improvisar algo que de todo tinha preparado, continuando sempre a proporcionar aos alunos boas situações de prática, mantendo a qualidade da sua aprendizagem.

Toda esta dificuldade em planear contribuiu e muito para melhorar enquanto professor, pois obrigou-me a refletir tudo o que planeava, o que sem dúvida faz com a nossa evolução seja muito mais equilibrada e consistente.

2.1.3 Realização

Depois de um planeamento bem adequado e ajustado, passamos para a fase de realização, a única parte “visível” por toda a gente.

Nesta fase é muito importante que se consiga fazer a ligação da teoria para a prática, ou seja, o que se planeia e o que se aplica no terreno e penso que isso foi conseguido.

No que respeita à gestão da aula, é muito importante sequenciar metodologicamente a aula, de forma a promover o desenvolvimento progressivo dos alunos, ajustando sempre as matérias as suas capacidades e foi a partir deste pressuposto que assentei as minhas bases. Com isto, pretendi que os alunos estivessem sempre motivados para a prática, desviando-os assim de comportamentos desviantes, que podiam diminuir o tempo de densidade motora dos alunos, estando assim estes, sempre disponíveis para a prática o que os fez aumentar o seu potencial de aprendizagem.

Como professor, tentei sempre fazer com que os alunos tivessem o maior tempo possível em empenho motor e para isso uma boa instrução e uma boa organização foram muito importantes. A instrução surge como parte importante numa aula, pois a partir daqui podemos ganhar bastante tempo útil de aula. Assim, optei por realizar uma boa instrução, com uma boa demonstração quando necessário, pois assim permitiu que os alunos percebessem bem aquilo que era pretendido que eles fizessem, não necessitando após o início da tarefa de a parar para voltar a explicar de novo. A organização também foi sempre pensada, de forma a não perder tempo de empenho motor, sempre que possível fazia grupos no início da aula e esses grupos eram sempre os mesmos até ao final da mesma, de forma a que não se perdesse tempo na formação de grupos de cada vez que se trocasse de exercício.

A coerência o respeito e a justiça na aplicação de regras foram sempre pontos que não permiti que faltassem na aula, quer da minha parte quer da parte dos alunos. Estar sempre atento a toda a gente, conseguindo ter um campo de visão global de toda a turma, a circulação pelo espaço e a atenção à prática foram também uma das grandes preocupações. Mas, claro que está que numa fase inicial conseguir cumprir todas estas tarefas não foi nada fácil, principalmente no que tocou à visão global de toda a turma, pois o posicionamento não era o melhor por vezes não conseguia ter todos os alunos à vista. Outro aspeto que foi acontecendo foi, por vezes estar demasiado atento a um grupo em si, e não perceber que em certos grupos o empenho e o desempenho não

estavam a ser os melhores, principalmente nas aulas de ginástica, como por exemplo: *“as minhas grandes dificuldades foram, a capacidade de gerir a turma conseguindo estar atento a todos...”* reflexão da aula 41/42.

À medida que as aulas foram passando, a minha evolução relativamente a estes aspetos foram notórias, pois foi sempre grande a preocupação em melhorá-los, ajudando a tornar-me assim um melhor professor.

Quanto aos feedbacks, senti que ao longo das aulas consegui melhorar bastante. À medida que as aulas foram passando as interações foram saindo com mais naturalidade, mas sinto que se tivesse tido mais vivências, outras realidades, outras turmas de intervenção, que este aspeto poderia ser melhorado, pois as realidades e os contextos seriam diferentes.

Relativamente ao clima e disciplina é muito importante conseguir conjugar os dois fatores, onde tentei ter sempre a aula controlada, e com um bom ambiente, o que facilitou a aprendizagem dos alunos. Tentei sempre interagir e comunicar com os alunos de uma forma aprazível, tentando criar sempre um clima agradável, onde os alunos podiam sentir-se bem e motivados para a execução das tarefas, no entanto respeitando sempre o papel que ocupavam na aula, e as regras por mim implementadas, que foram bem aceites desde o inicio das aulas.

De forma a melhorar de aula para aula, em muito contribuíram as reuniões semanais do NE, onde tanto os meus colegas de estágio como o professor orientador fazíamos uma reflexão pormenorizada de cada aula lecionada, o que fez com que melhorasse sempre semana após semana, enriquecendo a minha prática pedagógica.

Todo este processo de interação com a escola, mais propriamente com a turma e os alunos, trouxe algumas dificuldades iniciais no que tocou a algumas modalidades onde não me sentia muito apto a lecionar, visto nunca ter tido vivências anteriores. Para superar isso a necessidade de ter que fazer um dossier sobre a modalidade para entregar aos alunos antes da mesma começar a ser lecionada fez que pudesse aprofundar os meus conhecimentos acerca da mesma. Noutros casos mais complicados para mim, como a dança e a luta, foi essencial a ajuda do professor cooperante, que se prestou a perder algumas tardes de folga, para me dar pequenas “formações” por forma a superar as minhas dificuldades nas respetivas modalidades.

Nos desportos coletivos (Futsal, Basquetebol e Andebol), a minha estratégia pautou-se por dar oportunidade aos alunos de poderem contactar o maior número de vezes com a bola, de modo a terem uma maior confiança na abordagem à modalidade.

Para isso, as situações de jogo reduzido e condicionado foram privilegiadas, assim puderam desenvolver não só apenas a sua performance tática como técnica, obrigando-os a pensar e a executar rapidamente, estando assim mais vezes em contacto com a bola, melhorando a relação com a mesma. Este tipo de estratégias inicialmente não foi bem aceite por alguns alunos, pois queriam praticar o jogo formal, mas através de explicações, e de demonstrações eles foram vendo que através destes exercícios eles iriam evoluir muito mais. Relativamente à formação dos grupos, para estas aulas optei tanto por agrupar por nível de desempenho como por fazer grupos mistos. Este tipo de estratégia foi tomado a pensar na evolução dos alunos, pois os melhores executantes serviram como exemplo aos menos aptos, ajudando-os a superar as dificuldades quando faziam parte do mesmo grupo, motivando-os para a prática.

Relativamente aos desportos individuais (Ginástica, Dança, Badminton e Luta) a técnica é crucial para ter sucesso. Nestas modalidades a dificuldade prendeu-se com os baixos índices de motivação principalmente nos rapazes na Dança e Ginástica e nas raparigas no Badminton e Luta. Assim optei por definir objetivos de fácil alcance por forma a que todos se sentissem motivados e capazes conseguindo proporcionar-lhes todas as vivências da modalidade, através das progressões pedagógicas que os levavam ao sucesso e conseqüentemente a uma grande motivação.

Nestas aulas optei por organizar quase sempre a turma por estações, de modo, a que todos os alunos vivenciassem mais vezes o gesto técnico a aprender, tendo assim mais tempo de empenho motor, o que penso que contribui bastante para a melhoria de quase todos os alunos.

A ginástica é uma modalidade muito específica e que quando os gestos não são realizados corretamente ou se existirem distrações ou brincadeiras pode levar a que as lesões surjam mais facilmente, pois o risco é maior. Assim, uma das minhas grandes preocupações quando comecei a lecionar esta modalidade foi alertar para todos os perigos que poderiam surgir. Devido ao facto de ter alguns alunos, poucos é certo, mas que chegavam para destabilizar, optei numa primeira fase por distribuí-los um por cada grupo, por forma a que não estivessem juntos e assim ficassem mais calmos. Ora como esta estratégia não resultou, optei por coloca-los todos juntos no mesmo grupo e a partir daí estar mais atento aos alunos, o que resultou na perfeição, melhorando substancialmente o comportamento desses mesmos alunos. Tal como nos desportos coletivos, optei por fazer grupos por nível de desempenho, ajustando o grau de

dificuldade aos diferentes grupo e mistos, por forma a que os mais aptos pudessem servir de exemplo aos restantes, ajudando-os a superar as suas dificuldades

A leção desta modalidade trouxe-me também grandes proveitos e grandes ensinamentos, pois nunca tive grande contacto com a mesma, nem mesmo durante os anos em que fui aluno, o que fez com que tivesse algumas dificuldades nas ajudas. Para melhorar ao nível das ajudas a ajuda do professor cooperante foi de extrema importância, bem como a leitura e pesquisa sobre o tema.

Em suma, verificamos que todos os aspetos da aula são muito importantes, desde a instrução ao clima como o feedback. Assim, tentei criar um ambiente de aula que fosse propício à aprendizagem, assegurando sempre a satisfação pessoal dos alunos e do professor, mantendo sempre um nível de respeito e exigência bem assentes no processo de ensino-aprendizagem.

2.1.4 Avaliação do Ensino

Como última e talvez mais inquietante tarefa como professor, surge a necessidade avaliar.

A avaliação é um processo constante e continuado, que tem um papel importante, fornecendo informações sobre decisões que se tomam na orientação do ensino, devendo assim ser utilizada para um bom desenvolvimento do aluno.

O processo de avaliação dos alunos centrou-se em duas componentes, domínio cognitivo e domínio dos comportamentos. A avaliação é um processo que exige comprometimento por parte de todos os envolvidos, pois, só desta forma a avaliação não se tornará num mecanismo excludente e seletivo, mas sim o desafio de construir novas oportunidades de prática capazes de seduzir e encorajar o aluno.

Avaliar, para mim, foi uma tarefa bastante complicada de conciliar com a organização e controlo da turma. Desde o início do ano tomei consciência que não seria para mim, com muito pouca experiência nestas lides, conseguir avaliar bem e controlar a turma ao mesmo tempo, pois só conseguia estar a tomar atenção apenas a uma destas duas tarefas. Assim e com a ajuda do professor cooperante, sempre disponível para ajudar, e com uma vasta experiência, surgiram algumas estratégias. Observar bastantes aulas do professor orientador, foi uma delas, ajudando-me a perceber a colocação, e o controlo da turma. Outra foi através dos meus colegas de estágio, que juntamente com o

professor cooperante me foram dando feedbacks nas reuniões semanais acerca do meu posicionamento na aula.

Assim, consegui que esta difícil tarefa de avaliar e controlar a turma ao mesmo tempo fosse evoluindo ao longo dos períodos.

O facto de realizar uma avaliação diagnóstica preparava-me para o que iria encontrar na lecionação das modalidades. Através da recolha de dados durante todas as aulas a avaliação final surgia naturalmente, conseguindo cumprir essa tarefa mais facilmente, usando assim a avaliação sumativa como processo de controlo e oportunidade para os alunos poderem atingir os objetivos pretendidos.

No final de cada período os alunos preencheram uma ficha de autoavaliação, conseguindo assim perceber o seu nível e as suas dificuldades, estando assim mais atentos ao que necessitavam de evoluir.

2.2 – Área 2 – Participação na Escola e Relação com a Comunidade

Este capítulo visa mostrar a relação entre o estagiário e a escola e a comunidade escolar. Ser professor é muito mais que estar dentro de uma sala de aula ou pavilhão a debitar matéria, sem existir qualquer interação com os alunos. Assim, surge este capítulo por forma a dar a perceber as minhas ações extra letivas, ajudando-nos a ter um papel ativo dentro da comunidade escolar. No início do ano, foram feitas algumas propostas no sentido de organizar atividades extra curriculares. Para que estas atividades fossem realizadas com êxito muito contribuiu a ajuda de todos os funcionários e professores da escola, principalmente o grupo de educação física que sempre se mostrou disponível para ajudar em qualquer tarefa.

2.2.1 Atividades Organizadas pelo NE

Como referi anteriormente no início do ano, na reunião do grupo de educação física, o NE apresentou algumas propostas para a realização de atividades durante o ano letivo. Assim as atividades que ficaram a cargo do NE foram o Torneio de Basquetebol 3x3 e uma Mega Aula de Zumba.

A realização destas atividades permitiu que alargasse o meu conhecimento, no que toca a organizar atividades na escola, bem como estar mais envolvido com a comunidade educativa.

O torneio de Basquetebol 3x3 foi a primeira atividade organizada pelo NE. A realização desta atividade foi bastante importante, pois permitiu selecionar os alunos que iriam representar a escola no Torneio “Compal Air”. Algumas dificuldades inerentes a ser a primeira atividade organizada foram surgindo, principalmente no dia da atividade, mas com um grande espirito de grupo e de entreaajuda todas as dificuldades foram ultrapassadas com grande distinção. Foi uma tarde recheada de atividade, onde participaram 50 alunos, das turmas do secundário. A alegria, a vontade de vencer, o espirito de equipa e principalmente o fair-play estiveram sempre presentes durante toda a atividade, o que fez com a organização sentisse orgulho e muita gratificação pois sentimos que a organização desta atividade valeu muito a pena.

Quando pensámos nesta atividade, pensámos em proporcionar aos alunos vivências desportivas fora do horário escolar, pois muitos deles não as têm. Assim tentamos incrementar hábitos desportivos, sensibilizando os alunos para a prática não só do basquetebol mas de qualquer atividade desportiva.

Todos os objetivos propostos para esta atividade foram plenamente cumpridos, onde conseguimos que os níveis de participação e empenho fossem muito bons, superando mesmo as expectativas iniciais.

Relativamente à Mega Aula de Zumba, que decorreu no dia da escola, juntamente com muitas outras atividades que decorreram ao mesmo tempo na escola toda, o que inicialmente pensamos que seria uma dificuldade, pois os alunos estariam dispersos por todas estas atividades, o que não traria grande afluência à nossa. Tal facto não veio a acontecer, o que nos deixou extremamente orgulhosos e com o sentido de dever cumprido. Para esta atividade recrutamos um professor com muita experiência em aulas de zumba, juntamente com uma boa publicidade do evento, penso que foram as principais razões para que a atividade tivesse tido sucesso. Quando demos por nós tínhamos o pavilhão cheio não só de alunos, mas também de professores a realizar a atividade.

Propusemo-nos (NE) a realizar este evento, visto ser uma atividade pouco comum entre os alunos, e assim dar-lhes a oportunidade de ter vivências diferenciadas das realizadas no quotidiano.

Foi uma manhã muito bem passada, com grande entusiasmo, dinamismo, alegria e muita dança.

Os objetivos foram claramente atingidos, que eram proporcionar aos alunos novas práticas, novas vivências, fomentando o gosto pela atividade desportiva, não só centrada nos desportos mais comuns, mas também noutra tipo de atividades que eles por vezes desconhecem, mas que podem ter gosto e prazer em praticá-las, como veio a acontecer, o que nos deixou orgulhos e muito gratificados.

2.2.2 Outras Atividades

O longo deste ano letivo, procurei estar sempre presente em todas as atividades realizadas pelo grupo de educação física, estando sempre disponível para ajudar em qualquer tarefa que me fosse pedida. Encarei estas atividades como oportunidades de aprendizagem, e principalmente oportunidade para conviver e aprender com os restantes professores do grupo, que tem grande experiência e vivências muito alargadas, o que fez com que pudesse aprender muito com todos eles.

Começando pelo Corta-Mato realizado pela escola, as funções do NE foram em conjunto com alguns professores fazer a marcação do percurso, bem como sinalizar os

perigos existentes de forma que tudo fosse perceptível para os alunos. Depois de começar a prova, a nossa função foi ficar nos mais variados pontos definidos pela organização, de forma a verificar que todos os alunos passavam por aquele ponto, certificando que ninguém “ludibriava” o percurso. Outra função foi também a de fotógrafo do evento aquando da entrega de prémios aos vencedores da prova.

No Corta-Mato distrital, realizado em Guimarães, a função do NE foi acompanhar os alunos, que foram apurados através do corta-mato da escola, à prova, e encaminhá-los para os locais destinados para a realização da prova.

No torneio de Voleibol (misto), as minhas funções prenderam-se com a arbitragem. Fiquei responsável pela arbitragem de todos os jogos no campo nº1.

Relativamente ao Cicloturismo, uma atividade já com muito historial na escola, visto que este ano foi a 19ª edição consecutiva, as funções eram algo diferentes das atividades normais, pois foi uma atividade com uma duração de 3 dias, onde acampamos na zona de Ponte de Lima. Nesta atividade, numa primeira fase, a fase da viagem até ao local onde acampamos, fiquei encarregue de controlar um grupo de alunos, ficando sempre como ultimo ciclista, dando apoio ao grupo mantendo a ordem na estrada, tendo como prioridade não deixar que ninguém corresse perigo, já que a viagem foi feita por caminhos onde passavam carros e o perigo estava sempre à espreita. Numa segunda fase, já depois de estarmos instalados, fiquei com as funções de controlar os alunos nas atividades que estavam planeadas, bem como conjuntamente com alguns dos outros professores presentes, ir buscar a comida ao almoço e ao jantar. A 3ª fase foi igual à primeira, agora fazendo a viagem no sentido inverso.

Penso que esta atividade foi muito enriquecedora para mim, pois tive o prazer de conviver 3 dias extra escola com alguns professores do núcleo e também com os alunos. Foi uma atividade completamente diferente das outras, com mais perigos, mais responsabilidades, mais atenções, o que fez com pudesse evoluir ainda mais, estando assim mais preparado para tudo o que possa surgir no futuro, conseguindo dar resposta a qualquer adversidade que possa surgir.

2.2.3 Diretor de Turma

Durante este ano letivo fiquei a conhecer e a perceber o papel do diretor de turma (DT). O meu conhecimento sobre esta tarefa era nulo, e através do acompanhamento semanal das tarefas do professor cooperante no seu horário de DT foi-me possível conhecer todos os passos e responsabilidades de um DT.

Esta missão tem como papel não só acompanhar os alunos, mas sim ter um papel abrangente sobre todos os intervenientes do processo educativo. Ter esta função, é muito mais que retirar faltas e enviar cartas aos encarregados de educação, obriga uma dedicação total, pois os problemas surgem de uma hora para a outra, e o DT tem de os resolver o mais rapidamente possível. Outra das dificuldades são os processos burocráticos, pois para realizar algumas tarefas são necessários muitos papéis a bastantes assinaturas o que por vezes complica uma resolução rápida e eficaz dos problemas.

Penso que esta experiência me fez enriquecer ainda mais como professor, pois foi mais uma realidade que fiquei a conhecer. Ser DT acarreta grandes responsabilidades, pois é-se responsável por acompanhar todo o processo educativo, sendo responsável por toda a turma.

2.3 – Área 3 – Formação e Investigação Educacional

ESTUDO LONGITUDINAL DAS ASSOCIAÇÕES ENTRE APTIDÃO FÍSICA E RENDIMENTO ACADÉMICO, ANÁLISE QUANTO AO GÉNERO.

2.3.1 Introdução

A aptidão física é um importante marcador de saúde desde a infância e a adolescência (Ruiz et al., 2009), e devido a este facto ultimamente a sociedade tem vindo a demonstrar uma grande preocupação acerca dos níveis de aptidão física (ApF) das populações, pois a aptidão física de crianças e jovens tem sido largamente monitorizada ao longo do último século (Reiff et al., 1986; Saraiva e Rodrigues, 2009).

Caspersen *et al* (1985), sugerem que a ApF pode definir-se como um conjunto de componentes que influenciam a atividade física, tais como a aptidão cardiorrespiratória, composição corporal, força muscular, resistência muscular e flexibilidade. Já para Verardi *et al* (2007), a ApF pode distinguir-se em duas componentes diferentes: a da saúde onde são tidos em conta fatores como capacidade de desenvolver atividades do quotidiano sem apresentar fadiga quer cardiorrespiratória quer músculo-esquelética; e a do desempenho motor, onde a performance e as habilidades desportivas contribuem para o desempenho de tarefas específicas. O conceito de ApF tem vindo a evoluir ao longo dos tempos, devido essencialmente a uma noção mais clarificada das suas implicações quer no contexto de desempenho motor mas também no de saúde.

Em 2001 num estudo português realizado com uma amostra representativa de mais de 22 mil crianças e adolescentes dos 10 aos 18 anos de idade, 59,3% das raparigas e 63,1% dos rapazes possuíam uma boa aptidão cardiorrespiratória, 81,1% das raparigas e 83,6% dos rapazes tinham bons níveis de força abdominal, 60,0% das raparigas e 56,4% dos rapazes de força possuíam boa força dos membros superiores e 37,9% das raparigas e 72,% dos rapazes possuíam bons resultados no teste de senta e alcança (IDP, 2011). Apesar destes resultados, verificou-se que com o aumento da idade os níveis de sucesso nestes testes tendem ser menos frequentemente alcançados, tanto nos rapazes como nas raparigas.

A ApF associada à saúde pode levar às mais variadas formas na qualidade de vida das crianças e adolescentes, pois, níveis moderados ou elevados de atividade física apresentam uma melhoria inquestionável (Maia e Lopes, 2002).

Segundo Ruiz et al. (2006) existem evidências que um maior nível de ApF (aptidão cardiorrespiratória, força muscular e composição corporal) na fase da infância e adolescência associam-se diretamente a um perfil cardiovascular mais saudável e conseqüentemente com um menor risco de desenvolver doenças cardiovasculares na vida adulta.

Vamos hoje em dia na sociedade um forte preconceito no que toca à disciplina de educação física, não contando mesmo para a média no final dos alunos, no que ao ensino secundário diz respeito, valorizando apenas o rendimento académico (RA) em disciplinas de outras áreas centradas no processo educativo, que nos remete a máximas como “ler, contar e escrever”, deixando as disciplinas das áreas de expressões, onde a educação física se insere, para segundo plano (Saraiva e Rodrigues, 2009).

Posto isto, vários são os estudos que ultimamente têm revelado benefícios da atividade física e das aulas de educação física no RA em jovens (CDC, 2010).

Erwin et al., 2012, num estudo de revisão da literatura, apresenta resultados interessantes que nos mostram a realização de atividade entre períodos de instrução de outras disciplinas, levam a que os alunos tenham níveis mais elevados de atenção e disponibilidade para a execução de tarefas cognitivas, sendo estes resultados mais eficazes em idades mais baixas.

De facto a literatura mostra-nos que a ApF tem efeitos positivos sobre a capacidade cognitiva e a concentração. Até ao momento, algumas evidências foram publicadas de forma a constatar associações positivas entre a ApF e o RA em sala de aula, sendo que numa amostra de 884.715 crianças californianas (dos 13 aos 15 anos) Grisson (2005) constatou existir relações positivas lineares entre ApF (FITNESSGRAM) global e os resultados ao nível da leitura e da matemática, sendo esta associação mais forte entre as meninas com níveis mais elevados de ApF.

Costa, Rodrigues e Carvalho (2011), realizaram um estudo com os dados do “Estudo Morfofuncional da Criança Vianense”, e verificaram que independentemente do sexo, os alunos que têm um melhor índice de ApF, obtêm um melhor RA.

No que diz respeito a diferenças entre géneros, Grisson (2005) afirma que esta relação entre ApF e RA parece ser mais forte para meninas do que meninos e mais forte para estatutos socioeconómicos mais elevados do que alunos de estatutos mais baixos e

Cottrell et al., (2007) numa amostra de 968 jovens de idade média 11 anos, refere que as crianças com menor ApF alcançaram resultados inferiores em todas as áreas curriculares.

Neste contexto, o objetivo deste estudo foi o de verificar as associações entre a ApF e RA, e verificar as diferenças existentes entre géneros, numa perspetiva longitudinal.

No início do ano letivo, ao saber que iria lecionar uma turma de 10º ano, logo me fez pensar sobre a falta de motivação que os iriam poderiam ter devido ao fato de ser uma disciplina que não conta para a média final do secundário.

Na grande maioria os alunos gostam da disciplina de educação física, mas o não contar para a média pode levar a alguma desmotivação e a algum desleixo na prática das atividades propostas. Posto isto, coloquei a hipótese de a ApF poder estar ou não relacionada com o RA, e no caso de estar, poder usar isso como fonte de motivação para os alunos. Ao ler alguma literatura, verifiquei que em vários estudos estas duas variáveis se interligavam, pois quem apresentava boa ApF, levava a que o RA fosse também bom.

Como aquando do início do ano, apenas me podia reportar à literatura existente, optei por recolher os dados relativos ao 3º período, de todos os alunos que frequentaram o 12º ano da escola onde estava a estagiar nos últimos 3 anos, para assim poder ter uma amostra significativa daquela escola, de modo a verificar se existe algum tipo de relação entre a aptidão física e o rendimento académico. Opção que teve o acordo desde o início do ano letivo da Supervisora e do professor cooperante.

2.3.2 Material e Métodos

a) Amostra

O estudo foi realizado numa escola pública secundária do distrito de Braga, situada numa área suburbana. A amostra, que foi constituída por 233 alunos do 12º ano, que frequentaram aquela escola nos anos letivos 2009/2010, 2010/2011 e 2011/2012.

b) Procedimentos

Os procedimentos foram inicialmente submetidos e aprovados pela professora supervisora da unidade curricular de prática de ensino supervisionada da Universidade

do Minho. Em seguida foi solicitada a autorização, junto do diretor da escola com vista à consulta das pautas das avaliações dos alunos. Foi também solicitado junto do grupo de educação física, os resultados do teste de vaivém, das turmas selecionadas para o estudo.

Quando todos os dados foram obtidos, o grupo de investigação transcreveu-os para tabelas, onde todos os alunos foram codificados, para assim a sua identidade estar salvaguardada.

As recolhas decorreram entre os meses de Dezembro 2012 e Fevereiro de 2013.

c) Instrumentos e variáveis

Aptidão Física

Para determinar a Aptidão Física foi utilizada a bateria de testes FITNESSGRAM (Cooper, 1992), nomeadamente o teste “vaivém”, teste da flexão de braços, senta e alcança e força e resistência abdominal.

- **Protocolo do Teste “vaivém”**: O participante que realiza o teste coloca-se atrás da linha de partida; ao primeiro sinal, parte e deve correr pela área estipulada (percurso de 20 m em linha reta), pisando ou ultrapassando a linha ao ouvir o sinal sonoro. Ao sinal sonoro inverte o sentido e corre até à outra extremidade. Se o aluno atingir a linha antes do sinal sonoro espera pelo mesmo para correr em sentido contrário. Um sinal sonoro indica o final de tempo de cada percurso, e um triplo sinal sonoro (final de cada minuto) indica o final de cada patamar de esforço. Este tem a mesma função que o sinal sonoro único avisando ainda os alunos de que o ritmo vai acelerar e que a velocidade de corrida terá de aumentar. O teste termina quando o aluno desiste ou falha dois sinais sonoros (não necessariamente consecutivos).

- **Protocolo do Teste flexão de braços**: participante assume a posição clássica de execução de flexões de braços: membros superiores estendidos à largura dos ombros; mãos apoiadas por baixo dos ombros; tronco e membros inferiores em prancha. O participante efetua o máximo de flexões de braços que conseguir sem pausas. São consideradas flexões válidas se, na fase descendente, o cotovelo fizer um ângulo de 90°; na fase ascendente tem de haver completa extensão de braços. O teste acaba à segunda flexão inválida.

- **Protocolo do teste senta e alcança**: O participante descalça-se e senta-se junto à caixa. Estende completamente uma das pernas, ficando a planta do pé em contacto

com a caixa. O outro joelho fica fletido com a planta do pé assente no chão e a uma distância de aproximadamente 5 a 8 cm do joelho da perna que está em extensão. Os braços estão estendidos para a frente e colocados por cima da fita métrica, com as mãos uma sobre a outra. Com as palmas das mãos viradas para baixo, e os dedos médios sobrepostos, o participante flete o corpo para a frente 3 a 4 vezes, mantendo as mãos sobre a escala. Deverá manter a posição alcançada na quarta tentativa, pelo menos durante 1 min. Depois de medir um dos lados, o aluno participante troca a posição das pernas e começa as flexões do lado oposto. É registado o resultado, expresso em centímetros, obtido em cada um dos lados.

- **Protocolo do Teste força e resistência abdominal:** O participante assume a posição de supino no tapete com os joelhos fletidos a 90°. Os braços são posicionados ao lado do corpo, em contacto com o colchão, e as mãos tocando a extremidade proximal da marca. Instruir o participante a elevar o tronco (de forma a que as omoplatas deixem de tocar no chão e se atinja com as mãos a 2a marca). O tronco faz um ângulo de 30° com o tapete. As costas apoiam totalmente no tapete antes da repetição seguinte. A cabeça volta ao colchão em cada repetição, não sendo permitidas pausas ou períodos de descanso. Os calcanhares permanecem em contacto com o colchão. As pontas dos dedos tocam a extremidade mais distante da faixa de medida. Durante a elevação do tronco, os dedos das mãos deslizam pela faixa de medição, até ser alcançada a sua extremidade mais distal. O participante realiza o teste até não conseguir mais, até um máximo de 75 repetições ou até à segunda incorreção.

Rendimento académico

O RA foi considerado através dos resultados académicos do 3º período, após a classificação do exame nacional. Foi utilizada a média aritmética dos desempenhos em duas disciplinas comuns dos cursos científico-humanísticos (Português e Educação Física) e uma disciplina específica (Matemática A ou História) dos anos de 2009/2010, 2010/2011 e 2011/2012.

Análise Estatística

Os dados foram armazenados e posteriormente tratados no programa informático *Statistical Package for the Social Sciences 20.0 (SPSS)* para Mac OS X.

Utilizou-se o teste T de Student para amostras repetidas para verificar diferenças entre géneros nos valores médios. Fizeram-se correlações de Spearman para verificar as associações entre a os testes de aptidão física e o rendimento académico.

O nível de significância para todas as análises foi fixado em 0,05.

2.3.3 Resultados

Na tabela 1 podemos constatar os resultados relativos à caracterização da amostra.

Em relação aos resultados dos testes de aptidão física, note-se que os indivíduos do género masculino apresentam, em média, valores superiores significativos no número de percursos do teste “vaivém” e correspondente maior consumo máximo de oxigénio e no número de repetições do teste da força e resistência abdominal, do que os do género feminino ($p < 0,05$). Nos outros dois testes (senta e alcança e flexão de braços podemos verificar que as meninas apresentam melhores resultados que os rapazes ($p=0,028$).

Na variável rendimento académico, existe um valor maior no sexo feminino, não sendo esta desigualdade, para os alunos do sexo masculino estatisticamente significativa ($p=0,615$).

Tabela 1 - Caracterização da amostra

	Amostra total (n=233)	Género Feminino (n=129)	Género Masculino (n=104)	Teste T (valor de p)
	Média±DP	Média±DP	Média±DP	
Idade (Anos)	17,43±0,68	17,46±0,74	17,4±0,6	0,542
Teste “vaivém” (Número de percursos)	57,03±24,27	40,16±13,19	77,96±17,64	<0,001

VO₂ máx (ml.kg-1.min-1)	40,05±7,23	35,59±4,42	46,6±5,06	<0,001
Força e Resistência Abdominal	19,68±10,39	13,46±7,10	27,40±8,48	<0,001
Extensão de Braços	28,82±7,39	29,39±8,12	28,13±6,25	0,182
Teste Senta e Alcança	12,08±3,21	12,49±3,29	11,57±3,05	0,028
Rendimento Acadêmico	15,49±1,09	15,52±1,14	15,45±1,01	0,615

Na tabela 2 e no gráfico 1 apresenta-se os resultados relativos aos critérios normativos relacionados com a saúde, de acordo com a idade e o género.

Aqui verificamos que apenas no teste da resistência abdominal a maioria da amostra total se encontra abaixo da zona saudável (ZS). Verifica-se que as meninas têm valores mais baixos, estando a maioria abaixo da zona saudável (76,7%), enquanto os rapazes se encontram em maioria numa ZS e acima da ZS (61,5% e 1,9% respetivamente). De referir também que mais de metade da amostra feminina apresenta resultados abaixo da zona saudável para o teste de “vaivém” (51,2%). Já os rapazes no mesmo teste um número maior de alunos na zona saudável (70,2%).

Relativamente ao teste de flexão de braços, apuramos que as meninas apresentam na maioria valores acima da zona saudável (94,6), já os rapazes estão na sua maioria na zona saudável (85,6). Curiosidade no último teste, pois verificamos que 100% da amostra se encontra na zona saudável no teste do senta e alcança.

Tabela 2 -Caracterização da amostra relativamente à ZS.

		Amostra total (n=233)	Género Feminino (n=129)	Género Masculino (n=104)
Teste “vaivém” (Número de percursos)	Abaixo ZS	93	66	27
	Na ZS	133	60	73
	Acima ZS	7	3	4
Força e Resistência Abdominal	Abaixo ZS	137	99	38
	Na ZS	94	30	64
	Acima ZS	2	0	2
Extensão de Braços	Abaixo ZS	7	3	4
	Na ZS	93	4	89
	Acima ZS	133	122	11
Teste Senta e Alcança	Abaixo ZS	0	0	0
	Na ZS	233	129	104
	Acima ZS	0	0	0

ZS – Zona Saudável

Nas correlações entre a aptidão física e o rendimento académico verificou-se uma associação positiva e estatisticamente significativa entre a quase todos os testes de aptidão física e o rendimento académico. Como podemos verificar, na tabela 3 apenas no consumo de VO₂ máx e no teste de extensão de braços dos rapazes não existe correlação com o rendimento académico, pois $p > 0,05$. Nas meninas temos uma correlação total entre a aptidão física e o rendimento académico.

Quando analisamos mais detalhadamente as disciplinas em si, vemos que as meninas continuam a obter uma total correlação entre aptidão e a disciplina específica, e a disciplina de português. Já os rapazes no que toca à disciplina específica, não existe correlação com o teste de VO₂ máx, força e resistência abdominal e extensão de braço. Já na disciplina de português apenas não existe correlação com a extensão de braços ($p=0.686$). Relativamente à disciplina de educação física, não se regista qualquer correlação com a aptidão física. De realçar que o teste do senta e alcança, é aquele que apresenta uma maior correlação com o rendimento académico em ambos os sexos.

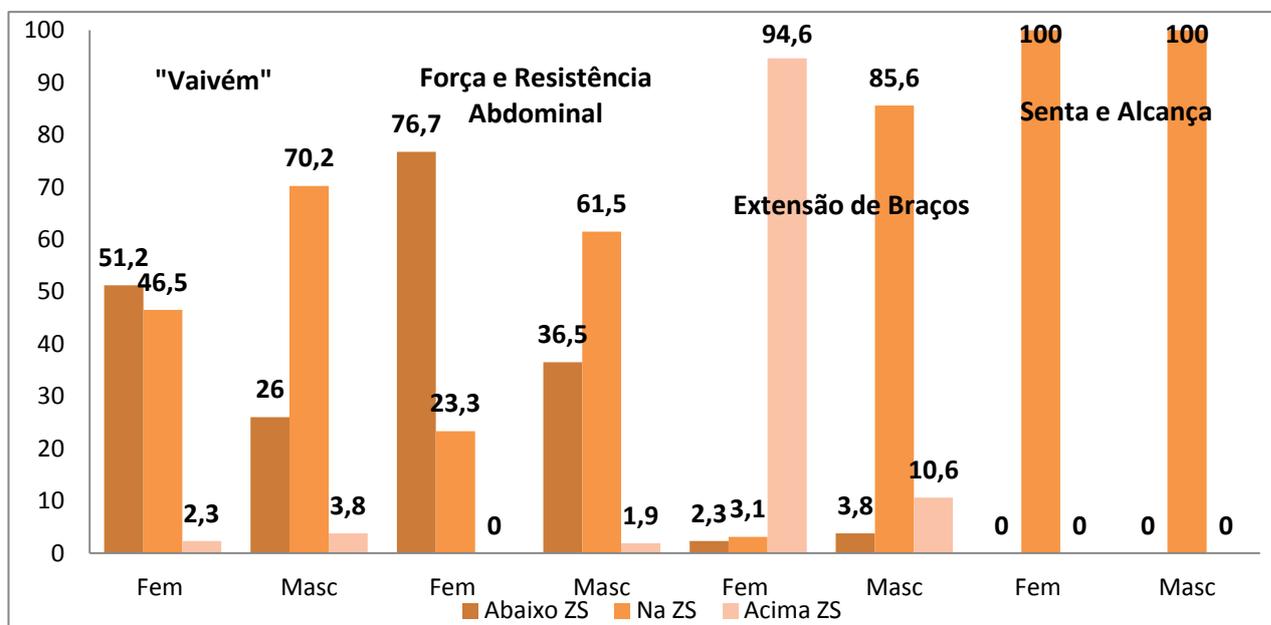


Gráfico 1 - Distribuição da amostra de acordo com os critérios normativos relacionados com a saúde em todos os testes da bateria Fitnessgram.

Tabela 3 – Correlações, por gênero, entre os resultados dos testes de aptidão física, rendimento acadêmico e disciplinas

Gênero		Rendimento Acadêmico	Disciplina Específica	Educação Física	Português	
VO ₂ máx	Feminino	Rho	0,446	0,322	0,167	0,474
		P	0,001	0,001	0,058	0,001
	Masculino	Rho	0,089	0,012	-0,133	0,385
		P	0,370	0,900	0,178	0,001
Força e Resistência Abdominal	Feminino	Rho	0,297	0,192	0,056	0,417
		P	0,001	0,029	0,527	0,001
	Masculino	Rho	0,300	0,142	0,130	0,337
		P	0,002	0,149	0,189	0,001
Extensão de Braços	Feminino	Rho	0,279	0,210	0,018	0,356
		P	0,001	0,017	0,838	0,001
	Masculino	Rho	0,038	0,164	-0,109	-0,040
		P	0,705	0,096	0,273	0,686
Senta e Alcança	Feminino	Rho	0,541	0,591	-0,003	0,282
		P	0,001	0,001	0,975	0,001
	Masculino	Rho	0,520	0,626	0,106	0,198
		P	0,001	0,001	0,283	0,044

2.3.4 Discussão dos Resultados

O objetivo do presente estudo foi verificar a existência de uma relação entre a aptidão física e o rendimento académico, analisando a diferença entre géneros, numa perspetiva longitudinal.

Através dos resultados obtido pode-se aferir que existe uma relação positiva entre a quase todos os testes de aptidão física e o rendimento académico ($p < 0,05$).

Estes resultados vão ao encontro de estudos recentes de alguns autores (Grissom, 2005; Vail, 2006; Eveland Sayers et al., 2009; Chomitz et al., 2009 e Saraiva e Rodrigues 2009), na medida em que existem relações estatisticamente significativas entre a aptidão física e o desempenho académico, mesmo que a forma de avaliar o rendimento académico não tenha sido a mesma.

A análise individual da relação entre o rendimento académico e os testes de ApF realizados permitiu observar que todas as associações foram positivas. A obtenção de valores semelhantes foram também encontrados num estudo realizado por Kim e seus colaboradores (Kim et al., 2003 in Saraiva e Rodrigues, 2012) onde a maior parte das variáveis de aptidão física observadas tiveram relações positivas com o rendimento académico.

Quando nos centramos na variável sexo, verifica-se que nos rapazes esta conexão não é tão evidente, pois a relação positiva entre o rendimento académico e a aptidão não se reflete em todos os testes realizados, enquanto que nas raparigas esta relação é total, com uma correlação significativa em todos os testes ($p < 0,005$ em todos). Esta pequena diferença encontrada no nosso estudo, vai ao encontro do estudo realizado por Saraiva e Rodrigues (2009), demonstrando que esta diferença entre os sexos na relação entre aptidão física e o rendimento académico demonstrou valores mais evidentes no caso das raparigas.

Analisando os resultados no que às disciplinas diz respeito, verifica-se que a disciplina de português e a disciplina específica são aquelas que detém maiores valores de correlação com os testes de aptidão física, sendo que esta relação é mais forte nas raparigas em ambas as disciplinas, indo estes resultados ao encontro do que foi analisado por Grissom (2005), onde constatou existirem relações positivas entre a ApF global e os resultados ao nível da leitura e da matemática, sendo esta relação mais forte nas raparigas.

Estes resultados mostram-nos a aptidão física está relacionada positivamente com o rendimento académico, porém esta relação parece ser mais forte nas raparigas do que nos rapazes (Grissom,2005).

Como limitações ao estudo, um eventual desajustamento dos critérios no que à realização dos testes diz respeito, pois foram realizados por vários professores ao longo dos 3 anos, poderá ser uma limitação levantada no que toca à interpretação destes resultados. Como exemplo disso é o teste do senta e alcança onde todos a amostra se encontra na zona saudável, fazendo-nos perguntar se os critérios na realização deste teste foram os mais adequados.

2.3.5 Conclusões

Os resultados obtidos neste estudo ajudaram a aumentar o conhecimento da relação entre a aptidão física e o rendimento académico. Assim, conseguimos perceber que os alunos com uma boa aptidão física obtêm melhores resultados académicos. Relativamente aos sexos, observamos que são as meninas que possuem maiores valores de correlação entre os testes de aptidão física e o rendimento académico.

Posto isto, cabe a todos os agentes envolvidos na educação das crianças e jovens, desde professores a pais e encarregados de educação incentivar a prática desportiva. Devido ao recente facto de a Educação física não contar para a média final do secundário, estes resultados são um pequeno exemplo de forma a incentivar os alunos para as aulas de Educação Física, pois a atividade desportiva não só auxilia em termos de saúde, como também poderão ter grandes benefícios ao nível do desempenho escolar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Finalizada esta grande etapa da minha formação profissional, sinto um enorme orgulho pelo trabalho desenvolvido ao longo deste árduo ano de trabalhando, ficando mesmo com o sentido de dever cumprido.

Foi um ano de muitas vivências, experiências, muitas etapas ultrapassadas na minha formação, onde sinto que evoluí bastante em todos os aspectos, quer humanos quer profissionais. A experiência durou um ano letivo, mas parece que se passou em apenas, tal foi a intensidade das experiências e do trabalho e principalmente pela alegria de fazer parte deste processo, o que fez com que tudo parecesse passar muito rápido.

Relativamente às expectativas iniciais, penso que todas foram excedidas, na medida em que a necessidade de realizar bem as tarefas, de planejar tudo com cuidado e de refletir sobre tudo o que desenvolvi me ajudaram a evoluir de uma forma muito gradual.

O grande impulsionador desta minha melhoria foi sem dúvida a parte prática. Dou por mim a pensar, porque passamos tanto tempo a adquirir conhecimentos académicos através de formas teóricas (que também são precisos, sem dúvida), se onde evoluímos e aprendemos mais é na prática em si, na realidade das escolas, na interação com os alunos? Penso isto, porque este foi um ano onde vivenciei novos comportamentos, novas vivências que não estavam previstas na teoria, e tive que em conjunto com professor cooperante, arranjar estratégias de forma a contornar estes problemas, e isso, faz com que hoje me sinta muito mais preparado para encarar a realidade pedagógica.

Com o passar do tempo senti que ia ficando um melhor profissional, através da prática (aulas) senti que ia lidando sempre com novas experiências, o que obrigou a ir alterando o meu modo de lecionar, não só em termos de estratégias de ensino, nos feedbacks dados, na maneira como me posicionava na aula, mas também na forma como interagia com os alunos, pois eram 30, e o humor e a disponibilidade para a prática não eram a mesma todos os dias.

Através das aulas e das reuniões com o NE fui-me apercebendo dos erros que ia cometendo e tentei sempre que esse erro não voltasse a aparecer. Mas, sei que nunca irei ser um professor sem erros, pelo que sei as minhas dificuldades, os meus aspectos bons e menos bons, tendo assim que continuar a trabalhar para no futuro conseguir ser ainda melhor com mais aspectos positivos e menos negativos.

Uma das minhas grandes preocupações iniciais era conseguir cativar todos os alunos para a prática, não indo de encontro às duas modalidades favoritas, pois assim torna-se fácil, mas sim cumprindo todos os pressupostos do programa nacional. Numa fase inicial não propriamente fácil, até porque a turma apresentava muita facilidade para a conversa e para a brincadeira, o que fazia com que o empenho não fosse o melhor. Assim através de algumas regras essenciais para um bom funcionamento da aula, da motivação de comportamentos adequados e da lembrança constante sobre comportamentos e atitudes a ter na aula, tudo foi evoluindo no sentido de ter uma aula tranquila, com o empenho de todos, e principalmente fomentada pelo gosto da prática de atividade física.

A finalização deste estágio é apenas o início de muitas etapas que irão surgir daqui para a frente. Através deste estágio adquiri competência profissional, que conjuntamente com mais informação que terei que ir à descoberta através de mais formação profissional, pois, o processo de formação docente é contínuo, onde estarei a aprender sempre.

Ser docente de educação física sempre foi um dos meus sonhos de criança, e através da minha competência e da minha persistência, pois nunca desisto dos meus objetivos, sei que o vou conseguir ser.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Caspersen, C.; Powell, K. e Christenson, G. (1985). *Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health related research*. Public Health Reports, 100(2), pp.126-131.

Centers for Disease Control and Prevention (2010). *The association between school based physical activity, including physical education, and academic performance*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services.

Chomitz, V.; Slining, M.; McGowan, R.; Mitchell, S.; Dawson, G. e Hacker, K. (2009). *Is There a Relationship Between Physical Fitness and Academic Achievement? Positive Results From Public School Children in the Northeastern United States*. Journal of School Health, January, 79, pp.30-37.

Constantino, J.M. (1998): *Atividade Física e a Promoção da Saúde das Populações. A Educação para a Saúde. O Papel da Educação Física na Promoção de Estilos de Vida Saudáveis*. Omniserviços.

Costa, A.; Rodrigues, L. e Carvalho, G. (2011). Influência da aptidão física e morfológica no sucesso acadêmico: um estudo longitudinal retrospectivo in Pereira, B. e Carvalho, G. atas do VII seminário internacional de Educação Física, lazer e saúde: a atividade física promotora de saúde e desenvolvimento pessoal e social. CIEC, Instituto de Educação, Universidade do Minho. Braga: pp. 1363-1383.

Cottrell, L.; Northrup, K. e Wittberg, R. (2007). *The Extended Relationship between Child Cardiovascular Risks and Academic Performance Measures*. Obesity, 15, pp.3170/3177.

Erwin, H.; Fedewa, A.; Beighie, A. e Ahn, S. (2012). *A quantitative review of physical activity, health, and learning outcomes associated with classroom-based physical activity interventions*. Journal of Applied School Psychology, 28:1.pp. 14-36.

Eveland-Sayers, B.; Farley, R.; Fuller, D.; Morgan, D. e Caputo, J. (2009). *Physical Fitness and Academic Achievement in Elementary School Children*. Journal of Physical Activity and Health, 6, pp. 99-104.

FITNESSGRAM, Technical reference manual. 1994, Dallas, TX: Cooper Institute for Aerobic Research.

Grissom, J. (2005). *Physical Fitness and Academic Achievement*. Journal of Exercise Physiologyonline, 8, pp.11-25.

Instituto do Desporto de Portugal (2011). *Livro verde da aptidão física*. Observatório nacional da atividade física e desporto. Lisboa.

Maia, J. e 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*. Edições CIAFEL - Faculdade de Desporto – Universidade do Porto.

Mendes, V.C. (1998): *Aptidão Física e Actividade Física Habitual: Estudo em Crianças e Jovens CaboVerdianos dos Doze aos Quatorze anos de idade*. Dissertação de Mestrado. FCDEF-UP.

Meredith, M.D. (1988). Activity or Fitness: *Is the process or the product more important for public health?* Journal Quest, 40(3), 180-186.

Mota, J. e Silva, G. (1999). *Adolescent's physical activity: association with socio-economic status and parental participation among Portuguese sample*. Sport, Education and Society, 4, nº2, pp. 193-199.

Palma, A. (2009). *Exercício físico e saúde, sedentarismo e doenças: epidemia, causalidade e moralidade*. Revista de Educação Física Motriz. V.15 nº1 – pp. 195-191.

Prista, A. (1994): *Influência da Actividade Física e dos Factores Sócio-Económicos Sobre as Componentes da Estrutura do Valor Físico Relacionada com a Saúde*. Estudo em Crianças e Jovens Moçambicanas. Tese de Doutoramento. FCDEF-UP.

Rowland, T. (1990). *Exercise and Children's Health*. Human Kinetics. Champaign, Illinois.

Ruiz, J.; Ortega, F.; Gutierrez, A.; Meusel, D.; Sjöström, M. e Castillo, M. (2006). *Health-related fitness assessment in childhood and adolescence: a European approach based on the AVENA, EYHS and HELENA studies*. Journal of Public Health, 14(5), pp. 269-277.

Ruiz, J.; Castro-Piñero, J.; Artero, E.; Ortega, F.; Sjöström, M.; Suni, J.; Castillo, M. (2009). *Predictive validity of health-related fitness in youth: a systematic review*. British Journal of Sports Medicine 43, 909- 923.

Santos, Manuel (2010). Relatório de estágio profissionalizante para obtenção do grau de mestre em ensino de educação física nos ensinos básico e secundário. Faculdade de Desporto da universidade do Porto. Porto.

Saraiva, J. e Rodrigues, L. (2009). *Relações entre a actividade física, aptidão física, morfológica, coordenativa e realização académica – uma perspectiva holística do desenvolvimento motor*. Viana do Castelo: IPVC.

Saraiva, J. e Rodrigues, L. (2012). *Relação entre Sucesso Motor e o Resultado Escolar de Crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico*. Boletim SPEF ° 36 Janeiro - Julho, pp. 51-61.

The Cooper Institute for Aerobics Research, (2002). *Fitnessgram Manual de Aplicação de Testes*. Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana.

Vail, K. (2006). *Is physical fitness raising grades?* American School Board Journal

Verardi, C. E. L.; Lobo, A. P. S.; Amaral, V. E.; Freitas, V. L.; Hirota, V. B. (2007). *Análise da aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho motor em crianças e adolescentes da cidade de Carneirinho-MG*. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, v., 6, n. 3, p. 127-134.

Wilmore, J.; Costill, D. e Keeney, L. (2004). *Physiology of sport and exercise* (Third edition). Hong Kong: Human Kinetics Publishers.

ANEXOS

Planeamento Anual

(2012 - 2013)

ANO LECTIVO 2012 / 2013					TOTAL	2º PERÍODO			TOTAL	3º PERÍODO				TOTAL	Total anual	
AULAS PREVISTAS	10	5	7	1	23	8	4	8	20	6	6	4	1	2	19	64
EDUCAÇÃO FÍSICA	Basquetebol	Ginástica	Futsal	Fitnessgram		Andebol	Ginástica	Dança		Badminton	Atletismo	Luta	Torneio	Fitnessgram		

Número total de aulas previstas	24 aulas	20 aulas	20 aulas
--	-----------------	-----------------	-----------------

O número de aulas previstas nos diferentes períodos nas modalidades não coincide com o número de aulas previstas para o período, pois não estão contabilizadas a aula de apresentação (1º período) e a última aula do 3º período (auto avaliação).

Calendarização 2º Período

MÊS / DIA	JANEIRO									FEVEREIRO							MARÇO			
	3	8	10	15	17	22	24	29	31	5	7	14	19	21	26	28	5	7	12	14
AULA Nº	49,50	51,52	53,54	55,56	57,58	59,60	61,62	63,64	65,66	67,68	69,70	71,72	73,74	75,76	77,78	79,80	81,82	83,84	85,86	87,88
ESPAÇO	G	G	G	G	P1	P1	P2	P2	P1	P1	P1	P1	P2	P2	P1	P1	P1	P1	P1	P1
Ginástica	T/E	E	E	AS																
	Plinto/ Minitrapolim	Plinto/Minitrapolim	Plinto/Minitrapolim	Plinto/Minitrapolim																
Andebol					AD	T/E	T/E	T/E	E/C	E/C	C	AS								
					Passe, Drible e Remate	Passe, Drible e Posição base	Passe, Remate e Jogo 4x4	Passe, Finta e Jogo 4x4	Desmarcação, Remate e Jogo 4x4	Remate (apoio e suspensão) e jogo 4x4	Jogo 4x4	Jogo 4x4								
Dança													T/E	T/E	T/E	T/E	E	E	C	AS
													Aeróbica e Cha Cha	Aeróbica e Cha Cha	Aeróbica e Cha Cha	Aeróbica e Folclore	Aeróbica e Folclore	Folclore e Cha Cha	Aeróbica, Cha Cha e Folclore	Aeróbica, Cha Cha e Folclore

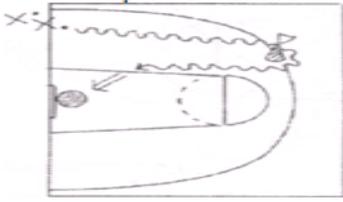
Planeamento da Unidade Didática Basquetebol

Conteúdos		Aulas		Objetivos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Habilidades Motoras	Técnica	Passe	Picado	Realizar um passe com as duas mãos, com os cotovelos junto ao peito, através de uma extensão dos M.S., rodando os polegares para baixo e avançando um pé.	Avaliação Diagnóstico	T/E	E	E	E	E	C	C	C	Avaliação Sumativa
			Peito	Realizar um passe semelhante ao anterior fazendo a bola ressaltar no solo antes de chegar ao colega.		T/E	E	E	E	E	C	C	C	
			Ombro	Utilizado em grandes distâncias.		T/E	E	E	E	E	C	C	C	
	Drible	de progressão	Empurrar a bola contra o solo através da flexão do pulso e extensão do antebraço, tocando na bola com os dedos, estendidos e afastados; pernas semi-fletidas; cabeça erguida, sem olhar para a bola, mantendo a visão global do campo.	T/E		E	E	E	E	C	C	C		
		de protecção	Cumprir com os aspetos mencionado para o drible de progressão, acrescentando que aluno terá que proteger a bola da intervenção do adversário com os membros inferior e superior contrários à mão do batimento entre a bola e a defesa. Realizado à altura dos joelhos e protegendo a bola com o corpo.	T/E		E	E	E	E	C	C	C		
	Lançamentos	em apoio	Segurar a bola na mão e partindo da posição base ofensiva, o aluno deve enquadrar-se com o cesto, segurar a bola com as duas mãos ao nível da cabeça, fazer extensão simultânea dos MS e tronco e lançar a bola.			T/E	E	E	E	C	C	C		

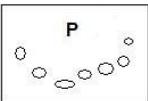
Tática	na passada	Realizar lançamento segurando a bola com as duas mãos e executando dois passos seguidos de uma impulsão a um pé. Quando lança o aluno deve elevar o joelho da perna livre em direção ao cesto, executando lançamento, no ponto mais alto, com a mão do lado da perna livre, direcionando a bola para a tabela através da extensão do MS e movimento de flexão do pulso.			T/E	E	E	E	C	C	
		em salto	Semelhante ao lançamento em apoio; o aluno deve elevar-se do solo e lançar a bola no ponto mais alto do salto.			T/E	E	E	E	C	C
	Ofensiva	Ocupação Racional do Espaço	Procurar o espaço livre sem opositor de forma pensada.				T/E	E	E	C	C
		Posição básica ofensiva	Joelhos fletidos; pés afastados à largura dos ombros e MS semi-fletidos; cabeça levantada para observar os colegas e adversários e segurar a bola com as duas mãos, junto ao abdômen e com os cotovelos ao lado do tronco.			T/E	E	E	E	C	C
		Passe e corta	O aluno deve: movimentar-se após um passe e cortar para o cesto, levantando mão alvo de forma a receber a bola em boas condições.	T/E	E	E	E	E	E	C	C
		Desmarcação	Libertar-se da marcação do adversário para manter-se em situação de disponibilidade permanente para a equipa.			T/E	T/E	E	E	C	C
	Defensiva	Posição básica defensiva	O aluno deve: posicionar-se de costas para o cesto e de frente para o adversário, adotando uma posição com os apoios afastados a uma distância ligeiramente superior à largura dos ombros, com o tronco inclinado à frente e os braços em elevação frontal e lateral ligeiramente fletidos, de modo a dificultar a passagem em drible do opositor direto.				T/E	E	E	C	C
		Defesa Individual	O aluno deve marcar o seu adversário direto com objetivo de retirar bola.				T/E	E	E	C	C

	Jogo (campo reduzido)	Aplicar os conteúdos anteriormente desenvolvidos, respeitando as regras gerais da modalidade.	3x3	AS 3x3								
--	-------------------------------	---	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----------

Data: 18 de Outubro de 2012	Aula n° 17,18 de 116 Sessão n° 15,16 de 20	Local: Pavilhão	Professor: João Bento
Ano/Turma: 10ºB	N° de alunos: 30	Hora da Aula: 15h10 – 16h40	
Unidade Didática: Basquetebol	Função Didática: Consolidação	Duração da Aula: 90’ Tempo Útil: 70’	
Material: 14 coletes; 14 bolas de basquetebol; sinalizadores; cronómetro; apito			
Objetivos da aula: Exercitação dos lançamentos; jogos reduzidos, com ocupação racional do espaço. Desenvolver a tomada de decisão; a criação de linhas de passe e a manutenção da posse de bola;			

P.A.		Conteúdos/ Objetivos	Tarefas de Aprendizagem	CrITÉrios de Êxito
Inicial	20’	Ativação geral e específica Lançamento na passada, em apoio e em salto; Drible Progressão.	<p>1. Corrida lenta Os alunos realizam corrida durante 5 minutos segundo percurso delineado pelo professor. De seguida, duas colunas realizam alguns exercícios de ativação geral.</p> <p>2. Jogo dos Lançamentos A turma dividida em quatro equipas de 4, 5 elementos, duas equipas debaixo de cada cesto, realizam um percurso em drible e, no final executam lançamento ao cesto, este pode ser realizado na passada, em apoio ou em salto. Cada aluno da equipa realiza duas vezes o percurso e no final é contabilizado o número de cestos de cada equipa.</p> 	<p>1. Mobilizar as principais estruturas musculares articulares específicas, predispondo os alunos para a prática desportiva.</p> <p>2. - realizar o percurso o mais rápido possível, de forma correta; - concretizar o cesto com um dos lançamentos.</p>

	45'	<p>Posição básica ofensiva; Posição Básica Defensiva; Lançamentos; Drible; Passes; Desmarcação.</p> <p>Lançamento em apoio, em salto e na passada; Drible de progressão; Posição Básica Defensiva Passe Peito, Passe Picado; Passe de Ombro; Passe e Corte; Desmarcação; Posição Básica Ofensiva; Ocupação Racional do Espaço; Conhecimento das regras de jogo; Marcação Homem a Homem; Criação de linhas de passe;</p>	<p>3. Jogo 2x2 (15') Situação de 2x2, em que o portador da bola, tem que passar a bola e cortar para o cesto, o jogo está condicionado. A equipa que encestar, volta para a fila e realiza, na sua vez novamente o exercício, a equipa que não concretizar fica a defender, passando a dupla que defendia para a fila.</p> <p>Variantes: - Não pode existir drible; - Só um jogador pode realizar drible.</p> <p>5. Jogo 3x3: (30') De acordo com as equipas formadas, os alunos realizam jogo 3X3.</p> 	<p>3. - Criar linhas de passe; - Desmarcar; - Finalizar perto do cesto e com êxito.</p> <p>5. Ocupar equilibradamente o espaço de jogo, em; procurando o espaço livre sem opositor de forma pensada; - Libertar-se da marcação do adversário para manter-se em situação de disponibilidade permanente para a equipa; - Movimentar-se após um passe e cortar para o cesto, levantando mão alvo de forma a receber a bola em boas condições. - Passar e receber correctamente - Marcar homem a homem; - Aplicar as regras da modalidade no jogo.</p>
--	-----	---	--	---

Final	5'	Retorno à calma	Alongamentos; Conversa com os alunos sobre a aula. Arrumação do material.		- Estar atento à informação;
--------------	----	-----------------	---	--	------------------------------

Reflexão da Aula nº 15,16:

Esta aula começou com uma pequena competição no jogo dos lançamentos, o que motivou os alunos para a aula.

No segundo exercício 2x2 com corte para o cesto, os alunos tiveram algumas dificuldades. Posto isso alterei a organização do mesmo numa primeira fase para 2 atacantes contra 1 defesa, de modo a facilitar a tarefa dos atacantes e desse modo aumentar a taxa de sucesso atacante. Numa segunda fase e vendo que os defesas se posicionavam muito debaixo do cesto, não deixando espaço para o corte dos atacantes, obriguei os defensores a começarem a defender numa zona mais adiantada, para assim permitir ter espaço nas suas costas para a desmarcação dos atacantes e ir ao encontro do meu objetivo para o exercício, passe e corte.

Na fase final os alunos realizaram jogo 3x3, começando com jogo normal, sem restrições, mas eu vendo que alguns alunos estavam a abusar do drible, optei por introduzir uma variante inicial, onde só se podia utilizar o passe, e mais adiante, só um jogador de cada equipa podia driblar, o que melhorou significativamente a qualidade de jogo e de intervenção no próprio jogo de todos os alunos.