

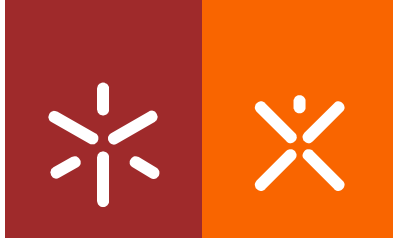


**Universidade do Minho**  
Instituto de Educação

Hilário Rui de Carvalho Cerqueira Lima da Silva

**Relatório de Estágio. As Rotinas de vida  
diária e o sucesso escolar – O nível de  
atividade física diária e o sucesso  
académico em rapazes adolescentes**

junho de 2014



**Universidade do Minho**  
Instituto de Educação

Hilário Rui de Carvalho Cerqueira Lima da Silva

**Relatório de Estágio. As Rotinas de vida  
diária e o sucesso escolar – O nível de  
atividade física diária e o sucesso  
académico em rapazes adolescentes**

Relatório de Estágio apresentado com vista à  
obtenção do grau de Mestre em Ensino de  
Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário  
(Decreto-Lei n.º 74/2006 de 24 de Março e  
Decreto-Lei n.º 43/2007 de 22 de Fevereiro).

Trabalho realizado sob a orientação do  
**Professor Doutor António Camilo Teles  
Nascimento Cunha**

junho de 2014

Nome: Hilário Rui de Carvalho Cerqueira Lima da Silva

Endereço Eletrónico: hilario\_rui\_10@hotmail.com

Número de Bilhete de Identidade: 13756639

Título do Relatório de Estágio

As Rotinas de vida diária e o sucesso escolar – O nível de atividade física diária e o sucesso académico  
em rapazes adolescentes

Orientador: Professor Doutor António Camilo Teles Nascimento Cunha

Ano de conclusão: 2014

Designação do Mestrado: Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos básico e secundário.

É AUTORIZADA À REPRODUÇÃO INTEGRAL DESTE RELATÓRIO DE ESTÁGIO APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE;

Universidade do Minho, \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

## **Agradecimentos**

Aos meus pais, por tudo o que significam para mim, pela minha educação, por tudo o que sou hoje, por toda amizade, todo carinho, toda a ajuda, todos os conselhos e, acima de tudo, pelo amor e toda a disponibilidade e presença constante ao longo de todos os anos. São os verdadeiros guerreiros e exemplos da minha vida!

À minha irmã Nita, pela amizade, pelo amor, pelas brigas, pelas discussões, por nunca duvidar de mim, por acreditar sempre na minha vitória, pelos seus ensinamentos, pela constante ajuda, pelo exemplo que é, foi e será! Juntamente com a nossa mãe, és a verdadeira e única mulher da minha vida!

Ao marido da minha mãe, Artur, pelos conselhos, pela ajuda, pelo esforço e dedicação que tem por mim, pela amizade, por toda a disponibilidade, por todas as jantaras, por todos os filmes, por toda a paciência, pelo carinho. Sem dúvida, um segundo pai!

Ao seu filho e meu irmão Fábio, pelas brincadeiras, pelas loucuras, pela amizade e que apesar de distante mantém-se presente no coração.

Ao meu padrinho Hugo, pela sua ajuda constante em todos os bons momentos e menos bons.

À minha avó e querida madrinha que, embora geograficamente distante, tem permanecido sempre presente na minha vida.

Às minhas estimadas tias Lígia e Lurdes pelo seu apoio e incentivo durante o meu percurso escolar superior.

À minha namorada Márcia, por toda a dedicação e amor, por ser uma companheira e amiga, pela sua paciência, por ser a minha força e, acima de tudo, por ser o motor da minha vida! Sem ti nada teria significado, tudo seria mais difícil! És a minha razão, todas as minhas razões!

Ao meu melhor amigo Chuteiras, por me acompanhar desde que nascemos, pela nossa verdadeira amizade, por ser ele em quem mais confio, por ser o meu confidente, por nunca me virar costas, por estar sempre quando preciso. E mais que tudo, por ser um “irmão” mesmo sem ser de sangue!

À minha melhor amiga “Sté”, pela nossa verdadeira amizade, por tudo o que passámos, por tudo o que me ensinaste, por toda a ajuda, por todos os conselhos, por todos os puxões de orelhas, por me meteres na linha, por estares sempre presente ainda que longe! És a minha irmã-gêmea que tem lugar cativo no meu coração!

À “Joaninha” que foi um pilar constante na minha vida. Ainda que longe, estas bem presente, aqui no meu coração! És prova viva que há amizades para sempre!

À minha colega de estágio e amiga, Sónia, pela paciência, compreensão, ajuda e amizade que se vai prolongar para o resto das nossas vidas. Ao seu namorado, José Bastos, pela ajuda e suporte durante todo o ano letivo.

À professora cooperante e amiga Bela por todo o apoio, ajuda, orientação, dedicação, disponibilidade e paciência que demonstrou ao longo do ano.

Ao professor doutor Camilo Cunha, meu orientador, pelo apoio, orientação e disponibilidade constante ao longo deste ano.

Aos meus alunos por serem os primeiros com quem tive o prazer de trabalhar e desenvolver o meu processo de crescimento enquanto docente.

Aos alunos da Sónia que tive o prazer de acompanhar durante todo o ano.

À escola de Gualtar por me ter dado a oportunidade de realizar este estágio e aos seus cooperantes, tanto professores como funcionários que se mostraram sempre disponíveis para ajudar, recebendo-me de braços abertos.

E todos aqueles que não referi que de alguma forma ou de outra me ajudaram na concretização desta etapa pessoal.

## **As Rotinas de vida diária e o sucesso escolar – O nível de atividade física diária e o sucesso académico em rapazes adolescentes**

### **Resumo**

A concretização do relatório de estágio insere-se no plano de estudos do mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade do Minho, no âmbito do estágio profissional. Este documento autentica os acontecimentos e experiências derivadas das práticas desenvolvidas durante o Estágio Pedagógico 2013/2014.

O desenvolvimento pessoal e profissional do professor estagiário torna-se o principal objetivo deste estágio pedagógico, uma vez que se enquadra no modelo de formação de professores. Posto isto, neste documento reflete-se sobre o trabalho e as dificuldades sobressaídas durante este ano letivo nas variadas tarefas executadas. Além disso, patenteiam-se as estratégias desenvolvidas, os objetivos desejados, assim como as metas obtidas. O produto destas reflexões culminou num fundamental alicerce para o desenvolvimento de toda a atividade docente.

Este relatório subdivide-se em três partes distintas. A primeira refere-se à organização e gestão do ensino aprendizagem, a segunda diz respeito à escola e relação com a comunidade e, por fim, a terceira destina-se a uma componente científica, nomeadamente, à parte de investigação e desenvolvimento profissional.

No que concerne à parte investigativa, o tema a estudar designou-se por “As Rotinas de vida diárias e sucesso escolar – O nível de atividade física diária com o sucesso académico em rapazes adolescentes”. Este tema tem como finalidade: **a)** identificar o nível de atividade física (nas rotinas diárias) e o sucesso académico em rapazes adolescentes; **b)** comparar o nível de atividade física dos rapazes com e sem sucesso académico; **c)** verificar se os alunos cumprem os mínimos de atividade física recomendados; **d)** perceber a influência da Educação Física sobre a atividade física diária recomendada e, **e)** perceber quando os alunos realizam mais atividade física, se à semana ou ao fim-de-semana.

A amostra é composta por 64 rapazes adolescentes, com média de 11,5 anos de idade. A seleção da mesma deu-se numa Escola Básica pertencente ao distrito de Braga, Portugal. No que concerne aos resultados, a maior parte da amostra (61%) não cumpre os mínimos de Atividade Física recomendada pela OMS. Verificou-se ainda uma relação positiva entre a intensidade de atividade física e o sucesso académico ( $p=0,031$ ), em que e os alunos que apresentaram maiores intensidades de atividade foram os que obtiveram melhores resultados escolares.

**Palavras-Chave:** Atividade Física, Educação Física, Sucesso Académico

## **The Daily life's routines and the school success – Level of daily physical activity and the academic achievement in adolescent boys**

### **Abstract**

The accomplishment of the internship report is part of the syllabus of a Master's degree in Teaching Physical Education at the Basic and Secondary Education Level of the University of Minho, in the scope of a professional internship. This document authenticates the events and experiences derived from practices developed during the Student Teaching 2013/2014.

The personal and professional development of the trainee teacher becomes the main objective of this student teaching, since it falls within the teacher training model. Having said that, it is reflected and presented in this document the protruding difficulties during this school year in the various tasks performed. The strategies developed, the desired aims, as well as the goals obtained are revealed. The product of these reflections culminated in a fundamental foundation for the development of all teaching activities.

This report is divided into three distinct parts. The first one refers to the organization and management of teaching and learning process, the second one relates to the school and the relationship with the community, and last but not least, the third one intended to a scientific component, namely the part of research and professional development.

As far as research is concerned, the theme to study was the *"Daily life routines and school success – Level of daily physical activity and the academic achievement in adolescent boys"*.

This theme's purpose is: **a)** to Identify the level of physical activity (in daily routines) and academic success in adolescent boys; **b)** to compare the level of physical activity among boys with and without academic success; **c)** to verify if students meet the minimum recommended physical activity; **d)** to understand the influence of physical education on the recommended daily physical activity and **e)** to understand when students undertake more physical activity, if it is either during the week or the week-end.

The sample consists of 64 adolescent boys with a mean age of 11.5 years old. This sample's selection took place in a Basic Education School located at the Braga district, in Portugal. Regarding the results, the majority of the sample (61%) did not meet the minimum of physical activity recommended by the WHO. There was also a positive relationship between the intensity of physical activity and academic success ( $p=0,031$ ), students who showed higher levels of activity obtained the best academic results.

**Key-Words:** Physical Activity, Academic Achievement, Physical Education

# ÍNDICE GERAL

<b>AGRADECIMENTOS.....</b>	<b>III</b>
<b>RESUMO.....</b>	<b>V</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>VI</b>
<b>ÍNDICE DE TABELAS.....</b>	<b>IX</b>
<b>ÍNDICE DE GRÁFICOS.....</b>	<b>IX</b>
<b>ÍNDICE DE ANEXOS.....</b>	<b>X</b>
<b>LISTA DE ABREVIATURAS.....</b>	<b>X</b>
<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>1</b>
<b>CAPITULO I.....</b>	<b>2</b>
<b>ENQUADRAMENTO CONTEXTUAL DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONA.....</b>	<b>2</b>
1.1. Enquadramento Pessoal .....	3
1.2. Enquadramento Institucional .....	4
<b>CAPÍTULO II .....</b>	<b>6</b>
<b>REALIZAÇÃO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA .....</b>	<b>6</b>
<b>2.1. Área 1 – Organização e Gestão do Ensino Aprendizagem .....</b>	<b>7</b>
2.1.1. Conceção .....	7
2.1.2. Planeamento .....	8
2.1.3. Realização .....	10
2.1.4. Avaliação .....	14



<b>2.2. Área 2 – Participação na Escola e Relação com a Comunidade</b> .....	16
2.2.1. Atividades do Núcleo de Estágio .....	16
2.2.2. Outras Atividades .....	16
<b>2.3. Área 3 – Investigação e Desenvolvimento Profissional</b> .....	17
2.3.1. Introdução .....	17
2.3.2. Revisão de Literatura.....	18
2.3.3. Problema e Objetivo .....	21
2.3.3.1. Problema do Estudo .....	21
2.3.3.2. Objetivos do Estudo .....	21
2.3.4. Metodologia .....	21
2.3.4.1. Caracterização da Investigação .....	21
2.3.4.2. Caracterização da Amostra .....	21
2.3.4.3. Instrumento .....	22
2.3.4.4. Procedimentos de Recolha .....	22
2.3.4.5. Procedimentos Estatísticos .....	23
2.3.5. Apresentação dos Resultados .....	23
2.3.6. Discussão dos Resultados .....	28
2.3.7. Conclusões .....	29
2.3.8. Sugestões .....	30
<b>3. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	31
<b>6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	33
<b>ANEXOS</b> .....	37

## **ÍNDICE DE TABELAS**

Tabela 1 – Média e Desvio Padrão da Idade

Tabela 2 – Frequência e percentagem da amostra que cumpre/não cumpre os mínimos recomendados pela OMS

Tabela 3 – Frequência e percentagem dos alunos que cumprem/não cumprem os mínimos recomendados pela OMS, sem prática de Educação Física

Tabela 4 - Média e desvio padrão das Notas dos Alunos

Tabela 5 - Frequência e percentagem de alunos com classificações entre 3, 4 e 5

Tabela 6 – Classificação dos alunos (3, 4 e 5) quanto à intensidade de Atividade Física (AF)

Tabela 7 - Intensidade de Atividade Física à semana e fim-de-semana

## **ÍNDICE DE GRÁFICOS**

**Gráfico 1** – Atividades realizadas pelos Alunos

## **ÍNDICE DE ANEXOS**

Anexo 1 – Planeamento Anual

Anexo 2 – Planificação da Unidade Didática de Basquetebol

Anexo 3 – Plano de Aula

Anexo 4 – Critérios de Avaliação

Anexo 5 – Plano Anual de Atividades

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

OMS – Organização Mundial de Saúde

A.F. – Atividade Física

E.F. – Educação Física

SA – Sucesso Académico

DA- Desempenho Académico

AFMV – Atividade Física Moderado-Vigoroso

AFV – Atividade Física Vigoroso

## INTRODUÇÃO

*“Vamos agradecer àqueles que ensinam nas Escolas. Educar, é um ato de amor; é como dar a vida” (Papa Francisco XVI)*

Este documento de cariz individual, relatório final de estágio, desenvolveu-se no âmbito do estágio pedagógico do 2º ano, do mestrado em ensino da Educação Física nos Ensinos básico e secundário da Universidade do Minho. O estágio pedagógico surge no segundo, e último ano do mestrado, e tem como principal função a profissionalização do estudante estagiário, de uma forma orientada, crescente e progressiva, no exercício da função docente da disciplina da Educação Física.

Desta forma, o atual documento consiste no culminar de uma exposição e reflexão que revela as diversas tarefas elaboradas durante o ano letivo, desde 1 de Setembro de 2013 a 30 de Maio de 2014. Ao longo do documento serão salientados os objetivos desejados/solicitados, metas alcançadas, estratégias utilizadas, bem como as dificuldades que emergiram durante o ato pedagógico.

O estágio decorreu em Braga numa escola básica do concelho, cuja orientação foi da responsabilidade de uma professora da escola (professora cooperante) e de um professor da Universidade (professor supervisor).

Posto isto, este documento encontra-se dividido em três grandes partes:

- “Enquadramento Pessoal”, que consiste numa apresentação do estagiário;
- “Enquadramento Institucional”, debruço-me sobre as características do meio e da escola;
- “Enquadramento Pedagógico”, exponho todo o trabalho desenvolvido durante este ano letivo e conclusões retiradas da prática docente nas seguintes três subáreas:
  - Área 1: Organização e Gestão do Ensino Aprendizagem;
  - Área 2: Participação na Escola e Relação com a Comunidade;
  - Área 3: Investigação e Desenvolvimento Profissional.

Todas estas subáreas englobam as necessidades inerentes à ação pedagógica e materializam-se em tarefas peculiares em cada uma delas. Com o foco na terceira área, apresenta-se, desde já, o tema intrínseco a este estudo: *“As rotinas de vida diária e o sucesso escolar –o nível de atividade física diário e o sucesso académico em rapazes adolescentes”*.

**CAPÍTULO I**  
**ENQUADRAMENTO CONTEXTUAL DA PRÁTICA DE ENSINO**  
**SUPERVISIONADA**

## 1.1. ENQUADRAMENTO PESSOAL

Nasci, cresci e vivi numa freguesia pertencente ao concelho de Braga. Nos dias de hoje sinto que tive uma boa infância, apesar de habitar numa zona problemática do concelho (Andorinhas). Fora do âmbito escolar e à semelhança de outras crianças também frequentei espaços comuns da minha rua para a prática de jogos propícios, particularmente o “futebol” tendo experienciado inúmeras situações. Uma enriquecedoras e positivas outras menos. A convivência com a heterogeneidade deste grupo de crianças e jovens, proporcionou-me uma convivência social bastante avultada e, de forma natural, apareceu o gosto pela recreação e, sobretudo, o desporto. Consequentemente, valores como cooperação, entreajuda, solidariedade, *Fair Play* e competição surgiram rapidamente. Desta forma, valorizo muito as relações pessoais, elevando o significado da amizade ao expoente máximo. Noutra perspetiva, talvez devido ao meio em que me enquadrava, e ainda me enquadro, estimo muito os valores católicos, nomeadamente, o amor, paz, fé, solidariedade, entreajuda e a verdade. Portanto, tento-me guiar pelo bem comum, pela verdade, transparência, dignidade e, sobretudo, o amor e a amizade.

Chegado o meu percurso académica secundário deparei-me com um ou outro obstáculo, devido à mudança de escola e com ela um certo afastamento de colegas e amigos. A maioria optou pela frequência de cursos profissionais e de outras escolas. Como tal, tive um período de adaptação difícil à nova realidade no qual estava inserido. Nesta fase da minha vida, separar-me daqueles que me acompanharam desde a infância, foi talvez a etapa mais difícil da minha vida. Apesar das dificuldade sentidas no início escolar, rapidamente me adptei, contando com a ajuda da minha família e amigos. A eles devo o presente e parte do futuro.

Posto isto, à medida que cresci, a prática de futebol foi sempre o meu fascínio, tendo chegado até à profissionalização. Aqui detive uma experiência de jogar por um clube da 1º Divisão Francesa de Futebol (Montpellier).

Contudo, consciencializando que o futebol tem curta duração e é bastante imprevisível, decidi tirar o curso de Educação Física (ISMAI) e, paralelamente, praticar dança desportiva (danças de salão vertente competitiva), bem como dar aulas de dança social. Após conclusão do ciclo de ensino, retornei ao futebol, modalidade que presentemente ainda pratico de forma amadora, e inscrevi-me no Mestrado em Ensino da Educação Física nos ensinios básico e secundário na Universidade do Minho.

Finalmente, após 5 anos de estudo intenso nesta área, chegou a hora de aplicar em contexto real - estágio pedagógico - tudo o que aprendi. Paralelamente ao estágio, sou jogador de futebol amador, responsável pelo treino de musculação dos jogadores no clube onde pratico a modalidade, e professor de dança social.

Atualmente, tudo o que sou devo a este meu percurso de vida que me ajudou a crescer enquanto ser humano. Erros foram cometidos, erros serão cometidos. No entanto, a cada dia que passa, todas as experiências ajudam-me a tornar uma pessoa melhor ou, pelo menos, desejavelmente melhor.

## **1.2. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL**

### **Caracterização do Meio**

A abertura da Escola, na qual se realizou o estágio, deu-se no ano letivo de 1993/94. Uns anos mais tarde, com base no protocolo celebrado entre a Câmara Municipal de Braga e a DREN (Direção Regional Escolas do Norte), foi criado o Agrupamento Vertical de Escolas da Nascente do Este. Mais tarde, criou-se o Agrupamento de Escolas, o qual envolve duas zonas adjacentes: zona da Nascente do rio Este, zona urbana e semirrural, onde constam as Freguesias de Gualtar, Este S. Pedro e Este S. Mamede, e outra mais rural, situada na zona do planalto do Monte de Espinho, de onde fazem parte as Freguesias de Espinho, Sobreposta e Pedralva – com 13 Unidades Educativas. Porém, após aprovada a lei dos Mega Agrupamentos (Códigos de Agrupamentos, 2013), ocorreu, em 2013, uma agregação que pertence ao Agrupamento das Escolas de Carlos Amarante. Este novo agrupamento AECA (Agrupamento de Escolas da Carlos Amarante 150149) teve como “Escola sede do Agrupamento” a Escola Secundária Carlos Amarante. Esta realidade contempla e abrange agora novos e diferenciados contextos sociais, económicos e culturais.

### **Caracterização da Escola**

A média de frequência dos alunos ronda os 720. Neste ano letivo de 2013/14 existem seis turmas de 5º ano, oito turmas de 6º ano, sete turmas de 7º ano, seis turmas de 8º ano, cinco turmas de 9º ano e uma turma de CEF. A escola apresenta dezassete espaços para a lecionação de aulas de carácter geral, uma sala de música, três laboratórios de ciências, cinco salas tecnológicas, uma oficina de carpintaria, uma sala de multimédia e uma sala destinada às Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC). Existem, ainda, espaços educativos de apoio aos alunos, espaços

administrativos e de orientação educativa, designadamente: a cantina, o *bufete*, a sala do aluno, a oficina da matemática, a biblioteca, o Núcleo de Apoio Educativo, Unidade de Intervenção de Autismo e Serviços de Psicologia e Orientação (SEAPE), a reprografia, a sala de diretores de turma, a papelaria, a secretaria, a central telefónica (PBX). Os espaços de recreio, os campos de jogos e o pavilhão Gimnodesportivo rodeiam este edifício escolar. Constatam ainda salas destinadas ao apoio educativo como é o caso da sala dos professores, as arrecadações de equipamento audiovisual, gabinete médico, gabinete do Conselho Executivo e gabinete de apoio aos encarregados de educação.

### **Caracterização da Turma**

A turma que me foi atribuída enquanto professor estagiário, pela professora cooperante, pertenceu ao 6º ano e foi designada pela letra “H” (6ºH). Foi uma turma constituída por 26 alunos, dos quais 16 são rapazes e 10 são raparigas. Os alunos apresentavam idades compreendidas entre os 10 e os 14 anos (média de 11,50). Ao nível do aproveitamento escolar, apenas um aluno do sexo masculino apresentou retenção no seu percurso escolar. Esta turma foi definida como sendo problemática, caracterizada por um comportamento inadequado nas diferentes disciplinas. No que diz respeito à classe social dominante nesta turma, embora existam pais com grau de doutoramento e outros sem qualquer tipo de formação académica, a classe média é a predominante. No que concerne à ocupação dos tempos livres, a prática de desporto deparava-se como uma realidade para a maioria dos alunos desta turma.



**CAPÍTULO II**  
**REALIZAÇÃO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA**

## 2.1. Área 1 – Organização e Gestão do Ensino Aprendizagem

### 2.1.1. Conceção

*“...a formação profissional é considerada como o plano de estudos de toda a carreira docente, pilar fundamental para os professores responderem às necessidades do ensino. Para tanto, as instâncias de formação docente disponibilizam ferramentas teóricas e práticas para transpor esta complexa tarefa da formação inicial” (Azevedo, Pereira & Sá, 2011)*

A inserção do professor estagiário na realidade profissional permite-lhe integrar-se num plano devidamente definido, com conteúdos e objetivos pedagógicos que, através de saberes específicos, no âmbito da Educação Física, vão de encontro ao desenvolvimento dos alunos, no ponto de vista educativo e formativo. Assim, a primeira tarefa com que me deparei para iniciar o processo de ensino-aprendizagem passou pela recolha de informações que fossem úteis para adquirir conhecimentos valiosos para a organização da atividade docente. A análise do projeto educativo da escola básica, o seu projeto curricular, o regulamento interno da instituição, bem como a análise global dos planos curriculares e dos programas de educação física, interligando os seus objetivos, conteúdos, finalidades e metodologias, foram o ponto de partida para o arranque deste ano letivo. Estes documentos foram essenciais para se levar em conta durante toda a fase do planeamento pedagógico.

À luz de Bento (1998), o *planeamento* define-se como "uma reflexão pormenorizada acerca da duração e do controlo do processo de ensino numa determinada disciplina". Desta forma, o planeamento em Educação Física constitui-se como um suporte fundamental para o ato pedagógico. A planificação surge como uma forma de realizar antecipadamente o que vamos lecionar, com o propósito de diminuir incertezas/erros e proporcionar aos alunos atividades e aprendizagens sistemáticas, lógicas, sequenciais e coerentes.

Tendo em conta os pressupostos teóricos acima referidos, iniciei esta etapa pela análise do programa de Educação Física, mais especificamente do 6º ano (2º Ciclo), e pelas orientações do grupo disciplinar da Escola, com o intuito de preparar-me para o ano letivo. Refleti devidamente sobre os conteúdos programáticos com o propósito de planear o processo de ensino-aprendizagem, da forma que considerei mais adequada.

De forma a regular e a orientar melhor o processo de ensino-aprendizagem, organizei, em conjunto com o departamento de Educação Física, o ano letivo, por períodos. De maneira a garantir um ensino melhor e mais eficaz, o grupo de Educação Física definiu a planificação anual para o 2º ciclo (5º e 6º anos). Consultar **ANEXO 1**. Todo este processo de planificação teve em conta o programa nacional de Educação

Física, a realidade e o contexto em que a escola se insere, bem como as instalações e materiais disponíveis.

### **2.1.2. Planejamento**

Antes de proceder propriamente à fase do planejamento, torna-se absolutamente fundamental para o professor realizar uma avaliação inicial dos alunos. Esta necessidade deriva da grande importância em conhecer os alunos com quem se vai trabalhar: os seus interesses, as suas dificuldades, aptidões, estatuto socioeconómico dos pais, entre outros. Desta forma, o professor pode ajustar as atividades a realizar consoante o escalão etário dos alunos e o nível a que se encontram para uma determinada tarefa motora, de modo a contribuir para um bom e correto método de formação dos alunos.

Seguindo este princípio, o grupo de estágio realizou um questionário no início do ano letivo, com o propósito de conhecer o melhor possível a turma com que se iria deparar durante o ano. Este estudo permitiu conhecer melhor a realidade em que a turma estava inserida, permitindo planejar de forma coerente, justa, igualitária e adequada. Do mesmo modo, procedeu-se à avaliação diagnóstica dos alunos para as modalidades a abordar durante todo o ano letivo. As primeiras 11 sessões (4 blocos de 90' e 3 blocos de 45') foram destinadas para identificar o nível em que cada aluno se encontrava para essas modalidades.

Desta forma, segundo Bossle (2002), o planejamento em Educação Física pode ser dividido em três etapas: plano anual ou semestral, o plano da unidade temática e o plano de aula. Este autor define esta etapa como uma “organização intencional do professor para atender às necessidades do quotidiano escolar”. Assim, para que o professor tenha a capacidade de direcionar e concretizar os objetivos, matérias/conteúdos, métodos devidamente delineados, assegurando a progressividade, a continuidade do processo de ensino-aprendizagem tendo sempre em consideração todo o seu percurso processual e temporal, torna-se necessário aplicar estas três etapas.

Nesta linha de pensamento, o primeiro ponto deste ano passou por definir, em conjunto com o departamento de Educação Física da Escola, as modalidades/matérias a abordar para cada período. Portanto, para o 6º ano definiu-se, no 1º período, 39 aulas em que uma parte foi destinada para a aplicação dos testes *Fitnessgram* e outra para as modalidades de Atletismo (velocidade, resistência e salto em comprimento), *Badminton* e Basquetebol. Relativamente ao 2º período, destinaram-se 36 aulas para as modalidades de Voleibol, de Ginástica de solo e aparelhos e de Patinagem. Para

finalizar, no 3º período foram abordadas as modalidades de Futebol, Atletismo (lançamento de peso) e Andebol. No início do ano ficou previamente estabelecido que para as aulas de 90 minutos dispunha-se de metade do campo de futsal do pavilhão. Quanto às aulas de 45 minutos apenas estava disponível 1/3 do mesmo espaço. Porém, estaria também livre o espaço exterior, sempre que as condições meteorológicas o permitissem. Sendo assim, todas as Unidades Didáticas e Planos de Aula foram devidamente pensados para o espaço disponível.

Posteriormente a esta etapa foram elaboradas as Unidades Didáticas, (consultar **ANEXO 2**), seguindo o modelo de Vickers (1990). Com o intuito de repartir e não aglomerar tantas tarefas, as Unidades Didáticas foram realizadas por período, ou seja, no 1º período só foram realizadas as Unidades Didáticas correspondentes às matérias/conteúdos a abordar neste período, e o mesmo se passou no 2º e 3º períodos.

Por fim, foi executada a última etapa de planeamento: plano de aula. Consultar **ANEXO 3**. O modelo do anexo 3 realizou-se em todas as aulas durante todo o ano e, como tal, esteve sempre ajustado ao contexto escolar. Além disso, teve sempre em consideração as características dos alunos, os espaços e materiais disponíveis e, acima de tudo, foi idealizado de forma que a sua aplicação fosse real e possível de executar na prática. No entanto, convém referir que, antes da aplicação do plano de aula, este foi previamente e devidamente visto e corrigido pelo professor cooperante. O plano de aula foi apenas um papel orientador (guia) do meu trabalho, o qual apresentou sempre um cariz flexível. Esta flexibilidade foi de encontro às imprevisibilidades quotidianas e também à própria natureza imprevisível intrínseca ao ser humano. Não obstante, no fim de cada sessão, foi realizada uma reflexão sobre como decorreu a aula, onde salientei a minha própria prestação e a dos alunos, aspetos menos bons, a melhorar e a alterar. Esta consciencialização do que foi feito, bem como as próprias reflexões pós-aulas permitiu que a cada dia que passasse, a prática pedagógica e a relação com o ensino fosse melhorando.

### 2.1.3. Realização

Num sentido mais amplo, foi a etapa onde foi definido um elo de ligação entre a teoria e a prática pedagógica. Apesar de ter sido o meu primeiro ano de contato com a realidade escolar tenho a percepção que, de uma forma geral, tudo correu bem. No início, surgiram algumas dúvidas e dificuldades na gestão da aula em si, tais como, controlo da turma, encontrar tarefas adequadas às características dos alunos, entre outras. No entanto, com o passar do tempo, após reflexões pós-aula, observação das aulas dos outros estagiários e da própria professora cooperante, permitiu pensar, refletir e assim, testar e descobrir novas estratégias pedagógicas (progressivas, possíveis, claras e objetivas) que se vieram a verificar mais eficazes e eficientes neste processo de ensino-aprendizagem. Digamos que tudo se começou a compor naturalmente. Julgo que estas foram as principais formas de contornar as dificuldades iniciais. Num outro ponto, apesar de ser uma turma definida como “barulhenta” e “mal comportada”, creio que consegui criar um bom clima de aprendizagem, onde proporcionei aprendizagens dinâmicas e variadas. Inicialmente, para manter a ordem da turma, não foi tarefa fácil. Contudo, após reflexões das aulas passadas cheguei à conclusão que esta era uma turma que necessitava de tarefas constantes, com poucas paragens, dinâmicas, ou seja, tarefas que os mantivesse sempre ocupados, de modo a controlar os seus comportamentos perturbadores. A partir daqui tive o cuidado de realizar aulas para esse fim e tudo começou a correr muito melhor. No entanto, as aulas foram sempre desenhadas com o intuito do aluno se superar diariamente. Penso que a exigência foi, é e será sempre necessária para a evolução a nível individual e coletivo. Para tal, tive o cuidado de realizar progressões pedagógicas, ou seja, exercícios do mais simples para o mais complexo, do mais fácil para o mais difícil, tendo sempre em conta o nível a que cada aluno se encontrava. Outro aspeto fundamental para o bom funcionamento das aulas passou pela comunicação oral e a exemplificação prática dos exercícios propostos. Selecionar alunos para exemplificar as tarefas verificou-se uma forma fulcral de os manter recetivos, atentos e empolgados para a realização dos exercícios propostos. Contudo, no momento da realização dos exercícios tive de ter o cuidado com os tipos de *feedbacks* a dar. Ou seja, o que, por exemplo, para uns um *feedback* corretivo os motivava a voltar a realizar a tarefa de modo a obter sucesso, para outros era mais adequado um *feedback* motivador, e só depois corretivo, de modo a que houvesse sempre motivação para a prática. Teoricamente, já estava relativamente familiarizado com estas situações, na medida em que somos todos seres humanos únicos e diferentes com pensamentos, sentimentos e ideologias díspares. No entanto, para ter percepção destes

acontecimentos é preciso conhecer bem individualmente cada aluno. Apesar disto, outro obstáculo com que me deparei passou por uma situação com que a maioria dos professores se depara na realidade escolar: a) aulas de 45 minutos e b) pouco espaço para a realização das aulas. Lecionar uma aula de 45 minutos implicou um tempo de aula efetivo de cerca de 30 minutos de prática (perspetivando 5 minutos de tolerância no início da aula e 10 minutos no fim da aula para os alunos tomarem os respetivos banhos). Porém, na escola na qual realizei o estágio, as aulas de 45 minutos ao primeiro tempo, 8h20 da manhã, devido ao fato de os acessos ao pavilhão só estarem livres ao toque das 8h20, a aula, muito dificilmente começava antes das 8h30 da manhã, encurtando o tempo efetivo da aula para 25 minutos. Aliado a esta condicionante, apenas dispunha de 1/3 do campo de futsal, dificultando a tarefa de colocar 26 alunos a executar exercícios.

Deste modo, para os desportos coletivos, especificamente, o Basquetebol, a estratégia metodológica a utilizar foi, de facto, a situação de jogo reduzido e condicionado, de maneira a cultivar o maior tempo de empenhamento motor possível para os alunos. Estes puderam assim desenvolver não só a sua *performance* tática como a técnica, obrigando-os a pensar e a executar rapidamente, contactando mais vezes com a bola e melhorando a ligação com a mesma. Para além disto, o jogo na sua situação reduzida evidencia-se como uma referência no processo de ensino-aprendizagem (Graça & Mesquita, 2007). Como se refere em Teoldo, et.al (2010) estes novos modelos de ensino dos jogos desportivos e coletivos “*colocam o aluno numa posição de construtor ativo das suas próprias aprendizagens valorizando os processos cognitivos de percepção, tomada de decisão e compreensão do jogo*”. Desta forma, o aluno, em situação de jogo executa as habilidades motoras inerentes à modalidade em determinada circunstância, percecionando a melhor maneira de as utilizar, toma decisões, descobre, coopera com os colegas, explora e interioriza as componentes e regras de jogo. Assim, para além destas vertentes, e como já foi referido, o jogo reduzido permite criar uma dinâmica mais intensiva de jogo, proporcionando um maior empenhamento físico e motor:

*“o **jogo reduzido** apresenta-se como uma forma de induzir um treino não apenas mais intenso fisicamente, mas que, além disso, pode conduzir os atletas a um maior número de intervenções e tomadas de decisão”* (Almeida, 2013, p.62).

No entanto, para as aulas de 45 minutos, devido ao pouco espaço disponível optei por realizar circuito de exercícios onde os alunos pudessem exercitar e aprimorar a vertente mais técnica, como por exemplo, o drible, lançamento na passada em

apoio. Dando agora como exemplo o voleibol, outro desporto coletivo, a estratégia principal utilizada passou também pela situação de jogo reduzido e condicionada, primariamente jogo 1x1, posteriormente 2x2 e, finalizando 3x3. Há que referir que as condições para a prática desta modalidade comparativamente à do basquetebol tornam-se muito mais acessíveis na medida em que, com uma fita de um lado ao outro do campo consegue-se enquadrar muitos mais campos reduzidos do que para o basquetebol. Por este motivo, tornou-se um ponto mais fácil de lidar, controlar e lecionar.

Relativamente à formação de grupos para os desportos coletivos tive a necessidade de colocar os alunos por níveis e também por géneros. À exceção de uma rapariga, tanto os rapazes como as raparigas não se demonstravam satisfeitos por realizar as atividades com “opponentes” do sexo oposto. Por outro lado, ao criar grupos heterogéneos, mais no caso dos rapazes, ocorria duas situações: ou desmotivavam por não estarem ao nível dos outros e sentiam-se incapazes de realizar tarefas; ou então, por estarem num nível superior reclamavam, irritavam-se e desmotivavam por estar na equipa de um aluno de um nível inferior. Esta situação criava um clima de insatisfação e desmotivação, levando a que as tarefas não corressesem como planeadas. Por isso, a criação de grupos homogéneos e sem criar grupos mistos, permitiu que as aulas decorressesem com uma boa dinâmica, intensidade e bom nível competitivo, por vezes até de mais, principalmente dentro do género masculino. De facto, a solidariedade e a entreatajuda evidenciou-se mais nos grupos homogéneos.

Passando para os desportos individuais, onde a técnica se torna fundamental para o sucesso, a maior dificuldade passou por motivar os alunos para a modalidade de atletismo, tanto nos rapazes como para as raparigas, principalmente para a corrida de resistência. Contrariamente ao que esperava, denotei que a turma em geral mostrou-se bastante recetiva para a modalidade de ginástica de solo e, principalmente, de aparelhos. Confesso que foi a modalidade que mais gostei de lecionar, pois o grau de intervenção e contato foi bastante maior relativamente às outras modalidades. Além disso, pude constatar uma maior evolução substancial dos alunos nesta modalidade. Por exemplo, no início poucos conseguiam realizar o rolamento à frente, por exemplo, no final, já todos realizavam tanto o rolamento à frente como o rolamento à retaguarda, ainda que não na perfeição. A mesma tendência confirmou-se para a ginástica de aparelhos, nomeadamente para salto ao eixo e o salto entre-mãos.

Para a vertente da ginástica de solo optei por organizar a turma, quase sempre, por estações, com o intuito de os alunos experienciarem mais vezes os gestos técnicos, obtendo assim um maior tempo de empenhamento motor. Sendo a ginástica uma modalidade muito específica e que, quando as componentes técnicas são realizadas/executadas, é natural que facilmente possam surgir lesões. As brincadeiras ou distrações podem levar ao mesmo fim. Por isso, a maior das preocupações voltou-se para alertar os alunos para todos os perigos eminentes. Como a maioria deles já se tinham magoado nas aulas de ginástica no passado, a minha tarefa tornou-se mais facilitadora neste aspeto. Por outro lado, tive o cuidado de lembrar e relembrar sistematicamente em todas as aulas os aspetos técnicos para as diferentes habilidades técnicas, de modo a que os alunos interiorizassem o que fazer antes da realização das mesmas. Não esquecendo, as ajudas foram igualmente ensinadas aos alunos, para que se pudessem auxiliar uns aos outros. Devido à boa evolução dos alunos, e ao denotar que estes cumpriam as normas de segurança, senti necessidade de organizar as aulas por circuitos, de modo a que não tivessem sempre consignados à mesma tarefa durante algum tempo, e que daí pudesse surgir desmotivação. De salientar que tal só foi admissível dado que os alunos já estavam conscientes dos perigos e apresentaram-se sempre cautelosos na realização das tarefas.

Finalizando este ponto, há que referir ainda que, no decorrer das aulas, surgiram situações as quais não estavam planeadas inicialmente. A natureza imprevisível dos alunos, a falta de algum material necessário, a ocorrência de um acidente durante aula, um aluno doente, por exemplo, tornam-se fatores de desajuste do plano anteriormente pensado. Neste sentido, para retificar as dificuldades emergidas tentei antecipar determinadas situações que poderiam eventualmente acontecer no decorrer da aula. Considero que preparei antecipadamente e minuciosamente cada aula durante todo o ano letivo, para que as mesmas decorressem da melhor maneira possível. Nesta fase, comecei a ter uma perceção da responsabilidade que se incide sobre o trabalho docente. Diariamente, a função do professor é posta à prova em todos os domínios. Assim sendo, é vital uma rápida adaptação às situações “não planeadas”. Para um professor com falta de experiência, como é o meu caso, estas situações de imprevisibilidade e de tomar decisões mais ajustadas o mais rápido possível, foram conquistadas à medida que as aulas passavam: com a experiência prática; ganhar confiança nas minhas capacidades e competências; e o estar mais a vontade nas aulas. Tudo isto engloba um processo de aprendizagem que se adquire, inquestionavelmente, na prática pedagógica.



Em síntese, compreendi as várias etapas de planificação do ensino. No global, trata-se de uma articulação de objetivos, conteúdos, métodos, progressões e variadas decisões que em conjunto com reflexões sistemáticas na ação e sobre a ação vão delinear, estruturar e dar luz a todos os meios de planificação previamente definidos.

#### **2.1.4. Avaliação do Ensino**

*“A avaliação no seio da atividade de aprendizagem é uma necessidade, tanto para o professor como para o aluno. A avaliação permite ao professor adquirir elementos de conhecimentos que o tornem capaz de situar, do modo mais correto e eficaz possível, a ação do estímulo, de guia ao aluno” (Depresbiteris, 1989, p.45)*

A avaliação apresenta-se como um dos aspetos mais influentes e determinantes do processo educativo. Como tal, de forma a definir um caminho adequado e correto, a avaliação deve apresentar-se como um fator coerente da estratégia pedagógica e do plano de Educação Física, no âmbito, da escola e ano de curso. Apesar da minha inexperiência no campo educativo, com o decorrer das aulas tive a perceção que este procedimento seria o elemento chave de todo o processo de ensino-aprendizagem e que não implicava apenas classificar os alunos. Este tinha também o intuito de situar os conhecimentos da turma, permitindo assim ajustar o processo de ensino-aprendizagem às limitações/capacidades dos alunos, estipulando uma lógica entre os objetivos que foram estipulados com os resultados obtidos. De fato, a profissão docente exige um grau de responsabilidade muito elevado e implica um vasto conjunto de tarefas complexas.

Partindo deste princípio, no processo de avaliação de ensino, torna-se necessário, primariamente, caracterizar a população escolar e proceder a uma avaliação inicial da turma, mais propriamente, a uma avaliação diagnóstica. Esta surge como a primeira etapa do Plano Anual e tem como objetivo orientar e conduzir todo o processo de ensino-aprendizagem, diagnosticar o nível em que os alunos se encontram, verificando o que sabem ou não no momento, de forma a ajustar os objetivos a desenvolver e a alcançar (meta-aprendizagem) durante o ano. Normalmente, esta etapa tem uma duração quatro semanas englobando em si os testes de Aptidão Física. Chegado a este ponto, avaliar o nível dos alunos não foi tarefa fácil, já que foi a primeira vez que executei na prática esta responsabilidade. Porém, como em Educação Física, a avaliação tem sempre um carácter contínuo e sistemático - as aprendizagens, atitudes e valores são avaliadas diariamente – não me “preocupe” demasiado com o rigor na quantificação atribuída aos alunos nesta fase

inicial, uma vez que esta serve apenas de guia para delinear objetivos de aprendizagem. Assim, com a observação contínua e sistemática da realização das tarefas dos alunos, permitiu-me sempre ajustar/retificar eventuais desajustes nas tarefas, objetivos individuais e coletivos e, por fim, a classificação intermédia e final dos alunos. Para além desta avaliação mais informal, na planificação deve constar a existência de momentos organizados de avaliação formativa, de forma a averiguar os resultados obtidos, recolhendo informações com regularidade acerca do processo de aprendizagem. Posto isto, como referi anteriormente, há que destacar a observação como o instrumento chave na avaliação. É através dela, com apoio a grelhas de observação, que o professor verifica e aponta todos os comportamentos dos alunos. No entanto, estes são sempre sujeitos a uma complexidade enorme e, conseqüentemente, induzem a erros. Como refere Freire (1994), se for um instrumento quantitativo, logo se poderá perceber que a atividade humana é imensurável e que só poderá fornecer alguns dados que ajudem numa avaliação também qualitativa. Se for um instrumento qualitativo, faltar-lhe-á a objetividade, o que exigirá, de quem o aplicar, um conhecimento mais amplo do sujeito avaliado”. No que concerne à avaliação sumativa, esta avaliação psicométrica (níveis de 0 a 5) realizada no final de cada período/ano/ciclo de ensino manifesta o juízo globalizante sobre o desenvolvimento dos conhecimentos e competências, capacidades e atitudes dos alunos relativos a uma ou várias unidades didáticas. Por este motivo, de forma a obter sucesso em Educação Física, o aluno deve mostrar competências na prática das atividades físicas selecionadas, que revela conhecimentos relativos aos objetivos do programa e que se encontra dentro da Zona Saudável de Aptidão Física. Assim, foram definidos os seguintes critérios de avaliação para o ano letivo 2013/2014: 50% - Atividades Físicas/Unidades Didáticas (matérias); 30% - Valores e atitudes (Assiduidade, Pontualidade, Comportamento, Capacidade de Cooperação); 10% - Aptidão física (*Fitnessgram*); 10% - Conhecimentos. Para finalizar, a autoavaliação foi algo a ter em conta e a estar presente no final de cada período. Nesta avaliação, o aluno avaliou o seu desempenho, desenvolvendo o sentido crítico construtivo fundamental para o conhecimento e análise da sua própria pessoa. Consultar **Anexo 4**.

Finalizando, para a realização das avaliações, tentei sempre manter-me imparcial, procurando ser o mais justo, claro e objetivo possível. Não me guiei apenas pela parte quantitativa da avaliação mas também assegurei uma parte qualitativa da mesma, dando relevância também à superação individual e ao próprio esforço do aluno diariamente. No final, fiquei satisfeito com a turma, uma vez que a sua evolução foi notória desde o início de cada Unidade Didática até ao fim da mesma, culminando

numa sensação de trabalho, luta, esforço, dedicação e superação individual e coletiva que abrangeu tanto o trabalho dos alunos como do professor.

## **2.2. Área 2 - Participação na Escola e relação com a Comunidade**

### **2.2.1. Atividades do núcleo de estágio**

No decorrer do ano letivo, foram realizadas um grande número de atividades não curriculares que não constavam nos planos de atividades da escola. Por isso, a nossa colaboração, enquanto professores estagiários, incidiu sobretudo na cooperação e dinamização de todas as atividades selecionadas/propostas, não só na área da Educação Física como também noutras áreas.

O grupo de estágio ficou responsável pela organização de uma visita de estudo, a qual proporcionou uma nova experiência de atividades aos alunos, que de outra forma não teriam oportunidade de as realizar no seio Escolar. As atividades foram a orientação (circuito arborismo), escalada, *rapel*, *slide* e canoagem. Inicialmente esta atividade estava programada para o 1º Período, mas devido ao mau tempo só foi possível realizá-la no final do 2º Período. Esta visita destinou-se aos alunos do 9º ano e a duas turmas do 6º ano (turmas dos professores estagiários). De uma forma geral, os alunos mostraram-se satisfeitos e agradados no dia da atividade. Foi uma boa oportunidade para fomentar os laços sociais e de amizade entre eles, assim como experienciar novos tipos de atividades. **(ANEXO 5)**.

### **4.2.2. Outras atividades**

Nas atividades realizadas e organizadas pelo departamento de Educação Física, os professores estagiários, contribuíram para a realização de todas as atividades definidas, tais como, “jogos multiatividades”, os torneios de futsal e voleibol **(ANEXO 6)**. Paralelamente, estiveram presentes noutras atividades, não só organizadas pelo departamento de Educação Física, como o Dia Mundial Contra a Sida, Dia da Primavera, o Dia da escola, entre outros. Pessoalmente, nos jogos multiatividades, fiquei responsável pela organização de músicas coreografadas para o entretenimento dos alunos no Dia da Escola. Contribuí ainda para a decoração da Escola no dia da Primavera com a realização de origamis (flor de lótus).

Em suma, considero que me inseri devidamente na comunidade escolar, já com um sentimento de saudades por aqueles que contribuíram para uma maior e melhor adaptação na Escola.

## 2.3. Área 3 – Investigação e Desenvolvimento Profissional

### As Rotinas de vida diária e o sucesso escolar – O nível de atividade física diária e o sucesso académico em rapazes adolescentes

#### 2.3.1. Introdução

Desde há uns anos atrás, sabe-se que a prática regular de atividade física (A.F.) contribui para a saúde e qualidade de vida do ser humano (Carvalho, et al, 1996). Contudo, o desenvolvimento da sociedade atual, as mudanças de estilo de vida e a consequente acentuação e valorização tecnológica têm contribuído para uma diminuição da A.F. na população (Pereira et al, 2006).

Atualmente, nada parece ser alterado e esta tendência começa a verificar-se até na população juvenil, conforme referido no estudo de Hallal, et al (2006), realizado com crianças com idade entre os 10 e os 12 anos, onde se verificou que a taxa de sedentarismo era de 58,2%.

Neste seguimento, muitas escolas tentam impulsionar programas de A.F. com o intuito de promover a sua prática e, conseqüentemente, o sucesso académico (SA) para os seus alunos. Estas, que oferecem intensos programas de A.F., “promovem o sucesso académico das crianças e jovens, com aumento da concentração, melhoria da interpretação escrita e oral e de cálculos matemáticos, bem como aumento dos níveis de função mental e de aprendizagem” (Costa et al, 2011)

Assim sendo, tendo como base e suporte estes pressupostos teóricos e investigativos, relativos à temática do SA e A.F, considera-se relevante aprofundar mais acerca do assunto, de modo a compreender e, verificar a existência de uma relação entre a A.F. e o SA. Posto isto, este estudo tem como principal objetivo: **a)** identificar o nível de A.F. (nas rotinas diárias) e o SA em rapazes adolescentes; **b)** comparar o nível de A.F. dos rapazes com e sem SA; **c)** verificar se os alunos cumprem os mínimos de A.F. recomendados; **d)** perceber a influência da E.F. sobre a A.F. diária recomendada e, **e)** perceber quando os alunos realizam mais A.F., se à semana ou fim-de-semana. Os estudantes alvo deste estudo pertencem a uma Escola Básica do distrito de Braga, com idades compreendidas entre os 11 e 14 anos. Com o intuito de dar luz a estes objetivos, numa primeira fase será apresentada uma revisão da literatura, evidenciando os estudos que mais se enquadravam para esta temática. Posteriormente, serão definidos os principais objetivos, bem como a metodologia implementada. Não obstante, numa outra fase será efetuada a apresentação e discussão dos resultados obtidos, finalizando com uma conclusão que sintetiza as principais ilações retiradas.

## 2.3.2. Revisão da literatura

### Atividade Física

A atividade física pode ser definida como “qualquer movimento associado à contração muscular que faz aumentar o dispêndio de energia acima dos níveis de repouso” (Caspersen 1985). Derivado da sua prática, podemos retirar vários benefícios tais como, prevenção e/ou atado no desenvolvimento de hipertensão arterial, redução do risco de doença cardiovascular, controlo das funções metabólicas, diminuição do risco de incidência de alguns tipos de cancro, manutenção das funções cognitivas, diminuição dos níveis de *stress* e melhoria da qualidade do sono, manutenção e melhoria da força da resistência muscular, entre outros (Orientações União Europeia para a Atividade Física, 2008). Ou seja, a prática regular de A.F. contribui positivamente para a saúde e para a qualidade de vida do ser humano (Carvalho, et al, 1996).

Posto isto, a Organização Mundial de Saúde (OMS), recomenda, “para adultos saudáveis com idade entre os 18 e 65 anos de idade, um mínimo de 30 minutos de A.F. de intensidade moderada, 5 dias por semana, ou pelo menos 20 minutos de atividade física de intensidade vigorosa, 3 dias por semana. São aconselhados ainda, exercícios que promovam a força muscular e a resistência, 2 a 3 dias por semana” (OMS, 2010). No entanto, estes mínimos aconselhados pela OMS, não têm vindo a ser seguidos pela maior parte da população.

Como foi referido anteriormente, vários estudos apontam que a população adulta está cada vez mais sedentária, ou seja, não pratica o mínimo de A.F. que possa promover a saúde. Um exemplo disso sustenta-se no estudo de Barretta et al (2007), realizado no Brasil, em adultos, no qual os autores verificaram um número de 57,4% de “inatividade física”. O desenvolvimento social, a alteração dos estilos de vida e o crescimento tecnológico são causas que têm contribuído para o declínio dos níveis de atividade física na população (Pereira et al. 2006).

No que concerne à população mais jovem, num estudo realizado por Farias e Salvador (2005), verifica-se que a mesma segue uma tendência para que os jovens optem, cada vez mais, por comportamentos mais sedentários, assim como na população adulta. Neste estudo, 58,41% dos alunos, dos 11 aos 15 anos de idade, apresentaram-se como “sedentários” ou “insuficientemente ativos”. Estes resultados vão ao encontro do estudo de Hallal et al (2006), conforme já foi referido.

Contrariamente às indicações da OMS (2010), os jovens parecem não cumprir os mínimos recomendados. Para esta faixa etária, jovens em idade escolar, a OMS recomenda “60 minutos diários, ou mais, em atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa sob formas adequadas do ponto de vista do crescimento, divertidas e que envolvam variedades de atividades”.

## **Atividade Física, Educação Física e Sucesso Acadêmico**

Como foi referido previamente, um dos benefícios da A.F. passa pela manutenção das funções cognitivas. No entanto, parece ainda existir o mito sobre a má influência da A.F. nos resultados escolares. Segundo um estudo de Ahamed et al (2007), muitas pessoas procuram justificar o elevado número de sedentarismo em crianças em idade escolar, através da ideia que a A.F. prejudica a performance académica. Por isso, nesse mesmo estudo de intervenção, realizado em crianças dos 9 aos 12 anos, os autores comprovaram que o tempo destinado à prática das atividades físicas não alterou negativamente os resultados escolares. Aliás, como se refere em Tremblay et al (2000, pp.321), a A.F. contribui para “um maior nível de autoestima nas crianças, que por sua vez é um dos fatores determinantes para o sucesso académico”.

Neste seguimento, tem-se tentado identificar e associar relações que possam existir entre o nível de A.F. com o SA. Subentenda-se que para maiores níveis de A.F. associam-se melhores níveis de aptidão física, como podemos verificar em alguns estudos: Pereira e Rocha (2006); Lemos (2009). Posto isto, como segue evidenciado em Costa et al (2011), a aptidão física “é um fator que tem uma influência muito significativa na obtenção do sucesso académico”. Neste estudo, a tendência apontou para que quanto maior o nível de A.F. maior o SA médio. Da mesma forma aponta para um estudo de Dwyer et al (2001), que verificou que os alunos que despendiam mais tempo para a prática de A.F. eram os que apresentavam, simultaneamente, melhores resultados académicos. Não obstante, num estudo mais recente elaborado por Wang et al (2012), verificou-se esta mesma tendência. Os alunos com maiores níveis de A.F. obtiveram melhores resultados a nível escolar, principalmente os que apresentaram níveis de A.F. “médios”. Também em Coe et al (2006) verificou que os alunos com melhores resultados escolares foram os que apresentaram maior intensidade de atividade física.

Neste seguimento, a Educação Física (E.F.) pode ter um papel fundamental para quebrar esta tendência sedentária, uma vez que não só pode permitir a criação de hábitos mais saudáveis e proporcionar aos alunos tempo para A.F. como também ajudar os alunos a melhorar o rendimento académico. Conforme um estudo de Carlson et al (2008), as preocupações sobre os efeitos negativos da A.F. no desempenho académico não se apresentam como razões legítimas para limitar o tempo de E.F. nas Escolas, visto que o tempo despendido para as aulas de Educação Física parece, pelo menos, não prejudicar os alunos no seu desempenho académico (DA). Aliás, os autores sustentam a ideia de que a prática da E.F./A.F. promove “melhorias no comportamento dos alunos e na sua funcionalidade cognitiva que podem encaminhá-los para melhores desempenhos académicos” (Carlson et al, 2008, pp. 721).

É também evidenciado em Stevens et al (2008), o pensamento que a agregação da A.F. e o treino físico num contexto escolar podem expor-se como um meio para “melhorar a saúde nas

crianças, a performance cognitiva e melhoria dos índices de atenção e concentração”, que por sua vez podem influenciar indiretamente para o sucesso acadêmico. No entanto, os autores não encontraram associações significativas entre a E.F. e o DA. Apesar disto, neste mesmo estudo, a A.F. foi relacionada significativamente e positivamente no desempenho de testes a Matemática e Leitura.

Concluindo, como podemos verificar, os estudos não têm sido estritamente conclusivos em relação ao benefício direto da prática da A.F. como meio de obter SA. Porém, como verificado anteriormente, estabelece-se que a A.F., na sua essência, pode influenciar o SA de forma indireta.

### 2.3.3. Problema e objetivos

#### 2.3.3.1. Problema do estudo

Perante a nossa dúvida investigativa, sustentada na análise empírica e nos textos teóricos, formulamos o nosso problema de pesquisa:

- Que relação existirá entre a prática física (nível de A.F.) e os resultados escolares (SA)

#### 2.3.3.2. Objetivos do estudo

O atual estudo tem como objetivo: **a)** identificar o nível de A.F (nas rotinas diárias) e o SA em rapazes adolescentes; **b)** comparar o nível de A.F dos rapazes com e sem SA; **c)** verificar se os alunos cumprem os mínimos de A.F. recomendados; **d)** perceber a influência da E.F. sobre a A.F. diária recomendada e, **e)** perceber quando os alunos realizam mais A.F., se à semana ou fim-de-semana.

### 2.3.4. Metodologia

#### 2.3.4.1. Caracterização da Investigação

O estudo efetuado é um estudo quantitativo, recorrendo à análise de frequências e análise percentual das respostas.

#### 2.3.4.2. Caracterização da Amostra

A amostra é composta por 64 rapazes adolescentes, entre os 11 e os 14 anos de idade. A seleção da mesma deu-se numa Escola Básica pertencente ao distrito de Braga, Portugal. Todos os alunos envolvidos frequentam o 6º ano de escolaridade (7 turmas selecionadas).

**Tabela 1** – Média e Desvio Padrão da Idade

	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
<b>N (64)</b>	11,45	0,612	11	14



### **2.3.4.3. Instrumento**

#### *“3 – Day Physical Activity Recal”*

O questionário “3 – Day Physical Activity Recal” foi a principal ferramenta utilizada neste estudo, desenvolvido por Pate et al (2003), para calcular o nível de A.F. dos alunos durante as suas rotinas de vida diárias. Neste instrumento, os alunos relatam a A.F. realizada nos últimos 3 dias, em que cada dia é dividido em 34 blocos de tempo (30 minutos por bloco), entre as 7h da manhã e as 24h da noite. Cada atividade corresponde a um determinado número de MET’s (energia despendida por atividade) que vai permitir identificar a intensidade de cada atividade, nomeadamente: valores menores que 3 MET’s, correspondem a atividade física “leve-moderado” (AFLV); valores maiores que 3 e menores que 6 MET’s, designam a atividade física “moderado-vigoroso” (AFMV); e valores iguais ou superiores a 6 MET’s, englobam a atividade física “vigoroso” (AFV).

#### *Sucesso Académico*

De modo a determinar o sucesso académico foram consultadas as pautas de avaliação dos alunos do 3º período do ano transato.

### **2.3.4.4. Procedimentos de Recolha**

De forma a realizar o estudo e a definir os participantes no mesmo, foi pedido, previamente, autorização à diretora da Escola e, posteriormente, aos encarregados de educação dos alunos. Após a devida aceitação de ambas as partes, aplicou-se o questionário “3 – Day Physical Activity Recal” de modo a calcular o nível de A.F. dos alunos durante as suas rotinas de vida diárias. A aplicação do questionário foi feita a todos os alunos envolvidos, numa 4ª feira, nas suas respetivas salas de aulas. Como o processo demorava entre 20 a 30 minutos, pediu-se autorização aos professores que estavam de supervisão para aplicar os questionários no início das suas aulas. Quanto às avaliações dos alunos, foi pedido na secretaria da escola as respetivas pautas pertencentes ao 5º ano do ano transato relativamente ao 3º período. O tratamento e lançamento dos dados foram realizados através do programa “*Statistical Package for the Social Sciences*” (SPSS).

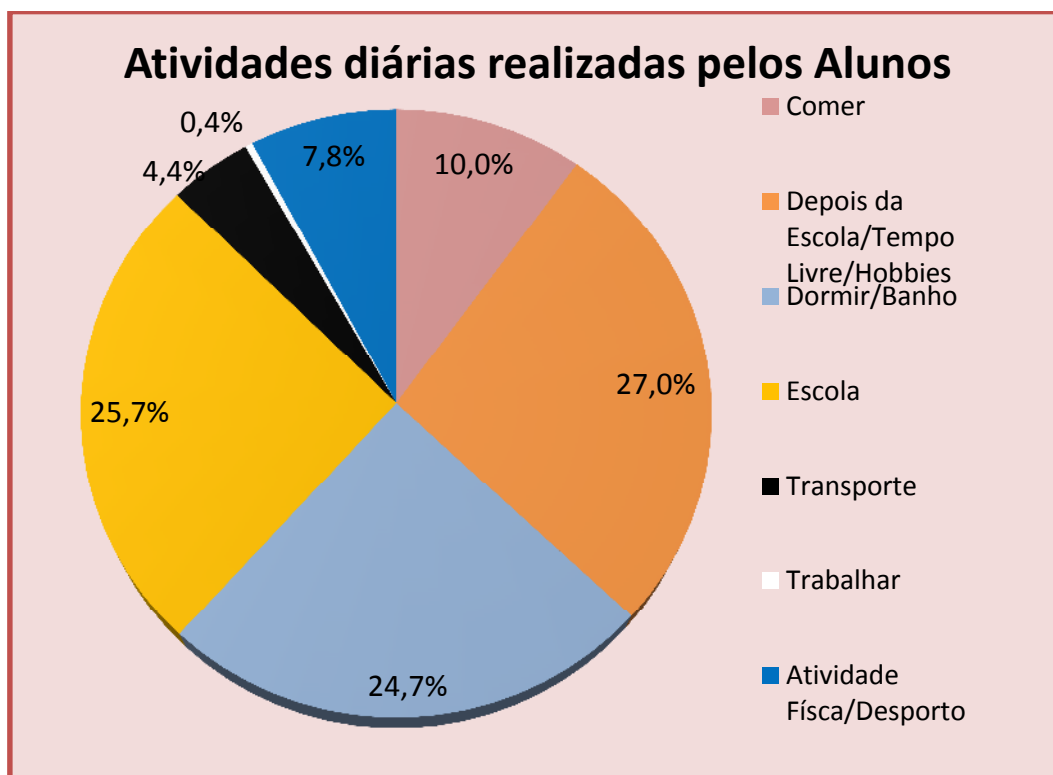
### 2.3.4.5. Procedimentos Estatísticos

O tratamento de dados foi efetuado a partir da base de dados Statistical Package for the Social Sciences (SPSS).

No que toca à análise dos dados, as notas dos alunos foram recodificadas tendo em conta a pauta da classificação do ano transato. Aos alunos que obtiveram classificações entre 2,44 e 3,44 valores, foi atribuído o nível 3. Quanto aos que apresentaram classificações entre os 3,45 e 4,44 valores, foi atribuído o nível 4. Para os alunos que apresentaram classificações entre 4,45 e 5 valores, foi atribuído o nível 5.

Do mesmo modo, com o intuito de perceber quando os alunos realizam mais A.F., se à semana ou ao fim de semana, foram recodificados os dias da semana. No questionário, para os dias da semana “terça-feira” e “segunda-feira” foi atribuído o nome “semana”. Não obstante, para o dia da semana “domingo” foi atribuído o nome “fim-de-semana”.

### 2.3.5. Apresentação dos Resultados



**Gráfico 1** – Atividades diárias realizadas pelos Alunos

Como se pode constatar da leitura do **gráfico 1**, os alunos da amostra apresentam, por ordem decrescente percentual, as seguintes atividades diárias:

1) “Depois da Escola/Tempo Livre/Hobbies” (27,0%) – ir à igreja, passear, TPC’S/Estudar, ouvir/aulas música, jogar consola/navegar internet, ler, compras, falar ao telemóvel e ver TV/assistir filme;

2) “Escola” (25,7%) – almoço/tempo livre/recreio, sentado na sala de aula, associação estudantes, aulas de Educação Física;

3) “Dormir/Banho” (24,7%) – Vestir-se, preparar-se, tomar duche/banho, dormir;

4) “Comer” (10,0%) – comer uma refeição, lanche;

5) “Atividade Física/Desporto” (7,8%);

6) “Transporte” (4,4%) – carro/autocarro, andar a pé, andar de bicicleta;

7) “Trabalhar” (0,4%) – trabalhos domésticos, jardinagem.

É possível verificar que os alunos despendem mais tempo em atividades “depois da Escola/Tempo livre/Hobbies” (27,0%), ou seja, em atividades que os alunos dispõem de tempo livre. Neste campo, só existe lugar para A.F. leve, não sendo muito significativo a nível de MET’S (dispêndio energético), como é o caso de “passear”.

De seguida, como seria de esperar, encontra-se o tempo dedicado à “Escola” (25,7%). Neste campo, já existe espaço para algum tipo de A.F., como é o caso das aulas de Educação Física.

Verifica-se, posteriormente, o tempo destinado ao “dormir/banho” com 24,7%.

Estes últimos 3 campos de atividade enquadram-se no maior percentual de atividades realizadas pelos alunos. Conjuntamente, apresentam 77,4% de todas as atividades diárias realizadas.

Não obstante, apresenta-se o tempo destinado ao “comer” (10,0%), tempo que os alunos gastam para as refeições diárias.

Em contrapartida, averigua-se que a prática de qualquer tipo de **Atividade Física/Desporto** encontra-se na 5ª posição (7,8%), do leque de atividades que os alunos realizam diariamente. Neste grupo enquadram-se todo o tipo de Modalidades Desportivas, Associações desportivas, Ginásios e *Health Clubs*.

Por fim, os alunos despendem 4,4% do seu tempo em “transporte”, ou seja, forma de deslocamento de casa-escola, escola-casa e apenas 0,4% em “trabalhar” que reflete apenas o tempo gasto em trabalhos domésticos e/ou jardinagem.

Posto isto, apresenta-se de seguida a **tabela 2**, que ilustra o número de alunos que cumpre os mínimos de A.F. recomendados pela OMS (2010).

**Tabela 2** – Frequência e percentagem da amostra que cumpre/não cumpre os mínimos recomendados pela OMS

	Mínimos recomendados pela OMS		TOTAL
	Cumpre	Não Cumpre	
N	25	39	64
%	39%	61%	100%

Da leitura da **tabela 2**, é possível indagar que dos 64 alunos envolvidos neste estudo, apenas 39% cumpre os mínimos de A.F. estipulados pela OMS. Para esta amostra, mais de metade (61%) não cumpre os mínimos de A.F. recomendada.

**Tabela 3** – Frequência e percentagem dos alunos que cumprem/não cumprem os mínimos recomendados pela OMS, sem prática de Educação Física\*

	Mínimos recomendados pela OMS sem contabilizar tempo de E.F.		TOTAL
	Cumpre	Não Cumpre	
N	20	44	64
%	31%	69%	100%

\*de referir que apenas 32 (50%) alunos da amostra realizam E.F. à 2ª ou 3ª feira

Da **tabela 3**, averigua-se que, retiradas as aulas de Educação Física, apenas 20 alunos (31%) da amostra cumpriria os mínimos recomendados pela OMS. Por sua vez, assistiríamos a um total de 44 alunos (69%) que não cumpriria os mínimos estabelecidos.

**Tabela 4** – Média e desvio padrão das Notas dos Alunos

	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
N (64)	3,63	0,58	2,70	4,82

Da leitura da **tabela 4** verifica-se que a média das notas dos 64 alunos da amostra é 3,63 com um desvio padrão de 0,58. A nota mais baixa (mínimo) foi de 2,70 sendo que a nota mais elevada (máximo) verificada foi de 4,82.

**Tabela 5** – Frequência e percentagem de alunos com classificações entre 3, 4 e 5

	N	%
<b>3</b>	2854 (28 alunos)	43,8%
<b>4</b>	2544 (25 alunos)	39,0%
<b>5</b>	1121 (11 alunos)	17,2%

Da análise da **tabela 5** constata-se que, 43,8% dos alunos da amostra enquadram-se no nível 3; 39,0% Ilustra-se no nível 4; e 17,2% apresentam-se no nível 5.

**Tabela 6** – Classificação dos alunos (3, 4 e 5) quanto à intensidade de Atividade Física (AF)

		INTENSIDADE AF			TOTAL	p
		Leve-Moderado	Moderado-Vigoroso	Vigoroso		
<b>3</b>	N	2572	137	145	2854	0,031
	%	90,1%	4,8%	5,1%	100%	
<b>4</b>	N	2306	82	156	2544	
	%	90,6%	3,2%	6,1%	100%	
<b>5</b>	N	980	58	83	1121	
	%	87,4%	5,2%	7,4%	100%	

Da leitura da **tabela 6** é possível concluir que, dos alunos de **nível 3**, 4,8% pratica AF “moderado-vigoroso” e 5,1% realiza AFV. Para os alunos de **nível 4**, 3,2% realiza AF “moderado-vigoroso” e 6,1% pratica AFV. Não obstante, dos alunos de **nível 5**, 5,2% praticam AF “moderado-vigoroso” e 7,4% efetuam AFV. A tendência aponta que, quanto maior a AFV, melhor a classificação dos alunos. Como podemos verificar existem diferenças estatisticamente significativas ( $p=0,031$ ).

**Tabela 7** – Intensidade de Atividade Física à semana e fim-de-semana

		Semana	Fim-de-Semana	Total
Leve-Moderado	N	3947	1911	5858
	%	67,4%	32,6%	100%
Moderado-Vigoroso	N	189	88	277
	%	68,2%	31,8%	100%
Vigoroso	N	209	175	384
	%	54,4%	45,6%	100%

Da análise da **tabela 7** pode-se referir que, para a amostra em estudo, os alunos efetuam mais atividade física de intensidades “leve-moderado” e “moderado-vigoroso” durante a semana (67,4% e 68,2%) do que ao fim-de-semana (32,6% e 31,8%), respetivamente.

O mesmo se verifica para A.F. de intensidade “vigoroso”. Apesar de serem valores mais próximos os alunos realizam mais atividade física vigorosa durante a semana (54,4%) do que ao fim-de-semana (45,6%).

### 2.3.6. Discussão dos Resultados

Como foi possível verificar, 61% da amostra em estudo não cumpre os mínimos recomendados pela OMS, indo ao encontro dos estudos de Hallal, et al (2006) e Farias e Salvador (2005), para a mesma faixa etária, onde se verificaram percentagens muito elevadas de sedentarismo e/ou de “insuficientemente ativos” (58,2% e 58,41%), respetivamente. Apesar do número limitado da amostra (N=64), segue aqui, em consonância com outros estudos, a tendência para que os jovens optem cada vez mais por comportamentos menos ativos. De uma forma muito sintética, esta permanência pode vir a implicar repercussões negativas na saúde futura das populações. Isto porque, como é transmitido em Carvalho et al (1996), a A.F. evidencia-se como um bem fundamental para a saúde e qualidade de vida do ser humano.

Outro aspeto que se verificou foi que, metade da amostra (32 alunos), realizava aula de E.F. à 2ª feira e 3ª feira. Assim sendo, para esta parte da amostra, apenas 12 alunos (38%) cumpria os mínimos de A.F. recomendada.

Nesta perspetiva, se retiradas as aulas de E.F., apenas 20 alunos, 31% da amostra total (de 64 alunos), cumpriram os mínimos de A.F. recomendadas pela OMS. Neste seguimento, parece não fazer sentido diminuir a carga horária a esta disciplina já que alguns alunos apresentavam-se dentro dos mínimos de A.F. recomendada através da prática da aula de E.F. Neste contexto, o ideal, eventualmente, seria exatamente o oposto: promover e aumentar o número de horas à disciplina de E.F. E, tal como segue evidenciado em Carlson et al (2008), o tempo destinado à E.F. não teve efeitos negativos no desempenho académico, ou seja, a sua prática não contribuiu, pelo menos, negativamente para o SA. Estes resultados remetem para o facto de a E.F./A.F. contribuírem, ainda que de forma indireta, para o SA.

Noutro ponto, apesar de a amostra não ser elevada, existe uma diferença estatisticamente significativa entre a A.F. e o sucesso escolar ( $p=0,031$ ), ou seja, quanto maior a intensidade de AF, melhor o DA dos alunos. Como foi verificado, os alunos de nível 5, foram os que apresentaram maior percentual de AF “moderado-vigoroso” e “vigoroso”. Já no estudo de Coe et al (2006) se verifica o mesmo. Os alunos com maior intensidade de A.F. foram os que apresentaram melhor DA. No entanto, em Wang et al (2012), os alunos que apresentaram melhores resultados escolares foram os que realizavam mais AF moderada.

Para finalizar, no atual estudo, os alunos efetuam maior A.F. à semana do que ao fim-de-semana, principalmente para intensidades “leve-moderado” e “moderado-vigoroso”. Porém, relativamente à intensidade “vigoroso”, o percentual encontra-se mais repartido (54,4% à semana e 45,6% ao fim-de-semana), apesar da prevalência de maior intensidade “vigoroso” durante a semana. Isto, apesar do número da amostra não ser bastante significativo, pode dever-se ao facto de os alunos disfrutarem de mais tempo livre durante o fim-de-semana

comparativamente à semana e realizarem atividades mais vigorosas e que sejam do seu agrado. Contudo, são apenas suposições e não conclusões.

### **2.3.7. Conclusões**

De uma forma muito geral, a realização deste estudo teve fundamentalmente o intuito de identificar o nível de A.F. diário e o SA em rapazes adolescentes.

Terminado este estudo, após análise e discussão dos resultados, pode-se reter que:

- 1) A amostra não cumpre os mínimos de A.F. recomendada pela OMS;
- 2) A disciplina de Educação Física parece ter alguma influência sobre o fato de os alunos cumprirem ou não os mínimos de A.F. recomendada;
- 3) Existe uma diferença estatisticamente significativa entre a intensidade de A.F. e o SA;
- 4) Os alunos realizam mais A.F. durante a semana do que ao fim-de-semana;

Sucintamente, os resultados obtidos apontam que a maioria dos alunos não cumpre os mínimos de A.F. recomenda pela OMS. Por sua vez, verificou-se que foi graças à disciplina de E.F. que alguns alunos cumpriam os mínimos de A.F. Não obstante, verificou-se também que a prática de A.F. influencia positivamente os resultados académicos dos alunos. Apesar disto, é vital ter em consideração que este estudo apresenta algumas limitações, sendo que uma delas se prende com o número reduzido da amostra, o que por si só restringe a análise e discussão dos resultados obtidos, impedindo assim uma possível generalização.



### **2.3.8. Sugestões**

Após a realização deste estudo ficam aqui algumas sugestões para eventuais investigações futuras:

- Aumentar o número da amostra;
- Realizar o estudo com os dois gêneros: masculino e feminino;
- Utilizar instrumentos complementares de recolha de dados – observação, entrevistas..;
- Criar textos com informação pedagógica (informação e divulgação), chamando a atenção para esta problemática;
- Caso as investigações se confirmem, divulgar junto dos responsáveis pedagógicos (pais, escolas...) a necessidade e tomada de consciência da importância da prática física

### **3. Considerações Finais**

Terminada esta fase de formação profissional, sinto-me de dever cumprido e com grande orgulho pelo trabalho realizado ao longo do presente ano letivo. Sem dúvida que este foi o ano chave para adquirir e experienciar diversificadas vivências práticas nesta minha formação inicial como professor. Paira em mim uma sensação de evolução não só a nível profissional como também a nível humano. De fato, fazendo uma retrospectiva temporal, fica um amargo sabor de saber que este ano letivo chegou ao fim. Apesar do elevado grau de exigência que recai sobre o trabalho docente, creio que a alegria, o gosto e a vontade de realizar aquilo que se deseja, faz ultrapassar todo o tipo de obstáculos que se deparam no dia-a-dia, levando até que o tempo passe sem nos apercebermos.

Devo dizer que estava com as expectativas bastante elevadas no início do ano, na medida em que seria o primeiro ano de contacto com a realidade escolar. Fazendo agora uma introspeção do que se sucedeu, atrevo-me a dizer que estas mesmas expectativas foram superadas. A vontade natural de organizar, planear e desenvolver um trabalho digno e bom, a responsabilidade de fazer parte dos “eleitos” para contribuir para uma maior e melhor formação dos jovens em Portugal (o futuro do país), toda esta interação, vivência, mistura de sentimentos e desejos, levou a que hoje me sinta um ser humano mais “leve”, mais capaz, mais maduro, mais culto e desejavelmente melhor

Na minha perceção, penso que este ano serviu, sobretudo como um elo de ligação entre a teoria e a prática pedagógica. Aplicar contextos teóricos em casos práticos foi um desafio bastante positivo. No entanto, muitas das vivências não estavam previstas na teoria e, como tal, em conjunto com a professora cooperante e outros intervenientes pedagógicos, encontramos soluções para contornar determinados problemas que emergiram durante o ano letivo. Todo este processo de aprendizagem e de ensino proporcionou a minha evolução e a minha melhor preparação para encarar o que é hoje a realidade escolar.

Creio que os erros cometidos, as imprecisões na preparação das aulas, o assistir às outras aulas da professora cooperante e da minha colega estagiária, e todas as experiências contribuíram para a minha evolução enquanto docente. Através delas tive a necessidade de alterar o meu modo de lecionar, ou seja, alterar certas estratégias de ensino que englobam todo o tipo de interação da aula. No entanto, tentei sempre de tudo para que os erros não acontecessem de novo, daí a grande relevância das reflexões finais, não só das minhas aulas, como da minha colega de estágio. Porém, tenho a noção que existirão sempre erros e/ou imprecisões, na medida em que todos somos seres humanos, e como tal, erramos. O importante passa sempre por tentar melhorar e fazer/dar o melhor de mim.

Sintetizando, este estágio pedagógico permitiu-me vivenciar e experienciar inúmeras situações inerentes ao seio escolar. Estas fizeram-me evoluir enquanto professor e ser humano. No futuro, vou continuar a formar-me, à procura de ser mais e melhor profissional. A profissão de professor de Educação Física é aquilo que quero continuar a exercer e por isso nunca vou desistir de o ser, apesar da saturação docente no Ensino em Portugal.

## Referências Bibliográficas

- Ahamed, Y.; Macdonald, H.; Reed, K.; Naylor, P.; Liu-Ambrose, T. & McKay, H. (2007). School-Based physical activity does not compromise children's academic performance. *Medicine Science in Sports Exercise*, Vol. 39, N.2, pp. 371 - 376.
- Almeida, M. (2013). Basquetebol: processo ensino-aprendizagem baseado em evidências. *Revista Brasileira do Movimento Humano* – Vol. 3, n.º2, pp. 58-74.
- Azevedo, E.; Pereira, B. & Sá, C. (2011). Percepções Docentes acerca da formação inicial na atuação pedagógica: Estudo de caso dos professores de Educação. *Revista Iberoamericana de Educación*. N.º 56, pp. 201-226.
- Barreta, E.; Barreta, M. & Peres, K. (2007). Nível de atividade física e fatores associados em adultos no Município de Joaçaba, Santa Catarina, *Brasil. Cad. Saúde*, Rio de Janeiro, 23(7); pp. 1595-1602.
- Bento, J. O. (1998). *Planeamento e avaliação em educação física*. Livros Horizonte, 2ª Edição, Lisboa
- Bossle F. (2002) Planejamento de ensino na educação física - Uma contribuição ao colectivo docente. Porto alegre: *Movimento*, V. 8, n.º1, pp. 31-39.
- Carlson, S.; Fulton, J.; Lee, S.; Maynard, L.; Brown, D.; Kohl, H. & Dietz, W. (2008). Physical Education and Academic Achievement in Elementary School: Data from the early Childhood Longitudinal Study. *American Journal of Public Health*, Vol 98, n.4, pp. 721-727
- Carvalho, G. (coords). *Educação física, saúde e lazer: a infância e estilos de vida saudáveis* pp. 141-149. DEAEF. Lisboa: Lidel. <http://hdl.handle.net/1822/7233>;
- Projecto Educativo – Educar na excelência. AENE: Agrupamento Escola de Gualtar 2009/2013. Consultado a 22 de Outubro em: <http://www.aegualtar.org/portal/doc/pe.pdf>;
- Carvalho, T; et.al (1996). Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. *Revista Brasileira Med Esport* Vol. 2, Nº 4, pp. 79-81
- Caspersen, J. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Rep.*; 100(2), pp. 126-131
- Códigos de Agrupamentos: Agregações e Retificações (2013). DGAE – Direção-Geral da Administração Escolar. Consultado a 22 de Outubro em: [http://www.sepleu.pt/concursos\\_13\\_14/doc6Agregacoes\\_Rede2012\\_2013.pdf](http://www.sepleu.pt/concursos_13_14/doc6Agregacoes_Rede2012_2013.pdf);

Coe, D. P., Pivarnik, J. M., Womack, C. J., Reeves, M. J. & Malina, R. M. (2006). Effects of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38, pp. 1515–1519.

Costa, C., Rodrigues, L. & Carvalho, G. (2011). Influência da aptidão física e morfológica no sucesso académico: um estudo longitudinal retrospectivo. *In: B. Pereira & G. Carvalho (Coord.) (2011) 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:pp.1363-1383.

Depresbiteris, L. (1989). *O Desafio da avaliação da aprendizagem*. São Paulo: EPU;

Dwyer, T.; Sallis, J.; Blizzard, L. & Dean, K. (2001). Relation of Academic Performance to Physical Activity and Fitness in Children. *Pediatric Exercise Science*, v 13, pp. 225-237.

Farias, S.; Salvador, M. (2005). Antropometria, composição corporal e atividade física escolares. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 7(1), pp. 21-29

Freire, J. (1994) . *Educação de corpo inteiro: teoria e prática da Educação Física*. São Paulo: Scipione;

Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(3), pp.401-421;

Hallal, P.; Bertoldi, A.; Gonçalves, H.; Victoria, C. (2006). Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 22 (6), pp. 1277-1287;

Lemos, F. (2009). Avaliação da atividade física, aptidão física, composição corporal e somatótipo. In Isabel, C. & Beatriz, P.& Graça, C. (Coords) *Atividade física, saúde e lazer: Educar e Formar*. pp. 21-32. Braga, CIEC: Centro de investigação em estudos da criança.pp.21-32.

Ministério da Educação: Organização Curricular e Programas – Ensino Básico, 2º ciclo. Volume 1

Organização Mundial de Saúde: WHO (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: World Health Organization

Orientações União Europeia para a Atividade Física (2008). *Políticas recomendadas para a promoção de saúde e do bem-estar*. Instituto de Desporto de Portugal, IP. ISBN: 978-989-9330-01-7

Papa Francisco XVI (2014). Vaticano Radio – the voice of the People and the Church in dialogue with the world. Consultado a 1 de Março de 2014 em: [http://en.radiovaticana.va/news/2013/04/08/pope\\_francis\\_%E2%80%8F@pontifex/in2-680950](http://en.radiovaticana.va/news/2013/04/08/pope_francis_%E2%80%8F@pontifex/in2-680950)

Pereira, B.; Mota, J. & Wang, G.Y. (2006). A atividade física das crianças e a condição física relacionada com a saúde: um estudo de caso em Portugal. In Pereira, B., & Pereira, B. & Rocha, A. (2006). *Avaliação da aptidão física e da atividade física associada à saúde em crianças de 10 anos de idade*. LIDEL Edições Técnicas, Lda: pp. 165-176. <http://hdl.handle.net/1822/7283>;

Projeto Curricular de Educação Física disponível em: <http://www.aegualtar.org/portal/doc/pca910.pdf>;

Pate, R.; Ross, R.; Dowda, M.; Trost, S. & Sirard, J. (2003). Validation of a 3-Day Physical Activity Recall Instrument in Female Youth. *Pediatric Exercise Science*, 15, 257-265

Teoldo, I.; Greco, P. et al. (2010). O Teaching Games for Understanding (TGfU) como modelo de ensino dos jogos desportivos coletivos. *Revista Palestra*, v. 10, pp. 69-77,

Vickers, J. (1990). Instructional design for teaching physical activities: a knowledge structures approach. *Human Kinetics Book*. Illinois.

Tremblay, M.; Inman, J. & Willms, J. (2000). The Relationship Between Physical Activity, Self-Esteem, and Academic Achievement in 12 Year-Old Children. *Pediatric Exercise Science*, vol 12, pp. 312-323

Stevens, T.; Yen, T.; Stevenson, S. & Lochbaum, M. (2008). The importance of physical activity and physical education in the prediction of academic achievement. *Journal of sport behavior*, v 31, pp. 368-388

Wang, P.; Huang, Y.; Wu, V. & Wang, K. (2012). Effects of daily energy expenditure on academic performance of elementary students in Taiwan. *Japan Journal of Nursing Science*, pp.11- 19.



**ANEXOS**



## ANEXO 1 – Planejamento Anual

Ano Letivo 2013/2014	1º Período					2º Período				3º Período		
<b>Modalidades (2º Ciclo- 6º ano)</b>	<b>Avaliação Diagnóstica</b>	<b>Fitnessgram</b>	<b>Atletismo</b>	<b>Badminton</b>	<b>Basquetebol</b>	<b>Ginástica Solo</b>	<b>Ginástica Aparelhos</b>	<b>Voleibol</b>	<b>Patinagem</b>	<b>Futebol</b>	<b>Andebol</b>	<b>Atletismo (Lanç. Peso)</b>
<b>Aulas Realizadas</b>	6	4	9	9	9	8	4	8	8	9	5	3
<b>Aulas Previstas</b>	39					36				18		
<b>Nº Total de Aulas</b>	31					28				17		

O número de aulas previstas nos diferentes períodos nas modalidades não coincide com o número total de aulas para o período, pois não estão contabilizados as Atividades quer da responsabilidade do departamento de Educação Física quer dos outros departamentos das outras disciplinas.

## ANEXO 2 – Planificação Unidade Didática de Basquetebol


Conteúdos		Nº Sessão	Objetivos	1	2	3,4	5	6,7	8	9	
				25/9	22/11	27/11	29/11	4/12	6/12	11/12	
Habilidades Motoras	Técnicas	Relação com a bola		AD	T/E	E	E	E	C	AS	
		Passe/R cepção	Peito		Realizar um passe fazendo a bola ressaltar no solo antes de chegar ao colega.	T/E	E	E	E		C
			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.	T/E	E	E	E		C
		Lançamento	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
			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
		Drible	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

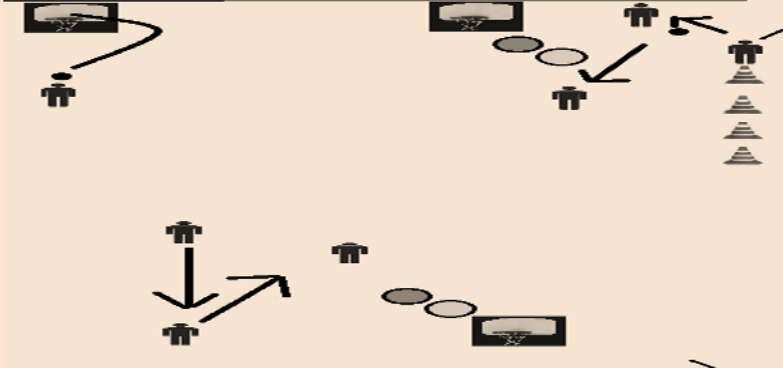
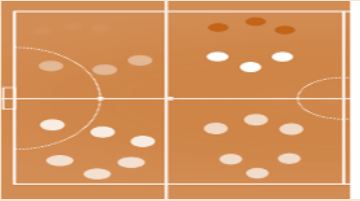
S Orien siva		<b>Protecção</b>	Cumprir com os aspetos mencionado acima acrescentando que aluno terá que proteger a bola da intervenção do adversário com os membros inferior e superior contrários à mão do batimento entre a bola e a defesa. Realizado à altura dos joelhos e protegendo a bola com o corpo.				T/E	E	E/C
	<b>Paragens</b>	<b>Um tempo</b>	Receção de bola com os 2 pés no ar, seguido de apoio no solo com os 2 pés no solo à largura dos ombros					T/E	E/C
		<b>Dois tempos</b>	Receção da bola é feita com os dois pés no ar; em seguida, fazer o apoio no solo com um pé de cada vez, um à frente do outro. Rodar sobre o primeiro pé que se apoiou no sol					T/E	E/C
	<b>Rotações sobre um apoio</b>		Executar após uma das paragens (1 ou 2 tempos) de modo a proteger a bola do adversário.						
	<b>Posição base ofensiva (tripla ameaça)</b>		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 abdómén e com os cotovelos ao lado do tronco.				T/E	E	C
	<b>Posição base defensiva</b>		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
	<b>Mudanças direcção e velocidade</b>		Reagir rápido após passe, movimentando-se de forma a fugir da marcação, oferecendo linhas de passe				T/E	E	E/C
	<b>Ocupação racional de espaços</b>		Procurar o espaço livre sem opositor de forma pensada.					T/E	E/C

			<b>Desmarcação/criação linhas de passe</b>	Libertar-se da marcação do adversário para manter-se em situação de disponibilidade permanente para a equipa.					T/E	E/C
			<b>Enquadramento com o cesto</b>	Posicionar-se de modo a enquadrar-se com o cesto					T/E	E/C
			<b>Ressalto</b>	Disputar a bola quando esta ressalta na tabela para fora do cesto				T	E	E/C
		<b>Ressalto</b>					T	E		
		<b>Defensiva</b>	<b>Defesa individual</b>	O aluno deve marcar o seu adversário direto com objetivo de retirar bola.	AD		T/E		E/C	
			<b>Formas jogadas – Jogo (campo reduzido)</b>	Aplicar os conteúdos anteriormente desenvolvidos, respeitando as regras gerais da modalidade.	AD		3x3		3x3	

### ANEXO 3 – Plano de Aula

<b>Professor Estagiário: Hilário Silva      Professora Cooperante: Bela Afonso</b>			
Local: Escola EB 2/3 de Gualtar - Pavilhão Data: 4 de Dezembro	Hora: 10:05' – 11:35' Duração: 90' (75' efetivos)	6º H Nº de Alunos: 26	Unidade Didática: Basquetebol Nº da aula: 6,7 de 9 Função didática: Transmissão/Exercitação
<b>Material:</b> 26 bolas de basquetebol; cones; sinalizadores;		<b>Sumário:</b> Transmissão e exercitação da paragem a um e dois tempos. Transmissão e exercitação de componentes táticas ofensivas: desmarcação, criação linhas de passe, enquadramento com o cesto, ocupação de espaços. Exercitação das componentes técnicas até então abordadas. Jogo 3x3	
<b>Objetivo Geral:</b> Transmitir/Exercitar a paragem a um e dois tempos e das componentes táticas ofensivas: desmarcação, linhas de passe, enquadramento com o cesto, ocupação de espaços. Exercitação do drible, passe de peito, passe picado e receção, lançamento na passada e apoio. Situação de Jogo reduzido 3x3. Analisar e interpretar a realização das atividades física selecionadas, com organização, participação e ética desportiva			

Parte		Objetivos Comportamentais	Metodologia/Esquema	Critérios de Êxito
<b>I N I C I A L</b>	5'	O aluno está atento ao diálogo do professor.	Meia-lua com professor posicionado frontalmente aos alunos	Demonstrar atenção e interesse no diálogo
	15'	Mobilizar todas as articulações e solicitar o sistema cárdio – respiratório para as atividades; Predispor o organismo dos alunos para a aula; Aumentar a temperatura corporal	<b>Exercício 1 (Aquecimento)</b>  Corrida à volta do campo.	- Efetuar o exercício com intensidade e dinâmica;  - Corrida contínua;
<b>F U N D A M E</b>	5'	O aluno realiza drible, lançamento e paragem a um e a dois tempos	<b>Exercício 2</b>  O aluno vai driblando e lançando ao cesto até ao apito do professor. Ao ouvir um apito realiza paragem a 1 tempo; ao ouvir dois apitos seguidos executa paragem a dois tempos;	- Encestar; - Executar o circuito corretamente; - Realizar passe à altura do peito e em direção às mãos do colega; - Extensão dos cotovelos com rotação

<p style="text-align: center;">N T A L F U N D A M E N T A L</p>	<p style="text-align: center;">20'</p>	<p style="text-align: center;">O aluno executa o circuito</p>	<p style="text-align: center;"><b>Exercício 3</b></p> <p style="text-align: center;">O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dribla até ao sinalizador, realiza o passe (peito ou picado);</li> <li>2. A bola é-lhe devolvida, recebe em paragem a um tempo, dribla e realiza lançamento na passada;</li> <li>3. Dribla até ao próximo cesto, realiza paragem a dois tempos e executa lançamento em apoio;</li> <li>4. Dribla até ao próximo cesto, chegando ao sinalizador executa passe, recebe e realiza lançamento na passada</li> </ol> 	<p>externa das mãos no final do passe (peito);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar passe picado: bola bate no chão antes do colega receber.</li> <li>- Driblar à altura da cintura, de lado e a frente do corpo, com olhar dirigido para a frente;</li> <li>- Recepcionar a bola com as duas mãos;</li> <li>- Lançar na passada com correto apoio dos MI: agarra a bola, "direito", "esquerdo" e lança</li> </ul>
<p style="text-align: center;">F U N D A M E N T A L</p>	<p style="text-align: center;">30'</p>	<p style="text-align: center;">O aluno realiza situação de jogo reduzido 3vs</p>	<p style="text-align: center;"><b>Exercício 3</b></p> <p style="text-align: center;">Turma dividida em 9 equipas de 3 elementos *. Metade do campo dividido em 4 campos de jogo: 1 tabela por campo. 2 equipas por campo a jogar uma contra a outra.</p> <p style="text-align: center;">O aluno vai disputar jogo de 3 vs 3</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Encestar</li> <li>- Criar linhas de passe</li> <li>- Executar lançamentos: passada e apoio;</li> <li>- Defesa individual</li> <li>- Realizar passe, desmarcação, drible/finta;</li> <li>- Aplicar regras e regulamentos específicos das duas modalidades</li> </ul>

<b>F I N A</b>	5'	Dialogar com os alunos acerca dos conteúdos abordados e exercitados. Alongar os Músculos mais solicitados na aula	<p style="text-align: center;"><b><u>Retorno à calma</u></b></p> Os alunos estão sentados em frente ao professor realizando exercícios de relaxamento/alongamento e dialogando sobre a matéria da aula e os conteúdos da próxima	Relaxar mas com atenção e concentração ao professor
----------------------------	----	--	--	---

### Anexo 4 – Critérios de Avaliação

Áreas	Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
<p>⇒ <b>6º Ano (Por Período)</b>  <b>Actividades física (3/4 U.D.)</b></p> <p><b>A. Desportos Colectivos:</b>  <b>Basquetebol, Andebol, Futsal e Voleibol;</b></p> <p><b>B. Ginástica – Solo, Aparelhos;</b></p> <p><b>C. Atletismo – Corridas, estafetas, Lançamentos e saltos;</b></p> <p><b>D. Actividades Rítmicas Exp./ Dança;</b></p> <p><b>E. Luta;</b></p> <p><b>F. Raquetas – Badminton;</b></p> <p><b>G. Matérias Alternativas.</b></p>	<p>Sucesso a nenhuma ou 1 Unidade Didáctica</p> <p><b>(Final do Ano)</b></p> <p>1 a 2 níveis de Introdução e as restantes N/I</p>	<p>Sucesso a 1/2 Unidade Didáctica</p> <p><b>(Final do Ano)</b></p> <p>3 a 4 níveis de Introdução e as restantes N/I</p>	<p>Sucesso a 2/3 Unidade Didáctica</p> <p><b>(Final do Ano)</b></p> <p>5 níveis de Introdução</p> <p>Ou</p> <p>3 níveis Introdução e 1 Elementar</p>	<p>Sucesso a 3/4 Unidade Didáctica</p> <p><b>(Final do Ano)</b></p> <p>6 níveis de Introdução:</p> <p>Ou</p> <p>4 níveis Introdução e 2 Elementar</p>	<p>Sucesso a 4/5 ou 6 Unidade Didáctica</p> <p><b>(Final do Ano)</b></p> <p>3 níveis de Introdução:</p> <p>Ou</p> <p>3 níveis Elementar</p>



## Anexo 5 – Atividade Núcleo de Estágio

Data	Atividade	Ações	Objetivos	Participação	Nº Turmas/Ano
28 de Março	Visita de Estudo	Orientação Slide Escalada Rapel Tiro com arco Canoagem	Fomentar comportamentos saudáveis; Valorizar a responsabilidade pessoal, a segurança individual e a colectiva; Promover o gosto pela prática desportiva; Desenvolver a cooperação social e as relações interpessoais;	10 Professores 3 Assistentes operacionais 200 alunos 8 “outros”	6º ano: 2  9º ano: 5

Avaliação Global	Constrangimentos	Projeto Educativo	Enquadramento do Projeto Educativo
<u>Grau de Satisfação dos proponentes:</u> 5 <u>Grau de Satisfação dos participantes:</u> 5 <u>Cumprimento dos objetivos propostos:</u> 5 <u>Contributo para o sucesso educativo do AEG:</u> 4	-	<b>Áreas de Intervenção do Projeto Educativo</b>  <b>I:</b> Melhorar os resultados escolares dos alunos;  <b>II:</b> Melhorar a articulação e o desenvolvimento curricular;  <b>III:</b> Melhorar a organização e gestão escolares;  <b>IV:</b> Melhorar a cultura/imagem do Agrupamento	Facilitar a Comunicação entre os diversos intervenientes do processo educativo: 4  Promover a imagem do AEG: 4  Ampliar os Horizontes socioculturais dos alunos: 5  Diversificar as estratégias de aprendizagem conferindo-lhe uma dimensão mais prática e experimental: 5  Educar para o fluir de regras de educação e de boas maneiras: 4  Adequar o vocabulário utilizado pelos alunos em contexto educativo: 5

### **Resumo da Atividade – Avaliação Global**

A atividade proposta pelo núcleo de estagiários foi realizada no 2º Período do ano letivo 2013/2014 a 28 de Março. Contou com a presença de 10 professores da Escola Básica, 3 assistentes operacionais, 200 alunos do 6º e 9º anos de escolaridade. Esta teve lugar em Ponte de Lima e contou com as seguintes atividades: orientação, escalada, rapel, slide e canoagem. Apesar da ameaça de chuva constante, o dia da atividade decorreu sem qualquer tipo de problema. Tanto os alunos como os professores ficaram satisfeitos com a atividade e a forma com que decorreu. De uma forma geral permitiu que os alunos experienciassem e desenvolvem-se o gosto por atividades (radicais) que não são possíveis de realizar no seu seio escolar. Na medida em que muitos deles nunca tinham realizado este tipo de atividades, a superação do medo foi algo a ter muito em conta. Num outro ponto, valorizou-se a responsabilidade pessoal, a segurança individual e coletiva. Numa vertente mais social, possibilitou o convívio entre alunos e professores, desenvolvendo a cooperação social bem como as próprias relações interpessoais. Posto isto, esta atividade foi de encontro aos objetivos, decorreu sem problemas, provocou satisfação quer nos alunos quer nos professores, por isso pode-se dizer que foi um sucesso,

## Anexo 6 – Plano Anual de Atividades

Período	Data início Data fim	Atividade	Ações	Objetivos	Metas	Responsável	Dinamizadores	Intervenientes	Recursos	Paragem aulas
1º	25 Outubro	Visita de estudo	Orientação Escalada Tiro com arco Canoagem	* Fomentar comportamentos saudáveis; *Valorizar a responsabilidade pessoal, a segurança individual e a colectiva; *Promover o gosto pela prática desportiva; *Desenvolver a cooperação social e as relações interpessoais;	I; II; III; IV	Grupo de Estágio	Estagiários e Orientadoras	Turmas do 9º Ano + 6ºD e 6ºH	Transportes	Sim
1º	30 Outubro	Orientação na Rodovia	Captação para a modalidade	* Fomentar comportamentos saudáveis; *Valorizar a responsabilidade pessoal, a segurança individual e a coletiva; *Promover o gosto pela prática desportiva;	I; II; III; IV	Grupo de Orientação Da ESCA	Prof. Paula Campos e Natali Flores	Grupo de Ed. Física	Transportes urbanos	Não
1º	8 Novembro	Jogos Multiactividades	-Corrida de pneus; -Jogo da colher e castanha; -Corrida de carrinho de rolamentos	*Incentivar e preservar o gosto pela tradição *Conhecer e recriar as tradições; Preservar o Património cultural, a festa popular; *História e regras dos jogos.	I II III IV V	Sub. Dep. ED. Física	Subdepartamento de Educação Física	Alunos 2º e 3º Ciclo	Material diversificado, professores do Grupo e Auxiliares de Acção Educativa Encarregados de Educação	Sim
1º	Dezembro (9 a13)	Torneios de Futsal	Jogos de Futsal inter turmas	Saber estar e permanecer na disputa do jogo. Dominar as suas emoções. Aceitar resultado: vitória, empate ou derrota. Aceitar, respeitar e fazer respeitar as regras. Ter alegria e prazer em aprender a jogar. Conhecer e aplicar o regulamento do jogo. Compreender globalmente a estrutura do jogo. Desenvolver a capacidade de observar (ler o jogo), avaliar, comparar e decidir a melhor resposta motora adaptada à situação. Saber aplicar a técnica individual em prol da	I II III IV V	Sub. Dep. ED. Física	Subdepartamento de Educação Física	9º Ano e CEF /6º Ano	Material diversificado, professores do Grupo e Auxiliares de Acção Educativa.	Não
2º	Fevereiro 90min.	Mega sprinter e Mega salto	Velocidade (40m)	*Valorizar a responsabilidade pessoal, a segurança individual e a colectiva; *Promover o gosto pela prática regular do	I II	Sub. Dep. ED. Física	Subdepartamento de Educação Física	Alunos 2º e 3º Ciclo	Material diversificado, professores do Grupo e Auxiliares de Acção	Sim

	Manhã 90min. Tarde 6 de FEv.		Salto em Comprimento	atletismo;*Desenvolver a cooperação social e as relações interpessoais;*Cooperar com os colegas, aceitar as falhas dos colegas e a tratar com cordialidade os adversários;*Respeitar os outros e as decisões dos juízes da prova	I I V				Educativa.	
2º	Abril 2,3,4 2º Período	Torneios de Voleibol	Jogos de Voleibol Inter- turmas de 2º e 3º Ciclo	Saber estar e permanecer na disputa do jogo. Dominar as suas emoções. Aceitar resultado: vitória, empate ou derrota. Aceitar, respeitar e fazer respeitar as regras. Ter alegria e prazer em aprender a jogar. Conhecer e aplicar o regulamento do jogo. Compreender globalmente a estrutura do jogo. Desenvolver a capacidade de observar (ler o jogo), avaliar, comparar e decidir a melhor resposta motora adaptada à situação. Saber aplicar a técnica individual em prol da equipa.	I II I V	Sub. Dep. ED. Física	Subdepartamento de Educação Física	2º (6º Ano) e 3º Ciclo	Material diversificado, professores do Grupo e Auxiliares de Acção Educativa.	
2º	2º Período 11 a 13 Março	Torneios de Futsal	Jogos de Futsal inter turmas	Saber estar e permanecer na disputa do jogo. Dominar as suas emoções. Aceitar resultado: vitória, empate ou derrota. Aceitar, respeitar e fazer respeitar as regras. Ter alegria e prazer em aprender a jogar. Conhecer e aplicar o regulamento do jogo. Compreender globalmente a estrutura do jogo. Desenvolver a capacidade de observar (ler o jogo), avaliar, comparar e decidir a melhor resposta motora adaptada à situação. Saber aplicar a técnica individual em prol da equipa.	I II I V	Sub. Dep. ED. Física	Subdepartamento de Educação Física	5º Ano	Material diversificado, professores do Grupo e Auxiliares de Acção Educativa.	
3º	3º Período	Torneios de Futsal	Jogos de Futsal inter turmas e ciclo	Saber estar e permanecer na disputa do jogo. Dominar as suas emoções. Aceitar resultado: vitória, empate ou derrota. Aceitar, respeitar e fazer respeitar as regras. Ter alegria e prazer em aprender a jogar. Conhecer e aplicar o regulamento do jogo. Compreender globalmente a estrutura do jogo. Desenvolver a capacidade de observar (ler o jogo), avaliar, comparar e decidir a melhor resposta motora adaptada à situação. Saber aplicar a técnica individual em prol da equipa.		Sub. Dep. ED. Física		7º Ano e 8º Ano		