



**Universidade do Minho**  
Instituto de Educação

José Rafael Paredes Ferreira Leite

**Relatório de Estágio. Análise do meio circunjacente e relação com o transporte ativo para a escola. Um estudo em adolescentes do 11.º e 12.º ano escolaridade numa escola secundária**



**Universidade do Minho**  
Instituto de Educação

José Rafael Paredes Ferreira Leite

**Relatório de Estágio. Análise do meio circunjacente e relação com o transporte ativo para a escola. Um estudo em adolescentes do 11<sup>o</sup> e 12<sup>o</sup> ano escolaridade numa escola secundária**

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 orientação da  
**Professora Catedrática Maria Beatriz Ferreira Leite de Oliveira Pereira**

outubro de 2014

**Nome:** José Rafael Paredes Ferreira Leite  
**Correio eletrónico:** Rafaeleite\_edf@hotmail.com  
**Número do Cartão de Cidadão:** 12772625

**Título do Relatório:** Relatório de Estágio. Análise do meio circunjacente e relação com o transporte ativo para a escola. Um estudo em adolescentes do 11º e 12º ano de escolaridade numa escola secundária de Guimarães.

**Orientadora:** Professora Catedrática Maria Beatriz Ferreira Leite de Oliveira Pereira

**Ano de Conclusão:** 2014

**Designação do Curso:** Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

É autorizada a reprodução integral deste trabalho apenas para efeitos de investigação, mediante declaração escrita do interessado, que a tal se compromete.

Universidade do Minho, \_\_\_ / \_\_\_ / 2014

Assinatura:

---

## Agradecimentos

Na conclusão deste trabalho quero agradecer a todas as pessoas que colaboraram comigo no sentido de tornar este projeto exequível.

Aos meus **companheiros de estágio**, Cirilo e Helena, pela partilha de ideias, conhecimentos e pela ajuda e amizade prestada ao longo deste período.

Ao **professor cooperante**, Filipe Guimarães pelas sugestões, partilha de experiências e de conhecimentos, colaboração e disponibilidade, que em muito contribuiu para me tornar um profissional mais confiante, competente e capaz.

À **professora orientadora**, Beatriz Pereira, por todo o apoio, incentivo e disponibilidade demonstrada, algo que se revelou fundamental para a concretização de todo este processo.

À minha **família**, em especial à minha avó, Laura, aos meus pais, Teresa e Cândido, e aos meus irmãos, Hugo e Mariana, por toda a ajuda e apoio que me têm dado ao longo destes anos.

E por último mas não menos relevante, à minha mulher, **Eugénia** e ao meu filho, **Guilherme**, pela compreensão, carinho, dedicação e pela forma como me ajudaram a ultrapassar mais esta etapa das nossas vidas.

## Resumo

**Relatório de Estágio: Análise do meio circunjacente e relação com o transporte ativo para a escola. Um estudo em adolescentes do 11º e 12º ano escolaridade numa escola secundária.**

O relatório de estágio tem como principal objetivo a análise da minha prática reflexiva, enquanto professor estagiário de Educação Física, em relação ao percurso durante este ano letivo. Desta forma, comecei por realizar um enquadramento pessoal e institucional da prática pedagógica, como forma de contextualizar a prática de ensino supervisionada. De seguida, descrevo como organizei todo o processo de ensino/aprendizagem, estando descrito em diferentes pontos, iniciando-se pela conceção, de seguida pelo planeamento, depois pela realização e findando pela avaliação do ensino. Nesta área, foram descritas as diferentes estratégias de intervenção, que teve como prioridade, o compromisso para com as aprendizagens dos discentes, conduzindo ao sucesso e eficácia pedagógica. Segue-se, a área referente à participação na escola e relação com a comunidade escolar, tendo sido, descritas todas as atividades desenvolvidas pelo núcleo de estágio. Quanto, à área de desenvolvimento profissional e investigativo em Educação Física, pretendi verificar a relação entre o meio circunjacente e a utilização do transporte ativo para a escola numa amostra de 151 discentes, sendo 84 (55,6%) do género feminino e 67 (44,4%) do género masculino do 11º e 12º anos de escolaridade de uma Escola Secundária de Guimarães. Tendo aplicado um questionário desenvolvido por Pereira et al. (2013). Os resultados apuraram, que rapazes e raparigas têm diferentes tipos de análise do envolvimento e verificou-se uma maior tendência para a existência de maiores diferenças pela variável do tipo de transporte do que propriamente pelo sexo dos discentes.

**Palavras-Chave:** Educação Física, Estágio Profissional, Meio Circunjacente, Transporte Ativo.

## **Abstract**

**Practicum report. Analysis of the environment and its relation to active transport to school. A study of adolescents in 11th and 12th grade in a middle school Guimarães.**

The main goal of this report, is the analysis of my reflexive practice as a trainer teacher of physical education, during this school year. I start by doing a personal and institutional framework, as a way of fit the supervised teaching practice. Next, I described how I organized the whole process of teaching/learning being described in different points, first the design, then the planning and realization and last the evaluation of teaching. In this area were described different strategies of intervention, with focus on the commitment to the learning of students, leading to success and educational efficiency. Next, comes the participation in school and school community, and has been described all the activities realized by the training group. Related to the professional development and research in physical education I pretend to verify the relation between environment and the active transportation to the school, in a sample with 151 students 84 (55,6%) females and 67 (44,4%) males, from the 11° and 12° grade of a highschool in Guimarães. Was applied a questionnaire developed by Pereira et al. (2013). The results showed that males and females had different kind of analysis of the involvement, and a bigger tendency for the existence of larger differences by the transportations than the gender.

**Keywords:** Physical Education, Professional Training, Half surrounding, Active Transportation.

# Índice Geral

<b>Agradecimentos</b>	III
<b>Resumo</b>	IV
<b>Abstract</b>	V
<b>Índice Geral</b>	VI
<b>Índice de Tabelas</b>	VIII
<b>Índice de Quadros</b>	VIII
<b>Índice de Anexos</b>	IX
<b>Abreviaturas</b>	X
<b>1. Introdução</b>	11
<b>2. Realização da Prática de Ensino Supervisionada</b>	13
2.1. Enquadramento pessoal	14
2.2. Enquadramento institucional e descrição da turma	15
<b>3. Área 1 - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem</b>	17
3.1. Conceção	18
3.2. Planeamento	20
3.3. Realização	25
3.4. Avaliação do Ensino	28
<b>4. Área 2 - Participação na Escola e Relação com a Comunidade</b>	31
4.1. Atividades Organizadas pelo Núcleo de Estágio	32
4.2. Outras Atividades	34
<b>5. Área 3 - Investigação e Desenvolvimento Profissional</b>	35
5.1. Introdução	35
5.2. Revisão Bibliográfica	36
5.3. Objetivos e Hipóteses	39
	<b>VI</b>

5.4.	Metodologia	40
5.5.	Apresentação e Discussão dos Resultados	43
5.6.	Conclusões	48
6.	<b>Considerações finais</b>	49
7.	<b>Referências bibliográficas</b>	51
8.	<b>Anexos</b>	55

## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1</b>	Caraterização da amostra.	37
<b>Tabela 2</b>	Transporte mais utilizado segundo o género.	39
<b>Tabela 3</b>	Possibilidade de realizar o percurso casa-escola de bicicleta segundo o género.	40
<b>Tabela 4</b>	Perceção da segurança na zona onde circula habitualmente.	41
<b>Tabela 5</b>	Pensas que as ruas nas tuas proximidades têm iluminação suficiente, transmitindo assim segurança mínima.	41
<b>Tabela 6</b>	Percurso alternativo possível de realizar de forma segura segundo o género.	42
<b>Tabela 7</b>	Correlação da distância, do tempo de duração e do tipo de transporte utilizado, no deslocamento para a escola.	43

## Índice de Quadros

<b>Quadro 1</b>	Planeamento anual das aulas de Educação Física da turma 11CT01.	20
-----------------	-----------------------------------------------------------------	----

## Índice de Anexos

<b>Anexo I</b>	(Roulement)
<b>Anexo II</b>	(Planeamento Anual)
<b>Anexo III</b>	(Calendarização)
<b>Anexo IV</b>	(Unidade Didática - Grelha de Vickers)
<b>Anexo V</b>	(Plano de Aula de Voleibol – 1º Período)
<b>Anexo VI</b>	(Avaliação Diagnóstica da UD de Voleibol)
<b>Anexo VII</b>	(Grelha de Avaliação Final)
<b>Anexo VIII</b>	(Critérios de Avaliação)
<b>Anexo IX</b>	(Passeio de btt)
<b>Anexo X</b>	(Questionário)

## Abreviaturas

<b>AEC's</b>	Atividades Extra Curriculares
<b>DEF</b>	Departamento de Educação Física
<b>EF</b>	Educação Física
<b>IMTT</b>	Instituto da Mobilidade e dos Transportes Terrestres
<b>MEC</b>	Modelo de Estrutura de Conhecimentos
<b>NEE</b>	Necessidades Educativas Especiais
<b>PNEF</b>	Programa Nacional de Educação Física
<b>TA</b>	Transporte Ativo
<b>TP</b>	Transporte Passivo
<b>UD</b>	Unidade Didática
<b>UM</b>	Universidade do Minho

## 1. Introdução

O presente Relatório de Estágio enquadra-se no âmbito da disciplina de Prática de Ensino Supervisionada, integrada no plano de estudos do 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade do Minho.

Com a elaboração deste trabalho, pretendo descrever de uma forma sucinta o meu percurso enquanto professor estagiário, abrangendo o planeamento de estágio nas várias vertentes, pessoal, institucional, pedagógica e científica.

O Estágio Pedagógico decorreu numa Escola Secundária na cidade de Guimarães, no ano letivo 2013/2014, com uma turma do 11º ano de escolaridade, sob a orientação do Dr. Filipe Guimarães e supervisão da Prof. Catedrática Beatriz Pereira.

A realização deste estágio teve como objetivo a concretização de um trabalho junto dos discentes com o intuito de promover o gosto pela prática da atividade física e pela disciplina em si. Ao longo do estágio foi também desenvolvido um projeto de investigação tendo como objetivo principal a análise do meio circunjacente e a relação com a utilização do transporte ativo para a escola.

Todo este percurso se distinguiu por diferentes fases, que aqui serão expostas sobre a forma de capítulos e subcapítulos, apoiados numa pesquisa bibliográfica enquanto processo de reflexão.

Numa fase inicial, é apresentada uma fundamentação teórica no âmbito do enquadramento da prática de ensino supervisionada, sendo ainda indicados aspetos descritivos pertencentes à turma de intervenção e ao processo educativo a ter em conta.

Na **área 1** e dando sequência ao contributo da fundamentação teórica para a assimilação do processo ensino/aprendizagem, são definidos e explicados os quatro itens de intervenção pedagógica: conceção, planeamento, realização e avaliação.

Na **área 2**, verifica-se uma articulação entre a comunidade escolar e a escola, para que a intervenção social efetuada possa ser analisada sob o ponto de vista das atividades organizadas, assim como a experiência vivida nesta função.

Na **área 3**, destinada à investigação e desenvolvimento profissional, onde é apresentada uma abordagem relativa ao contexto teórico para compreensão do objeto de estudo, sendo definidos e apresentados os conceitos mais relevantes. Neste capítulo estão ainda inseridos os objetivos e hipóteses, a metodologia, a apresentação e discussão dos resultados, terminando com as conclusões. Relativamente à última parte do relatório, são apresentadas as considerações finais onde se encontra o balanço final de todo o ano de estágio, assim como as referências bibliográficas utilizadas ao longo de todo o relatório e anexos.

## 2. Realização da Prática de Ensino Supervisionada

*“O estágio pedagógico é a componente fundamental do processo de formação do aluno estagiário, conjugando-se fatores importantes a ter em conta na formação e desenvolvimento do futuro professor, nomeadamente o contacto com a realidade de ensino e a oportunidade de experimentar e aplicar, na prática, o conhecimento teórico adquirido no decorrer da sua formação académica.”* (Frontoura, 2005, p.5).

No decorrer deste período de estágio e em conjunto com o professor cooperante, tornei-me responsável por uma turma de 11º ano de Ciências e Tecnologias (11CT01). Pude iniciar o meu trabalho fazendo a ligação entre a formação teórica e a sua aplicação na prática, tal como Gomes (2004), indica que dominar as aplicações do conhecimento científico produzido por outros e transformado-o em regras de ação, este foi um dos procedimentos que tive em conta e que me permitiu concluir este ano letivo com o sentimento de me ter tornado um profissional mais competente e eficaz. Quanto à forma como decorreu a prática pedagógica, considero que o facto do orientador ter promovido a minha autonomia, fez com que desenvolvesse a minha capacidade de reflexão e de auto conhecimento, levando-me a construir uma identidade pessoal e profissional com condições para no futuro me poder adaptar a diferentes contextos de ensino.

Neste sentido, a componente prática da formação inicial é uma oportunidade única e segundo Feiman-Nemser e Buchamann (1986), citados por Frontoura (2005),

“os estagiários sem o apoio dos orientadores, raramente conseguem transitar do pensamento académico para o pensamento pedagógico”.

Desta forma, tentei colher de cada interveniente (supervisora, orientador, colegas estagiários e docentes do departamento), um pouco das suas práticas e conhecimentos para enriquecer a minha formação. Esta foi uma oportunidade única, sem dúvida uma experiência bastante enriquecedora tanto a nível pessoal como profissional, onde me deparei com inúmeras situações que me colocaram à prova entre a teoria e a prática e, hoje eu verifico, que uma sem a outra não funcionam, sem dúvida que ambas se complementam.

## 2.1. Enquadramento pessoal

O meu gosto pelo desporto, surgiu desde muito cedo. Em criança aprendi a gostar de uma modalidade que até hoje estou ligado. Tive a oportunidade de ser atleta federado de andebol em todos os escalões da formação, conseguindo ainda ser atleta de alta competição muito jovem.

A partir do momento em que comecei a pensar na área a seguir na minha formação profissional, não conseguia imaginar mais nada senão a vertente desportiva. Tinha o objetivo de ingressar numa faculdade de desporto, consegui ingressar no Ensino Superior, no curso de Educação Física e Desporto, do Instituto de Estudos Superiores de Fafe.

Cumprido esse objetivo, conclui com sucesso a minha licenciatura. Foram três anos de muita aprendizagem, onde estou certo de ter feito a melhor escolha. No entanto o caminho a percorrer não tinha chegado ao fim, tendo ainda o desejo de ser professor de educação física, decidi ingressar no Mestrado de Ensino em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na Universidade do Minho, uma instituição com enorme relevo internacional. A continuação do meu trajeto foi então nesse sentido, estando agora na reta final para a concretização de um objetivo.

Chegando a esta etapa final, deste longo percurso de aprendizagens e experiências vividas, onde encaro este meu último ano letivo como o mais importante e enriquecedor, onde tentei colocar em prática todos os saberes que fui acumulando até aqui.

Desta forma, acredito que o estágio me deu as “ferramentas” necessárias para poder ser um bom profissional no futuro, ajudando-me a superar todos os erros e falhas enquanto docente.

## 2.2. Enquadramento institucional e descrição da turma

### Caraterização do meio

Tal como foi referido anteriormente a escola situa-se no concelho de Guimarães, cidade que recentemente foi Capital Europeia da Cultura (2012) e Capital Europeia do Desporto (2013). Estes acontecimentos promoveram ainda mais o crescimento da cidade e o desenvolvimento de diversas atividades. Por um lado existiu uma requalificação e construção de diversos espaços, praças, edifícios, por outro, as atividades promoveram associações culturais, eventos e tornou a cidade um ponto de referência turístico no país.

Esta é uma cidade situada no Distrito de Braga, região Norte e sub-região do Ave, com uma população de 52 181 habitantes, repartidos por uma malha urbana de 23, 5 km<sup>2</sup>, em 20 freguesias e com uma densidade populacional de 2 223,9 hab/km<sup>2</sup> (CMG, 2014).

### Caraterização da escola

A escola secundária foi criada, por decreto régio de 20 de Dezembro em 1864 e obtendo confirmação pelo decreto de 3 de Dezembro de 1884, a então designada na altura Escola Industrial de Guimarães, entrando em funcionamento no início de 1885, para procurar dar resposta a alguns dos bloqueios à industrialização.

Até aos anos setenta, a Escola, identificada com um ensino de forte componente prática, com currículos de menor incidência teórica, tinha objetivos claros de profissionalização e de consequente satisfação das necessidades do mercado de trabalho com operários qualificados ou de quadros médios. Por estas razões, a Escola Francisco de Holanda, tornou-se num estabelecimento de ensino procurado por uma população escolar composta por discentes provenientes, na sua quase totalidade, da área urbana do concelho, cujo número excede a capacidade das instalações e da oferta formativa, sobretudo nas áreas curriculares essencialmente direcionadas para o prosseguimento de estudos, particularmente em ciências e tecnologias, com implicações nas condições físicas e didáticas da escola (Costa, 2005).

A escola possui turmas de 10<sup>o</sup>, 11<sup>o</sup> e 12<sup>o</sup> anos de escolaridade, distribuídas por três cursos diferentes, o Científico – Humanístico, os Profissionais, o Ensino Recorrente, o de educação e formação e o de educação e formação para adultos, sendo composta por 1631 discentes e 147 docentes, tendo 13 de Educação Física, 9 estagiários do grupo de Educação Física (EF), dos quais três provenientes da FADEUP e seis da UM (AEFH, 2014).

Este grupo, tem ao seu dispor três instalações desportivas: um pavilhão, um auditório e um espaço exterior, tendo estes boas condições para a prática desportiva, pecando apenas pelo espaço reduzido de aula, uma vez que o pavilhão é sempre partilhado por três turmas e tanto o auditório como o espaço exterior por uma turma. A organização das turmas pelos espaços é feita por um “Roulement”, fazendo com que haja a necessidade de planear as modalidades tendo em conta a instalação desportiva que nos é destinada.

### **Caraterização da turma**

No primeiro contato e no final da primeira reunião com o professor cooperante, eis que nos deparamos com um momento de elevada importância: a escolha da “nossa” turma. Cada turma é uma turma singular, pois por muito idênticas que sejam as idades, os gostos, as proveniências e educação dos discentes, todas elas têm características únicas, o que nos obriga a utilizar diferentes comportamentos e estratégias perante a turma. Logo esta escolha iria influenciar todo o trabalho a ser realizado durante o estágio.

A escolha das turmas foi uma tarefa pacífica, facilmente chegamos a acordo sobre a turma que pretendíamos, apesar desta escolha ter sido feita sem qualquer conhecimento prévio das mesmas. Foram-nos então oferecidas para escolha, três turmas do 11º ano de escolaridade com dois blocos de noventa minutos por semana e com horários bem distintos. Na distribuição das mesmas nós, estagiários, escolhemos consoante a nossa disponibilidade, tendo recaído a minha opção pela turma que apresentava um horário com os primeiros blocos da manhã (3ª e 5ª feira, das 8.30 às 10 horas).

A turma que é objeto da presente intervenção é formada por vinte e sete discentes, em termos etários, a composição da turma revela-se bastante heterogénea, as idades oscilam entre os 16 e os 18 anos de idade, o conjunto de discentes têm residência no concelho de Guimarães, destes apenas 2 são repetentes, com 1 repetência cada. Passando para a análise do ambiente familiar, verificamos que a faixa etária em que se encontram a maioria dos pais, é entre os 40 e os 45 anos de idade.

Quanto ao nível académico, grande parte concluiu a escolaridade obrigatória da sua época e apenas 9 têm uma graduação superior. Esta situação tem natural reflexo na estrutura profissional do agregado familiar, em que predominam os/as trabalhadores por conta de outrem (61%) e apenas uma minoria são trabalhadores por conta própria (13%). Relativamente ao núcleo familiar dos discentes, verifica-se que a maioria (60%) vive com um agregado familiar tradicional (pai, mãe e eventuais irmãos).

### 3. Área 1 - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

Nesta área do contexto pedagógico é necessário construir um plano de intervenção, assente em objetivos pedagógicos, tendo em consideração os conhecimentos específicos do ensino da educação física para o desenvolvimento educativo e formativo do discente nas aulas de educação física. Esta área surge neste estágio como uma área fundamental e determinante na formação do professor estagiário.

Neste contexto e antevendo a prática pedagógica, é necessário seguir alguns princípios que auxiliam no começo do estágio, ou seja, a consulta de documentos estruturantes da própria escola de estágio e da universidade, sempre de acordo com as normas legislativas do Ministério da Educação.

Em modo de sintetização, este capítulo, pretende de uma forma resumida, descrever a minha prática enquanto professor estagiário, as minhas expectativas, a metodologia de ensino adotada e a interatividade com a realidade escolar.

Após uma análise cuidada dos documentos, iniciei a prática pedagógica, indo de encontro à realidade escolar e toda a sua envolvimento.

Para facilitar o entendimento de todo este processo, esta área foi organizada por quatro subcapítulos, (conceção, planeamento, realização e avaliação do ensino).

### 3.1. Conceção

*“todo o projeto de planeamento deve encontrar o seu ponto de partida na conceção e conteúdos dos programas ou normas programáticas de ensino”.* Bento (2003, p.7).

Relativamente à conceção do processo de ensino/aprendizagem, pode ser entendido como o estudo dos documentos respeitantes à escola e à disciplina em causa.

Assim, e após as primeiras reuniões com o orientador de estágio foi facultado ao núcleo de estágio os documentos mais pertinentes para a integração e entendimento dos processos envolventes da escola como o projeto educativo da escola, bem como o regulamento interno, os objetivos e estratégias delineadas pelo Departamento de Educação Física (DEF), bem como os critérios de avaliação em vigor, com o propósito de perceber as linhas orientadoras, para melhor desenvolver a minha prática pedagógica.

Desta forma, após saber o ano de escolaridade com o qual iria atuar, tive a necessidade de me inteirar do Programa Nacional de Educação Física (PNEF) 2001, referente ao ensino secundário, que é um documento orientador de referência e que auxilia o docente no planeamento e preparação do processo de ensino, podendo ser adaptado às condições locais da escola, da turma e dos discentes, articulando as suas finalidades, os objetivos, conteúdos e indicações metodológicas.

Os programas estão possivelmente desenquadrados com a realidade escolar, no entanto apresentam um cariz flexível, conferindo autonomia às escolas e aos docentes de se ajustarem de acordo com as diversas realidades. Foi também pedido durante as reuniões com o orientador a cada estagiário, a caracterização da escola e do meio, com vista a perceber melhor todo o envolvimento em que estávamos inseridos.

Aquando da primeira aula com os discentes foram definidos os critérios de avaliação, foi apresentado o programa de EF para o presente ano letivo e ainda selecionados os dois desportos coletivos a que este ano de escolaridade tem como opção.

Outra tarefa proposta foi a realização da caracterização da turma e dos discentes, tendo sido entregue um inquérito sócio-biográfico via email, elaborado pelo núcleo de estágio da UM. O inquérito seguiu os seguintes critérios: 1ºDados Biográficos, 2ºPercurso Escolar, 3ºPercurso Desportivo e 4ºHábitos e Estilo de Vida. Esta caracterização tinha como objetivo obter o máximo de informações ao nível social, cultural e económico dos discentes, para uma análise detalhada da turma e para uma prática pedagógica ajustada a estas características.

Foi ainda, realizada a avaliação da aptidão física dos discentes, através da bateria de testes do Fitnessgram, verificando assim se os mesmos se encontram ou não dentro da Zona Saudável de Atividade Física. Esta avaliação foi novamente realizada no final do 3º período para se poder comparar os resultados e verificar se existiu ou não uma evolução da condição física dos discentes.

Para cada discente foi elaborada uma ficha individual e um plano individualizado de treino, visando a sua melhoria e a consequente prática de exercício físico de forma regular e orientado. De referir a criação de um email comum à turma, para pôr à disposição dos discentes todas as informações relevantes para o bom funcionamento do processo ensino/aprendizagem.

### 3.2. Planeamento

*“o planeamento de ensino é a previsão racional e calculada de todas as etapas de trabalho escolar, que envolvem as atividades docentes e discentes de modo a tornar o ensino convicto, económico e eficiente”.* Gomes (2004, p.16).

Este planeamento foi elaborado com base nas funções consagradas ao professor estagiário que englobam, segundo Gomes (2004, p.14),

“a formação de pressupostos nas ações a serem realizadas, formando sempre uma conduta entre o que é realmente objetivado e o que é executado”.

O calendário escolar é um documento obrigatório para a planificação do ano escolar, permitindo a operacionalização do Projeto Educacional da Escola, e conseqüentemente, permitindo o desenvolvimento do Plano Anual de Atividades.

Assim, a partir da análise do calendário escolar 2013/2014, do plano de rotações das instalações “Roulement” da escola (Anexo I) e segundo o Programa Nacional de Educação Física (2001, p.26), “no 11.º e no 12.º anos, admite-se um regime de opções no seio da escola.”, com esta possibilidade, os discentes puderam assim optar por dois desportos coletivos de entre 4 existentes (Voleibol, Andebol, Basquetebol e Futsal), a seleção foi efetuada na aula de apresentação, onde cada discente, optou pelas duas modalidades preferidas através de uma votação, tendo ficado definido que seria o voleibol no 1º e o futsal no 2º Período e após a escolha foi elaborado o Plano Anual da Turma (Anexo II).

A estratégia utilizada pela escola vai de encontro ao PNEF, pois permite aos discentes permite que os discentes se aperfeiçoem nas matérias de sua preferência mas, também no seu conjunto. Estas atividades devem apresentar, um efeito de promoção da aptidão física geral e um desenvolvimento multilateral do discente, nos diferentes modos de prática, de operação cognitiva e de interação pessoal.

O planeamento assentou assim, sobre quatro fases: Planeamento Anual (Anexo III), Calendarização por período letivo (Anexo IV), planificação das Unidades Didáticas (Anexo V) e a estruturação dos Planos de Aula (Anexo VI). Foi nesse sentido que para cada modalidade se utilizou um modelo de planeamento comum, o Modelo de Estrutura de Conhecimentos (MEC) proposto por Vickers (1990), citado por Pereira, et al. (2010, p.151),

*“o qual se baseia no enlevo de que a configuração do processo instrucional se orienta pela especificidade dos conteúdos de ensino.”*

Este que engloba os conteúdos programáticos, a respetiva função didática, bem como um

acompanhar de todo o processo ensino/aprendizagem de modo a planejar de forma coerente cada uma das aulas, em todas estão contempladas a sua história, as regras, os gestos técnicos, os critérios de êxito e as avaliações diagnósticas e sumativas.

Foram assim realizados sessenta e cinco blocos de noventa minutos cada, sendo realizadas seis Unidades Didáticas (UD) ao longo do Ano Letivo 2013/14 para o 11º ano de escolaridade.

Ano Letivo 2013/14	Unidades Didáticas	Aulas Previstas por UD	Aulas Previstas por Período
1º Período	Apresentação	1	27
	Fitnessgram	1	
	Voleibol	14	
	Judo / Danças Sociais (Merengue)	5	
	Atletismo (Resistência)	3	
	Andebol	2	
	Autoavaliação	1	
2º Período	Futsal	14	25
	Badminton	7	
	Atletismo (Velocidade / Estafetas)	3	
	Autoavaliação	1	
3º Período	Futsal	4	13
	Voleibol	4	
	Ginástica Acrobática	4	
	Autoavaliação	1	
<b>Total</b>			<b>65</b>

**Quadro 1** – Planeamento anual das aulas de Educação Física da turma 11CT01.

No 1.º Período foram elaboradas quatro UD, uma referente às modalidades coletivas (Voleibol), e três às individuais (Dança Sociais/Merengue, Judo e Atletismo/Resistência), esta última, foi integrada nas outras modalidades de modo a trabalhar os aspectos técnicos da corrida, bem como resistência aeróbia, em vários exercícios de modo a não ter de trabalhar especificamente a técnica em si.

No 2.º Período o método utilizado foi diferente, tendo sido organizadas duas UD para as modalidades coletivas (Futsal e Badminton) e uma UD para as modalidades consideradas individuais (Atletismo – Velocidade/Estafetas).

Já no 3.º Período, por ter sido mais curto, realizamos apenas um documento com a UD de Ginástica Acrobática, e organizamos um torneio inter-turma para as duas modalidades coletivas (Futsal e Voleibol) a desenvolver.

A UD que se evidenciou e obteve melhores prestações de lecionação durante o ano letivo foi a de Voleibol. Tendo sido lecionada no 1º período, sendo constituída por 14 blocos de 90 minutos, das quais, duas foram de avaliação (diagnóstica e outra sumativa). No 3º período foram lecionados mais 4 blocos de acordo com o planeamento, de forma a que os discentes aperfeiçoassem as técnicas adquiridas e consolidassem os conteúdos anteriormente abordados. Desta forma, utilizei o voleibol para exemplificar o planeamento das modalidades.

A primeira preocupação foi atribuir o número de aulas à disciplina e depois determinar os locais onde se iriam desenvolver as aulas. Portanto, com catorze aulas disponíveis decidi atribuir uma aula para a avaliação diagnóstica na primeira aula desta modalidade, para poder averiguar o nível inicial dos discentes, de modo a preparar as aulas, traçando objetivos realistas, exequíveis, tangíveis e um pouco ambiciosos, e outra aula para avaliação sumativa de forma a maximizar o tempo de exercitação de todos os elementos.

Deste modo, foi verificado na primeira aula de avaliação, que grande parte da turma estava no nível intermédio, mas em alguns conteúdos, como o remate e o bloco, ainda se situava no nível introdutório, assim como nos deslocamentos e na posição fundamental. Como tal, a exercitação destas quatro técnicas teria que ser bem vincada, pois é um aspeto preponderante no desenrolar de qualquer desporto.

Em suma, foi verificado que a turma exibia muito interesse pela modalidade e se situava num nível intermédio tanto no domínio psicomotor, como no cognitivo.

Era uma turma com muitas semelhanças entre os seus discentes, havendo apenas cinco deles que se distinguiam, apresentando um nível superior e três um nível inferior aos restantes discentes da turma. Desta forma, pude verificar que não seria necessário abordar a modalidade por níveis, uma vez que se tratava de uma turma bastante homogénea.

Tendo assim, delineado uma metodologia baseada num sistema integrado das várias componentes físicas, técnicas e táticas nas aulas, tendo incluído a bola em praticamente todos os exercícios.

Esta UD foi planeada tendo por objetivo uma progressão de ensino de interações, iniciamos com as habilidades técnicas mais elementares, como o passe, a manchete, a posição base e os deslocamentos, tendo estes sido inseridos logo na segunda aula, permanecendo até à décima segunda, da quarta à sexta aula, inserimos a cada aula um conteúdo novo, sendo estes o serviço por baixo e por cima, o remate e o bloco.

Paralelamente a isto, em termos das ações táticas, até à sexta aula, a situação de jogo aplicada foi o jogo reduzido 3x3, tanto em situações de cooperação, como de competição. Isto, porque oferece uma maior participação a todos os discentes, traduzindo-se num maior tempo de empenhamento motor nas ações associadas ao jogo.

A sexta aula foi também o emergir de uma situação de jogo mais elaborado, iniciando assim o 6x6, situação esta que ficou definida para a avaliação sumativa do processo de ensino/aprendizagem desta modalidade. A partir da décima aula, já com todas as habilidades técnicas iniciadas e exercitadas, foram privilegiadas as ações táticas, passando as aulas a funcionar numa lógica do topo para a base. Esta opção, de fazer uma troca na lógica da sequência da matéria, no meu entender, faz sentido por duas razões, a primeira devido à motivação que os discentes apresentaram na execução da situação de jogo nas aulas e a segunda porque eles apresentaram um bom nível no domínio psicomotor, o que lhes permitiu jogar de uma forma significativamente fluida e dinâmica.

No entanto, as primeiras cinco aulas foram suficientes, para que os discentes atingissem melhorias consideráveis nos vários conteúdos relativos às habilidades técnicas, já a décima e antepenúltima aula desta UD foram dedicadas, fundamentalmente, para a consolidação dos vários conteúdos, isto, com o objetivo de preparar os discentes para a aula de avaliação sumativa.

Após a elaboração do Planeamento Anual e das UD surge o Plano de Aula como um plano de referência aos objetivos gerais e específicos de cada sessão. Os planos de aula foram realizados tendo em conta a respetiva UD e no final de cada aula lecionada foi realizada uma reflexão e análise cuidada de todas as ações registadas, tal como, Bento (1998), citado por Gomes (2004, p.59) refere,

*“o docente deverá ainda proceder a um balanço, onde se realiza uma avaliação da sessão, do que correu bem e mal e faz ligação com as aulas seguintes”.*

Numa fase inicial, e para estabelecer o ponto de partida, foram efetuadas avaliações aos discentes durante as duas primeiras aulas, com o propósito de identificar o nível da turma e as capacidades, as características e as potencialidades de cada discente. Nesta fase foram também observadas e registadas as capacidades funcionais e coordenativas através da bateria de testes do Fitnessgram.

Após verificar qual o nível da turma estimado a partir da Avaliação Diagnóstica de cada modalidade, a composição do Plano de Aula teve como propósito definir a organização e respetiva sequência dos conteúdos, delimitação de estratégias de organização, disposição da turma e esclarecimento de metas/objectivos a atingir.

É de destacar que os Planos de Aula foram realizados ao longo de todo o ano letivo e ajustados de forma a dar resposta aos objetivos propostos e à capacidade dos discentes, em todos eles estiveram inseridos os objetivos gerais e específicos da aula, os conteúdos a abordar, os exercícios a realizar, o tempo de cada exercício e ainda os critérios de êxito de cada elemento abordado.

Nesta fase a colaboração do Professor Orientador foi determinante para me auxiliar e orientar com algumas dúvidas que foram surgindo.

Por fim e devido à minha inexperiência, numa fase inicial, os Planos de Aula demoravam imenso tempo a preparar para determinadas matérias (Merengue, Judo e Futebol), mas todo esse tempo serviu para garantir melhores conceções pedagógicas (conhecimentos específicos das áreas) e traduziam comportamentos desejados (empenhamento positivo nas aulas – cognitivo e motor).

Todas estas situações foram ultrapassadas ao longo do tempo com muito trabalho, dedicação, empenho e com o auxílio do Professor Orientador e dos colegas de estágio.

### 3.3. Realização

*“a prática pedagógica é um problema central da ação educativa, que não deve ser analisada em si, mas como um longo processo que materializa as várias opções tomadas pelo docente durante a organização do ensino e da aprendizagem.” Carreiro da Costa et al. (1985, p.4).*

As competências solicitadas aos docentes estagiários na área da condução de ensino, vão ao encontro das categorias definidas por Siedentop (1983), citado por Máximo (2012, p.27), que indica *“que a condução está dividida em sete procedimentos, utilizados na fase interativa, e são eles: estilo de ensino, estruturas organizativas e procedimentos de gestão de aula, instrução, acompanhamento ativo da aprendizagem dos discentes, disciplina, clima, gestão do conteúdo das tarefas de aprendizagem e processos de observação.”*

Os estilos de ensino devem assim ser variados e devem ainda ser coerentes com a matéria a lecionar, sendo ajustados aos discentes, podendo variar consoante a fase da aula.

Ao longo das distintas fases do estágio, foi utilizado o estilo de ensino adequado a cada tarefa. Neste estilo de ensino, o discente tem assim a responsabilidade de delimitar o espaço, o tempo e o ritmo para a realização da tarefa proposta, permitindo individualizar as situações de aprendizagem. Neste sentido, expliquei quais os objetivos pretendidos para determinada tarefa, bem como, o método como os discentes os conseguiriam atingir. Este estilo, foi constantemente utilizado, servindo desta forma para analisar e verificar a assimilação dos conteúdos abordados, bem como, facilitando os momentos de intervenção individual.

No que se refere ao acompanhamento da atividade, tive em conta, a utilização do feedback para garantir o controlo da turma, fazendo uma observação em deslocamento, transmitindo feedbacks a várias distâncias para que os discentes pudessem sentir a minha presença.

Com o passar do tempo, fui-me apercebendo como deveria atuar com cada discente, entendendo que, para determinado discente deveria ser mais ativo na gestão dos conteúdos, enquanto que outros, os poderia deixar mais á vontade.

Outro estilo utilizado, foi o estilo por comando, em que o discente tem de corresponder com uma resposta desejada ao estímulo. Tal como se sucedeu nas fases iniciais da UD de Voleibol em que se pretendia que os discentes realizassem gestos técnicos específicos, tais como, sustentação da bola sobre a cabeça, serviço por baixo, entre outros, estes apenas podiam executar as técnicas desejadas.

Um terceiro estilo de ensino ainda abordado, foi o do ensino recíproco. Este faz com que a autonomia do discente aumente no que concerne às atividades de avaliação da aprendizagem,

passando a ter a responsabilidade de ajudar e ser ajudado por um colega. A utilização deste estilo de ensino, fez com que os discentes avaliadores (árbitros) obtivessem uma maior atenção para com os executantes (jogadores/colegas), (Mosston & Asworth, 2008). Estas competências, revelaram-se preponderantes, para no meu futuro, saber adotar os estilos de ensino mais apropriados a cada momento.

Relativamente à gestão do tempo, foi fundamental desenvolver a capacidade de planejar mais pormenorizadamente as aulas e as tarefas, tendo a capacidade de prever com o máximo de rigor possível o tempo previsível para cada atividade ou exercício.

Este planeamento foi cada vez mais eficiente, pois com o decorrer do tempo adquiri uma perceção mais precisa do tempo de duração de cada atividade, foram também criadas rotinas de trabalho, tais como, a montagem e arrumação do material, bem como, a criação de um conjunto de sinais visuais e sonoros (ex: sinais para se reunirem, sinais de rotações de espaços, entre outros), para que os discentes começassem as tarefas e obtivessem maior produtividade nas mesmas.

Aproveitei também, o auxílio dos discentes “mais aptos”, embora tenha a consciência que se devem evitar os estereótipos dos “mais fracos” e “mais fortes”, contrariando-se também a estereotipia dos papéis “masculino” e “feminino” (PNEF 2001, p.24).

Quanto à organização dos discentes, criei grupos de trabalho sempre antecipadamente, e antes das aulas se iniciarem, indicava o grupo que tinha de efetuar as tarefas, de forma a que estas fossem realizadas o mais rápido possível. Desta forma, tentei garantir que os discentes participassem ativamente e efetuassem um correto manuseamento dos materiais (montagem e arrumação), garantindo sempre a integridade física dos discentes e dos docentes.

Estas ações fizeram com que desperdiçasse o menor tempo possível nas aulas, conseguindo ampliar o tempo efetivo de aula, segundo Bento (2003, p.131),

*“a aprendizagem de habilidades requer que o discente exercite tempo suficiente, exigindo uma organização adequada das situações de aprendizagem.”*

O docente deve assim procurar maximizar o tempo efetivo de aula que consiste, segundo (Bento 2003, p.139),

*“no tempo gasto em tarefas pedagogicamente justificadas, em relação com o tempo total de duração da aula” .*

Em relação ao clima de aula, senti que ao instruir com entusiasmo, o sentimento foi absorvido pelos discentes, segundo Rosado & Ferreira (2009),

*“provoca benefícios e aquisições do domínio sócio afetivo e relacional, e está consequentemente relacionado com o sucesso dos mesmos.”*

Neste sentido, recorri a estratégias como a escolha de formas lúdicas de aquecimento, a promoção de situações de competição nas tarefas de aprendizagem, a valorização correta da participação e da entreaajuda entre discentes, a criação de oportunidades aos discentes de participarem em pequenas escolhas referentes à aula, o dar feedbacks positivos durante a realização dos exercícios, em detrimento de serem apenas feedbacks corretivos, a realização de exercícios motivantes nas matérias que os discentes menos gostavam, o explicar aos discentes a importância da disciplina de educação física, de algumas matérias ou de determinados exercícios e a escolha de exercícios e atividades, adequadas às capacidades dos discentes (Piéron, 1996).

### 3.4. Avaliação do Ensino

*“Avalia-se para se conhecer e só conhecendo o que o aluno sabe ou não sabe é que é possível realizar intervenções pedagógicas apropriadas, que tendam a gerar melhorias nas suas aprendizagens.”* (Boggino, 2009)

A avaliação é preponderante no ensino pedagógico, uma vez que permite verificar a progressão ou não das capacidades dos discentes e se todo o processo de ensino resultou.

Desta forma, a avaliação permite, informar os discentes dos resultados obtidos e das aprendizagens adquiridas. Proporciona, ainda a capacidade de orientar os seus esforços, com o apoio do discente, no sentido de ultrapassar as dificuldades relativas às aprendizagens não alcançadas e permite ao docente identificar os pontos onde o plano delineado não resultou, concebendo estratégias alternativas de remediação e reorganizar uma nova planificação com os resultados reais adquiridos (Pereira, 2012).

Sendo assim, a avaliação pretende que o discente tenha sucesso em Educação Física e que garanta ao mesmo tempo uma formação eclética. Os métodos de avaliação utilizados são uma ferramenta útil para o docente e devem estar ajustados ao nível dos discentes, em conformidade com os conteúdos abordados e os objetivos da aprendizagem.

Portanto, defini três fases de avaliação, tendo em vista o momento de realização e o objetivo, isto é, tal como Barreira (2001, p.77) refere *“com objetivos e funções diferenciadas, devendo estas atuar interligadas para poderem acompanhar, na sua globalidade, o processo de ensino-aprendizagem”*. Assim, ao longo do ano letivo, as modalidades de avaliação utilizadas foram, a diagnóstica, a formativa e a sumativa.

A avaliação diagnóstica, tem como principal propósito, determinar a situação de cada discente antes deste iniciar determinado processo de ensino-aprendizagem, com vista a ajustar às necessidades dos discentes (Jorba & Sanmartí, 2003).

Esta avaliação foi efetuada nas primeiras aulas de cada matéria nuclear a abordada, tendo sido executados, um conjunto de exercícios que continham os principais conteúdos a serem abordados, com o objetivo de analisar se os discentes alcançaram certas aprendizagens anteriores que servem de base à unidade a abordar e também, se já possuem os conhecimentos e aptidões necessárias à nova unidade, ou parte deles, de forma a ajustar o planeamento á realidade da turma.

Na Unidade Didática de Voleibol, a avaliação serviu para analisar os discentes em contexto de jogo e de realização de alguns elementos técnicos específicos, de forma a poder descrever o nível em

que a turma e cada discente se situava. Pude desta forma, verificar que a turma se situava maioritariamente num nível intermédio (Anexo VII).

Já a avaliação formativa, favorece uma construção favorável de aprendizagem, de forma a criar-se condições para a realização de um objetivo definido, desta forma, há a verificação das estratégias, das atividades e dos objetivos intermédios que melhor possam ajudar o discente a atingir os objetivos finais (Ferreira, 2007). Esta avaliação centrou-se, na análise da evolução do desempenho dos discentes, para assim, caso fosse necessário, poder reformular o processo de ensino-aprendizagem.

Por fim, a avaliação sumativa, realizada nas últimas aulas de cada Unidade Didática, determinando assim, o grau de domínio de alguns objetivos previamente estabelecidos, determinando um balanço somatório e cumulativo, levando em conta os vários balanços parciais (Rebelo, 2003). Esta avaliação visou todos os domínios para os quais se estabeleceram objetivos (cognitivo, afetivo e psicomotor) e realizou-se praticamente em todas as modalidades através de elementos técnicos e de jogo formal para avaliar as ações técnico/táticas.

De acordo com as normas de referência para o sucesso da disciplina, o Programa Nacional de Educação Física do Ensino Secundário (2001), assenta numa proposta em que um dos seus pilares fundamentais é exatamente a possibilidade de adaptação às situações concretas, quer humanas, quer materiais. Desta forma, consideram, como referência fundamental para o sucesso nesta área disciplinar, três grandes áreas de avaliação específica da Educação Física, que representa as grandes áreas de extensão da mesma: Atividades Físicas (matérias de ensino), Aptidão Física (Fitnessgram) e Conhecimentos.

Como critérios de avaliação para as turmas do 11º ano, o DEF da Escola, definiu os seguintes parâmetros: Domínio Psicomotor 70% - (saber fazer); Domínio Cognitivo 5% - (saberes) e o Domínio Sócio Afetivo 25% - (saber-estar), (Anexo VIII). Pode-se verificar que a escola na sua avaliação não diferencia as atividades físicas e a aptidão física, assim como apresenta o Programa Nacional, as mesmas estão presentes na avaliação dos discentes mas no mesmo domínio, o saber fazer (psicomotor).

A avaliação ocorreu em todas as atividades realizadas e durante todas as aulas, tendo eu definido um sistema de avaliação apoiado na divisão de alguns itens estabelecidos (pontualidade, assiduidade, empenho, postura, entre outros).

Tendo registado em todas as aulas os comportamentos dos discentes, sendo transferidos para uma folha Excel com uma escala de 1 a 20 pontos, para posteriormente, confinar a avaliação final

(Anexo IX). Conforme definido pelo departamento de EF, os critérios de avaliação abrangem os três domínios acima referidos, sendo estruturados como um todo. Sendo assim, o aluno é avaliado pelas suas competências no conjunto das matérias.

Nos jogos desportivos coletivos a avaliação incide mais no jogo e na sua relação com os colegas, enquanto nas modalidades individuais baseou-se nos critérios específicos de cada modalidade. No que concerne aos discentes e às suas expectativas inicialmente traçadas, estas foram alcançadas e a evolução destes foi notória. Todos mostraram interesse e empenho nas aulas e a sua atitude foi sempre muito positiva perante as dificuldades existentes em cada modalidade desportiva coletiva.

No caso da turma que lecionei, o nível dos discentes era distinto no conjunto das modalidades abordadas, mas o mais importante é que todos conseguiram alcançar os objetivos propostos, através de muito trabalho e empenho verificou-se uma clara melhoria em relação ao seu estado inicial.

Inicialmente avaliar e lecionar ao mesmo tempo, assim como a construção das grelhas de avaliação, pareceu-me uma tarefa um pouco complicada e difícil de concretizar, mas com a ajuda do Orientador estas dificuldades foram sendo colmatadas e ao longo do ano foram realizadas naturalmente, cada vez com mais facilidade.

Assim, aprendi que através da avaliação, podemos recolher informação dos discentes que nos pode ajudar a aperfeiçoar o nosso processo de ensino/aprendizagem, arranjando novas estratégias e redefinir objetivos de acordo com os resultados dos discentes.

#### 4. Área 2 - Participação na Escola e Relação com a Comunidade

*“o desporto na sua vertente extracurricular, permite criar motivação aos discentes para a escola, ajudando na aquisição de rotinas de trabalho, na procura dum estilo de vida saudável e na estruturação harmoniosa da personalidade.”* Lucas, Pereira & Monteiro (2012, p.155).

A escola portuguesa vive momentos de preocupação e de desafio face ao futuro. Estamos perante uma sociedade que não se conforma com uma escola parada no tempo, mas sim, exige uma escola ativa, dinâmica e aberta ao meio.

Por isso, a escola de hoje exige novas posturas, novas responsabilidades de todos os que nela intervêm e contribuem para uma melhoria do ensino, quer seja por parte dos docentes, dos encarregados de educação, entre outros.

Tendo em conta a importância da disposição dinamizadora em qualquer atividade ou meio envolvido, também neste estágio interessa desenvolver e promover atividades dinamizadoras.

Assim, enquanto docente estagiário integrado no Núcleo de Estágio da Universidade do Minho e no grupo disciplinar da escola, promovi em conjunto com os mesmos, atividades que visaram a dinâmica da comunidade escolar e uma maior integração no funcionamento escolar.

#### **4.1. Atividades Organizadas pelo Núcleo de Estágio**

Neste ponto do Relatório de Estágio irei apresentar todas as atividades desenvolvidas pelo núcleo de estágio, que procuraram a participação de toda a comunidade escolar, em que nós, docentes estagiários, também participamos.

Durante este ano letivo foram realizadas várias atividades com o intuito de combater o insucesso escolar, o abandono escolar, bem como promover a inclusão, a aquisição de hábitos de vida saudáveis e a formação integral dos jovens, indo de encontro, ao referenciado pelo PNEF (2001).

##### **Passeio de btt**

O Núcleo de Estágio da Universidade do Minho organizou um passeio de bicicleta pela cidade de Guimarães, essencialmente pelo caminho real e terrenos anexos à pista Gémeos Castro, no dia vinte e cinco de Abril. A divulgação deste evento foi realizado nas aulas de EF e a atividade foi divulgada junto das turmas dos docentes estagiários sendo alargada a toda a comunidade escolar através da fixação de cartazes pela escola, sendo as inscrições feitas junto dos docentes de EF de cada turma. A atividade iniciou-se às 10h, prolongando-se até às 13h. Participaram cerca de vinte discentes, dois docentes (orientadores de estágio) e os seis elementos do núcleo de estágio da UM.

O objetivo desta atividade foi fomentar a prática de exercício físico e a utilização da bicicleta como deslocamento ativo para a escola. (Anexo X)

##### **Torneio de futsal**

Esta atividade decorreu no dia três de Abril e teve lugar nos pavilhões, do Clube Desportivo Francisco de Holanda e da Escola Secundária Francisco de Holanda (ESFH), em Guimarães. A atividade iniciou-se às 9h, prolongando-se até às 17h. Participaram nove escolas do concelho, inclusivamente a equipa da CerciGui, composta esta exclusivamente por alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE).

A organização deste evento teve a cargo os docentes do grupo de educação especial e do departamento de EF. Particpei ativamente na preparação da equipa ESHF, através do desenvolvimento e preparação técnico/tática da equipa para o torneio e na logística do mesmo. Ao longo do 2º período estes discentes realizaram um trabalho semanal no plano técnico/tático com a finalidade de os preparar para o evento.

O que destaque desta atividade foi o respeito, o carinho e a entrega que todos estes discentes mostraram ao longo deste tempo. A sua vontade e determinação influenciou nas suas aprendizagens e

nos resultados adquiridos (vencedores do torneio pela 1º vez), resultados estes, que os deixaram radiantes de felicidade, não só pela vitória, mas por todo o espírito e companheirismo vivido.

Foi uma experiência excepcional e bastante gratificante.

### XicOlimpíadas

Esta atividade teve lugar na pista Gémeos Castro em Guimarães e foi realizada no dia quatro de Dezembro. Foi um evento dinamizado pelo departamento de EF da escola com o apoio dos núcleos de estágio da UM e da FADEUP. Realizaram-se as provas de corta-mato, de salto em comprimento, de corrida de velocidade e de lançamento do peso.

Estas provas contaram com uma forte adesão dos discentes, onde estiveram presentes cerca de 400 participantes distribuídos pelas categorias de juvenis e juniores masculinos e femininos.

Os núcleos de estágio da escola e os restantes docentes ficaram distribuídos pelas diversas provas onde os elementos do núcleo de estágio da UM ficaram responsáveis pelo setor do lançamento do peso e pelo salto em comprimento.

Este último setor foi onde eu estive inserido e fui o responsável pela medição do comprimento do salto de cada discente.

A divulgação deste evento foi realizado nas aulas de EF e também com a afixação de cartazes pela escola, sendo as inscrições feitas junto do professor de EF. Desde a conceção até ao final, a organização deste evento foi eficaz, muito satisfatória e nada havendo de negativo a registar.

Todos os discentes tiveram um comportamento exemplar durante as provas, mostraram-se empenhados na busca de resultados, mediante as suas capacidades e respeitando os colegas.

Em relação à minha participação, considero que foi positiva e a atividade onde estive inserido, salto em comprimento, foi favorável para a minha experiência futura. Toda a logística inerente a este tipo de provas e a preparação da mesma foi bastante enriquecedora.

## 4.2. Outras Atividades

### Ação de formação “FitSchool”

No primeiro período, mais precisamente, no mês de Novembro de 2013, os docentes e os estagiários de EF participaram numa ação de formação de treino funcional na escola.

O objetivo foi a explicação e demonstração do pretendido com o treino funcional nas escolas, como forma de aumentar e motivar os discentes para a prática desportiva.

Este treino consiste na realização de diferentes exercícios organizados por estação e em determinado tempo, de forma a desenvolver as habilidades e capacidades físicas dos mesmos, tais como, a força, a resistência, a flexibilidade, o equilíbrio e a velocidade execução e reação.

### Reuniões do conselho de turma

O conselho de turma reúne habitualmente, no início e no final de cada período letivo e nas reuniões intercalares. Estas reuniões são convocadas pela direção e nelas participam todos os docentes da turma.

A primeira reunião tornou-se muito importante, na medida em que me foi dado a conhecer um pouco sobre os discentes e ainda me permitiu conhecer os restantes docentes da turma. Nas restantes reuniões decorridas durante o ano letivo, o principal trabalho desenvolvido foi o da avaliação dos discentes em cada uma das disciplinas e foi feita ainda uma tentativa de resolução de problemas referentes ao processo de ensino/aprendizagem (dificuldades dos alunos ou a necessidade de terem algum apoio específico).

Penso que estas reuniões são uma mais valia tanto para os discentes como para os docentes, considerando-as bastante importantes. É o momento no qual podemos destacar as características da turma e dos alunos individualmente, atualizar as avaliações e podemos partilhar as experiências e as estratégias com os restantes docentes. Nestas reuniões o papel do diretor de turma é muito importante, pois é este quem orienta toda reunião.

## 5. Área 3 - Investigação e Desenvolvimento Profissional

### Análise do meio circunjacente e relação com o Transporte Ativo para a Escola

#### 5.1. Introdução

O presente estudo insere-se na componente de investigação incluída no relatório de estágio. A investigação é um dos métodos fundamentais no desenvolvimento académico e profissional dos agentes educativos, sendo que Fenstermacher (1986) citado por Pereira et al. (2013, p.368) indica que *“a investigação sobre o ensino tem aprofundado a nossa compreensão acerca deste fenómeno, bem como aumentado a nossa capacidade de ensinar de uma maneira moralmente justificável e baseada em fundamentos racionais.”*

A partir do tema em comum (**Transporte Ativo para a Escola**) ao núcleo de estágio, surgiu a ideia de estudar, se a análise do meio circunjacente teria influência na utilização do transporte ativo para a escola. A principal finalidade deste estudo prende-se com a elaboração de um projeto de investigação em contexto escolar.

Neste sentido, este projeto teve início após uma análise e caracterização da Escola Secundária pelo núcleo de estágio, com o objetivo de compreender os principais problemas no deslocamento para a escola.

O estudo está organizado por quatro áreas: Revisão Bibliográfica, Objetivos e Hipóteses, Metodologia, Apresentação e Discussão dos Resultados e pelas Conclusões.

A utilização do Transporte Ativo (TA) para a escola, mais precisamente da bicicleta, surge nesta perspetiva como uma fonte incorporada nas rotinas diárias, podendo produzir efeitos positivos nos estilos de vida dos utilizadores. Tudor-Locke, et al. (2003), encontraram maiores níveis de atividade física em adolescentes que se deslocavam de bicicleta ou a pé para a escola.

É nesta articulação que sentimos a necessidade de orientar o presente estudo na procura de relações entre o TA e as características percebidas do meio circunjacente pelos adolescentes, como fonte potenciadora da utilização do TA, para posteriormente poder sensibilizar os discentes e toda a comunidade escolar para a importância da utilização do transporte ativo (bicicleta) para a escola.

## 5.2. Revisão Bibliográfica

Em 2012, a Assembleia da República lançou uma recomendação ao governo para que divulgasse a mobilidade sustentável com recurso aos modos suaves de transporte, nomeadamente através de medidas práticas que garantam efetivas condições de circulação aos seus utilizadores e o reforço da sua segurança, visando melhorar a integração de meios suaves com os sistemas de transporte público, bem como a promoção do cicloturismo.

Já em 2009 tinha sido criado um Grupo de Trabalho Interministerial, coordenado pelo Instituto da Mobilidade e dos Transportes Terrestres (IMTT), para a elaboração de um Plano Nacional de Promoção da Bicicleta e Outros Modos de Transporte Suaves (Resolução da AR n.º3 / 2009).

O TA não envolve um simples passeio e voltar, mas envolve um destino, um local onde o viajante pára para alguma atividade, pode também ser denominado de atividade física orientada por um destino (Handy, 2004).

Na Europa Ocidental, por exemplo, onde em geral há pouco espaço físico para a circulação automóvel e um bom sistema de transporte público, a população utiliza principalmente o transporte público e o TA para os deslocamentos diários. Já nos Estados Unidos da América, predomina o modelo centrado no automóvel, sendo o TA ainda pouco utilizado, porém, em regiões específicas, com leve tendência de crescimento nos últimos anos, esse hábito já começa a surgir (Cervero et al, 2003).

Mota et al. (2007) num estudo realizado em Aveiro, com meninas, afirma que 56% da amostra se desloca ativamente para a escola. No mesmo estudo afirma que as meninas que têm pais com um estatuto social mais baixo são mais ativas no deslocamento casa escola.

Estudos recentes revelam que a escolha da bicicleta como meio de transporte, depende tanto de fatores subjetivos (sentimento de segurança, aceitação social, imagem de marca, reconhecimento da bicicleta como meio de transporte, entre outros), como de fatores objetivos (rapidez, conforto, topografia, clima, segurança, entre outros). Tal como, Kremer et al. (2010), refere que os transportes ativos, nomeadamente a bicicleta e o andar, são um contributo importante para a prática da atividade física nos adolescentes.

Vários estudos sobre as deslocações diárias para os serviços de ensino, comparam crianças que se deslocam a pé ou de bicicleta com crianças que se deslocam de carro, estes revelam tendências perturbadoras no desenvolvimento da população que usa exclusivamente o carro.

As diversas publicações apontam para menores valores de obesidade, um melhor desenvolvimento do Q.I. e melhor rendimento e aprendizagem na população escolar que se desloca com recurso a modos suaves (Pereira, 2013). Segundo Rowe, et al. (1995), apesar dos benefícios do

TA há também uma grande preocupação quanto às questões de segurança. Afinal, bicicletas dividem, muitas vezes, o mesmo espaço com automóveis, representando riscos de acidentes.

Se considerarmos que a violência no trânsito representa uma das maiores causas de óbitos no mundo, especialmente nos países em desenvolvimento, temos como resultado uma ampliação dos riscos de acidentes e lesões para os que utilizam as bicicletas como meio de transporte. Segundo Ewing & Cervero (2001), mais de 50 estudos na última década relacionaram aspetos do envolvimento com deslocar-se com fins utilitários, isto é, não como um fim em si mas para se envolverem em atividades como ir trabalhar ou para a escola, ir a centros comerciais, entre outros.

Uma das principais razões que contribui para a não utilização da bicicleta é a sensação de insegurança oferecida pela infra-estrutura, nomeadamente no que concerne a ausência de uma infra-estrutura própria ou a compatibilização da utilização dos espaços urbanos pelos diferentes utilizadores.

Gehl (2010), defende que quanto mais ciclistas houver a circular numa cidade, maior é a sua segurança, por estes circularem a velocidades mais reduzidas que o restante tráfego automóvel, instigando a acalmia de tráfego, induzindo os automobilistas a circularem com maior atenção aos ciclistas, com quem partilham a estrada.

Já Chorus & Timmermans (2010), afirmam também que quem utiliza a bicicleta como meio de transporte são o grupo de utilizadores da rede viária que têm um melhor mapa mental de uma cidade. Em relação aos automobilistas, conhecem mais alternativas de percursos, e em relação ao peão, as suas deslocações abrangem uma área mais extensa.

Stinson & Bhat (2003), determinaram por inquérito quais os critérios de preferências dos utilizadores de bicicleta, concluindo que o fator tempo (distância) é o aspeto mais importante. A presença de infra-estruturas cicláveis, o declive e o tipo de pavimento são também critérios frequentes nas escolhas de percursos. Estes mesmos autores (2005), exploraram as diferenças nas escolhas de percursos entre utilizadores experientes e utilizadores de bicicleta inexperientes. Para os primeiros, o tempo de viagem foi considerado o fator mais importante, sendo também relevantes as infra-estruturas cicláveis relacionadas com a sensação de segurança, já para os segundos, o mais importante foi a separação do tráfego automóvel também relacionada com a sensação de segurança.

O desenvolvimento de políticas e planos de mobilidade escolar poderão contribuir de forma decisiva, para a inversão desta tendência.

O estudo de mobilidade da comunidade escolar, em particular dos discentes e docentes, deve ser elaborado com o objectivo de implementar um conjunto de soluções práticas que visem mudar os hábitos de deslocação, reduzindo a dependência do automóvel e tornando os transportes ativos e os

transportes públicos mais solicitados, melhorar a segurança e a qualidade de vida nos acessos à escola e sensibilizar a comunidade escolar para uma mobilidade mais sustentável (IMTT, 2011b).

A análise do meio circunjacente e a relação com o transporte ativo para a escola é ainda um tema sub-desenvolvido pelos investigadores e, por isso, as conclusões quanto a esta relação ainda são muito inconsistentes.

### 5.3. Objetivos e Hipóteses

Este estudo tem como objetivo estudar as diferenças entre géneros, relativamente ao tipo de transporte utilizado nas deslocações casa - escola.

#### Objetivos específicos



Identificar se é nos rapazes ou nas raparigas que se utiliza maior ou menor percentual de TA no deslocamento casa - escola.



Pesquisar se o tempo de deslocamento e a distância para a escola, condicionam o tipo de transporte utilizado.



Investigar se existem diferenças significativas entre discentes do sexo masculino e feminino quanto às características percebidas do envolvimento, de acordo com o tipo de transporte.

#### Hipóteses

Apoiando-me nos objetivos em estudo, formulei, as seguintes hipóteses:



O tipo de transporte utilizado nas deslocações casa - escola diferem em função do sexo.



As perceções do envolvimento fazem variar o tipo de transporte utilizado entre géneros.

#### **5.4. Metodologia**

Na pesquisa dos estudos referidos ao longo do texto, recorreremos à B-on, base bibliográfica online que junta diversos recursos de pesquisa (PubMed, Search Direct, Web of Science, Scielo, entre outros).

Os critérios de procura selecionados permitiram-nos consultar os trabalhos publicados na última década (2004 a 2014), através do cruzamento de palavras-chave relacionadas com o objetivo da revisão (Transport Active, Environmental Characteristics, Safety).

Após a realização da revisão da literatura, fez-se a verificação dos possíveis instrumentos de coleta de dados existentes, para a escolha dos métodos que atendem ao objetivo deste estudo.

Pretendemos deste modo verificar se existem diferenças na utilização do TA segundo as variáveis definidas, e por fim, correlacionamos a distância, o tempo de duração do deslocamento e o tipo de transporte utilizado, de modo a justificar a criação de estratégias diferenciadas para aumentar a opção do TA e conseqüentemente a saúde da população.

#### **Caraterização da Amostra**

A amostra do estudo foi constituída por discentes de uma escola pública de ensino secundário do concelho de Guimarães, situada numa zona urbana.

Ao analisarmos a tabela 1, verificamos que a amostra é constituída por 151 discentes das seis turmas de intervenção pedagógica dos seis estagiários da UM, pertencendo aos 11º e 12º anos de escolaridade, onde 84 (55,6%) são do sexo feminino e 67 (44,4%) do sexo masculino.

Os participantes têm idades compreendidas entre os 16 e os 18 anos.

Relativamente à amostra geral verificamos que 48% destes têm 16 anos, 44% têm 17 anos e os restantes 7% têm 18 anos (Idades consideradas a 31 de dezembro de 2013).

Visto se ter verificado um número reduzido de discentes com 18 anos de idade, estes foram inseridos no grupo de 17 anos para poder facilitar o trabalho estatístico.

**Tabela 1 - Caracterização da amostra**

		Idade			Total	
		16	17	18		
Género	Feminino	n	34	43	7	84
		%	41%	51%	8%	100,0%
	Masculino	n	39	24	4	67
		%	58%	36%	6%	100,0%
Total	n	73	67	11	151	
	%	48%	44%	7%	100,0%	

### Variáveis

No sentido de responder aos objetivos deste estudo, analisamos o tipo de transporte e a percepção do meio circunjacente como variável dependente, e com o objetivo de verificar o efeito diferencial no TA estudamos o sexo como variável independente.

Pretendemos assim verificar a existência de diferenças na opção pelo tipo de transporte utilizado, segundo as variáveis definidas, de modo a justificar a criação de estratégias para aumentar a opção pelo TA para a escola.

### Procedimentos

Para avaliar o método de transporte utilizado pelos discentes foi aplicado um questionário, desenvolvido por Pereira et al. (2013), sendo estruturado por quatro partes (I- Caracterização geral, II- Uso da bicicleta, pais e família, III- Bicicleta e segurança, IV- Saúde, autonomia e ambiente). (Anexo XI).

Numa *primeira fase*, com 26 perguntas a toda a amostra e aos seus encarregados de educação, sendo salvaguardado o anonimato, a confidencialidade dos dados recolhidos e o caráter voluntário do preenchimento do questionário. Já numa *segunda fase*, foi aplicado um programa de intervenção junto dos discentes e da comunidade escolar, com o objetivo de incentivar e promover a utilização do deslocamento ativo (bicicleta) para a escola, especialmente da amostra.

Relativamente aos instrumentos selecionados, o inquérito por questionário foi a técnica de eleição desta pesquisa, segundo Ferreira (2001, p.167) *“a técnica de construção de dados que mais se compatibiliza com a racionalidade instrumental e técnica que tem predomínio nas ciências e na sociedade em geral.”*

A recolha dos dados foi realizada durante as aulas de educação física, depois de explicados os objetivos do estudo e o modo de preenchimento do questionário. Considerando que os discentes

responderam de forma autêntica ao questionário, conseguimos saber qual o tipo de transporte utilizado e se têm conhecimento dos locais por onde se deslocam.

Seguidamente foi usado o programa estatístico SPSS (Statistical Package for Social Science) para o IOS, versão 20.0, tendo sido realizados os seguintes procedimentos, para uma amostra estatística não paramétrica: estatística descritiva das variáveis (Crosstabs), utilização do teste do qui-quadrado de Pearson ( $\chi^2$ ) e o coeficiente de correlação de Spearman ( $\rho$ ), com níveis de significância de  $p < 0,05$ , ou seja, existe apenas 5 hipóteses em 100 de rejeitar a hipótese definida, tendo sempre uma segurança de 95% em relação à tomada de decisão correta para a determinação das diferenças entre as variáveis nominais.

## 5.5. Apresentação e Discussão dos Resultados

Neste capítulo serão apresentados e discutidos os resultados obtidos após tratamento estatístico dos dados recolhidos.

**Tabela 2 - Transporte mais utilizado segundo o género**

		Desl. Escola (1º transporte mais utilizado)		Total
		Transporte Ativo	Transporte Passivo	
Género	Feminino	n 17	67	84
	%	20%	80%	100,0%
Masculino	n	18	49	67
	%	27%	73%	100,0%
Total	n	35	116	151
	%	23%	77%	100,0%

A partir dos dados acima apresentados (tabela 2), destaca-se uma maior percentagem de utilizadores de transporte passivo como meio de deslocamento casa - escola pelos discentes com cerca de 77% (80% raparigas; 73% rapazes), verifica-se ainda, que cerca de 30% dos rapazes utilizam o TA como meio de deslocamento casa - escola.

Ao analisar os resultados e do ponto de vista do género, verificamos que os rapazes optam mais por se deslocarem ativamente do que as raparigas. Estes resultados vão de encontro aos dados obtidos num estudo de Matos et al. (2013), que em Braga verificaram que apenas 33% dos rapazes e 27,8% das raparigas utilizam o transporte ativo para a escola, estando abaixo da média europeia.

**Tabela 3 - Possibilidade de realizar o percurso casa-escola de bicicleta segundo o género**

Género		Pensas ser possível realizar o percurso casa-escola de bicicleta?		Total	p
		Sim	Não		
Feminino	Transporte Ativo	n 12	5	17	0,01
	%	71%	29%	100,0%	
Transporte Passivo	n	19	48	67	0,05
	%	28%	72%	100,0%	
Masculino	Transporte Ativo	n 14	4	18	0,05
	%	78%	22%	100,0%	
Transporte Passivo	n	19	30	49	0,00
	%	39%	61%	100,0%	
Total	Transporte Ativo	n 26	9	35	0,00
	%	74%	26%	100,0%	
Transporte Passivo	n	38	78	116	0,00
	%	32%	67%	100,0%	
Total	n	64	87	151	0,00
	%	42%	58%	100,0%	

Ao analisarmos a tabela 3 podemos verificar que cerca de 74% dos utilizadores de TA, sentem

ser possível realizar o percurso casa - escola de bicicleta (raparigas 71%; rapazes 78%). Por outro lado, cerca de 67% cujo o transporte mais utilizado é o transporte passivo (TP), sentem não ser possível este ser utilizado (raparigas 72%; rapazes 61%).

Quanto à análise por sexo, através da aplicação do teste  $\chi^2$  podemos referir que as diferenças entre os dois sexos relativamente ao tipo de transporte utilizado e quanto ao facto de pensar ser possível realizar o percurso casa - escola de bicicleta, têm significância estatística.

Estes dados vêm de encontro a um estudo de Davison et al. (2008) que indica que os jovens são mais propensos a deslocar-se de bicicleta para a escola, quando o deslocamento ativo não interfere com os horários de trabalho dos pais, quando os pais se deslocam ativamente para o trabalho e quando os pais valorizam a atividade física e as interações sociais de acompanhamento dos seus filhos.

**Tabela 4 - Percepção da segurança na zona onde circula habitualmente**

Género		Consideras segura a zona onde circulas habitualmente?		Total	p
		Sim	Não		
Feminino	Transporte Ativo	n 11	6	17	ns
	%	65%	35%	100,0%	
Feminino	Transporte Passivo	n 35	28	63	ns
	%	56%	44%	100,0%	
Masculino	Transporte Ativo	n 16	2	18	0,064
	%	89%	11%	100,0%	
Masculino	Transporte Passivo	n 31	16	47	0,064
	%	66%	34%	100,0%	
Total	Transporte Ativo	n 27	8	35	0,065
	%	77%	23%	100,0%	
Total	Transporte Passivo	n 66	44	110	0,065
	%	60%	40%	100,0%	
Total		n 93	52	145	
Total		% 64%	36%	100,0%	

Analisamos a percepção de segurança por tipo de transporte mais utilizado e género (tabela 4), e verificamos que cerca de 77% cujo o transporte mais utilizado é o TA e 60% cujo o TP é o mais utilizado, consideram segura a zona onde circulam habitualmente.

Uma explicação para tais resultados, tal como Mullan (2003) afirma, poder-se-ia prender com o facto dos adolescentes não terem uma grande familiaridade e interação social com a vizinhança que pode assim, aumentar as percepções de segurança.

**Tabela 5** - Pensas que as ruas nas tuas proximidades têm iluminação suficiente, transmitindo assim segurança mínima

Género		Pensas que as ruas nas tuas proximidades, tem iluminação suficiente transmitindo assim a segurança mínima?		Total	p
		Sim	Não		
Feminino	Transporte Ativo	n 11	6	17	0,011
	%	65%	35%	100,0%	
Feminino	Transporte Passivo	n 21	46	67	0,011
	%	31%	69%	100,0%	
Masculino	Transporte Ativo	n 14	4	18	ns
	%	78%	22%	100,0%	
Masculino	Transporte Passivo	n 33	16	49	ns
	%	67%	32%	100,0%	
Total	Transporte Ativo	n 25	10	35	0,10
	%	71%	29%	100,0%	
	Transporte Passivo	n 54	62	116	
Total	%	47%	53%	100,0%	0,10
Total		n 79	72	151	
Total		%	52%	48%	100,0%

Ao verificar a tabela 5 podemos visualizar que cerca de 71% cujo o transporte mais utilizado é o TA, pensam que as ruas tem iluminação suficiente. Quanto aos discentes cujo o transporte mais utilizado é o TP, cerca de 53% pensam que as ruas não tem iluminação suficiente, não transmitindo assim segurança mínima, no entanto, a opinião dos rapazes é a oposta, uma vez que cerca de 67% dos utilizadores de TP pensa que tem.

Quanto à análise por sexo, através da aplicação do teste  $\chi^2$  podemos referir que as diferenças entre os dois sexos relativamente à percepção das ruas terem iluminação suficiente transmitindo assim segurança mínima, tem uma tendência de significância estatística ( $p < 0,011$ ), mais precisamente do sexo feminino, visto poder-se concluir que 11 raparigas em cada 100, acham que as ruas não têm iluminação suficiente, não transmitindo assim segurança mínima.

A boa iluminação tem sido associada a menos crime e maior atividade de pessoas após anoitecer, aumentando assim a vigilância e o sentimento de segurança, segundo um estudo de Foster & Giles-Corti (2008).

**Tabela 6 - Percurso alternativo possível de realizar de forma segura segundo o género**

Género		Existe algum percurso alternativo possível de realizares de forma a que te sintas mais seguro?		Total	p	
		Sim	Não			
Feminino	Transporte Ativo	n	7	10	17	0,070
		%	41%	59%	100,0%	
	Transporte Passivo	n	13	52	65	
		%	20%	80%	100,0%	
Masculino	Transporte Ativo	n	8	10	18	ns
		%	44%	56%	100,0%	
	Transporte Passivo	n	17	31	48	
		%	35%	65%	100,0%	
Total	Transporte Ativo	n	15	20	35	0,067
		%	43%	57%	100,0%	
	Transporte Passivo	n	30	83	113	
		%	27%	74%	100,0%	
	Total	n	45	103	148	
		%	30%	70%	100,0%	

Observando a tabela 6 verificamos que os discentes cujo o transporte mais utilizado é o TA, cerca de 57% (59% raparigas; 56% rapazes) tal como os do TP cerca de 74% (80% raparigas; 65% rapazes), admitem deslocar-se pelo percurso mais seguro, no entanto o número de elementos utilizadores do TA que responderam, existir um percurso alternativo e mais seguro, é muito próximo dos que responderam que não existe.

Este resultado, vai de encontro ao estudo de Providelo e Sanches (2011), que referem, que as pessoas ao se sentirem mais seguras nas zonas onde habitualmente circulam, utilizam com maior frequência o TA.

**Tabela 7 – Correlação da distância, do tempo de duração e do tipo de transporte utilizado, no deslocamento para a escola**

		Dist. Casa-Escola	Duração do percurso do 1º transporte	Desl. Escola (1º transporte mais utilizado)	
teste Spearman	Dist. Casa-Escola	%	1,000	,581**	
		p	.	,603**	
		n	151	142	
	Duração do percurso do 1º transporte	%	,581**	1,000	,351**
		p	,000	.	,000
		n	142	142	142
	Desl. Escola (1º transporte mais utilizado)	%	,603**	,351**	1,000
		p	,000	,000	.
		n	151	142	151

\*\* . A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades).

Quando correlacionados os três subconjuntos (tabela 7), pode verificar-se que existem valores de p-value extremamente significativos, uma vez que estes são menores que ( $p < 0,01$ ), de referenciar que foi apenas utilizado o teste Spearman.

Os valores significam que as subclasses estão associadas entre si e afirmam que o tipo de

transporte a ser utilizado no deslocamento para a escola, está condicionado pela distância e pelo tempo de duração do percurso.

O facto de haver convergência entre subconjuntos vai de encontro ao estudo de André (2008), que afirma que o tempo de viagem é uma variável fundamental de decisão para os setores mais numerosos da população, a não ser que a diferença preço ou comunidade sejam muito significativas, e aí, as pessoas escolhem geralmente o meio de transporte cuja viagem é mais rápida.

## 5.6. Conclusões

Este estudo teve como objetivo estudar as diferenças entre géneros, relativamente ao tipo de transporte utilizado nas deslocações casa - escola e identificar o efeito das características percebidas do meio circunjacente.

Com base nos resultados da amostra pode-se concluir que apenas os rapazes conseguem ter um nível razoável de utilização de TA, verificou-se ainda que quase todos os inquiridos, responderam que se sentem seguros na zona onde habitualmente circulam.

Em relação à iluminação, os utilizadores de TA pensam que as ruas têm iluminação suficiente, já quando falamos dos utilizadores do TP, cerca de 53% pensam que as ruas não têm iluminação suficiente, não transmitindo assim segurança mínima, no entanto, a opinião dos rapazes é oposta à das raparigas.

Os discentes referem ainda, que se deslocam pelo percurso mais seguro.

Por fim, verificou-se que o tipo de transporte a ser utilizado no deslocamento para a escola, está condicionado pela distância e pelo tempo de duração do percurso, deste modo, é possível comprovar que os resultados obtidos neste estudo, vão de encontro aos anteriormente realizados por Stinson & Bhat (2005), que já que este tinha verificado diferenças entre géneros no tipo de transporte utilizado como deslocamento, bem como Romero, et al. (2001), que verificou que os jovens com mais conhecimento do seu envolvimento, eram os mais ativos, isto porque os mais ativos podem ter uma perceção mais próxima e real do envolvimento, uma vez que têm uma maior relação com o meio circunjacente, composto durante a prática do TA.

Os resultados do estudo, indicam que o tipo de transporte utilizado pode ser condicionado por diversos fatores, e que rapazes e raparigas têm diferentes tipos de análise do envolvimento, constatando-se que existe uma maior tendência para a existência de maiores diferenças pela variável do tipo de transporte do que propriamente pelo sexo dos discentes.

## 6. Considerações Finais

*“a representação sobre o “bom” professor de Educação Física se encontra sob uma dupla visão. Do professor preocupado com a eficácia, dominando a matéria, as estratégias, as destrezas, sendo exigente, e do professor que contribui para um bom clima durante a aula, relação professor/aluno veiculada pela amizade, tolerância, comunicação, disciplina, imparcialidade, justiça, fazendo dos alunos especiais.”* Cunha, (2010, p.49).

Sendo a constante formação e atualização indispensáveis para o contínuo desenvolvimento profissional, sinto que a elaboração deste relatório, é de uma grande importância para o meu processo de formação inicial, devido ao facto de ter realizado uma reflexão profunda sobre o trabalho desenvolvido ao longo do ano.

Os conhecimentos adquiridos ao longo destes anos de estudo, foram de extrema importância para a elaboração desta tarefa, tendo sido o ponto de iniciação de uma prática pedagógica, ajudando-me nesta fase do meu percurso académico a poder superar algumas das dificuldades por que passei.

Em termos de percurso académico posso afirmar que este estágio foi o “Topo da pirâmide”, excedeu todas as minhas expectativas, deu-me a conhecer um enorme gosto pelo ensino escolar que inicialmente desconhecia, mas sobretudo a oportunidade de crescer enquanto profissional e pessoa. Não me arrependo de nenhuma das opções tomadas, pois todas elas foram aprendizagens, onde pude ter consciência do que voltaria ou não a executar em determinadas ações.

Desta forma, sinto que adquiri uma maior perceção daquilo que sou capaz e do que ainda falta para me tornar num excelente profissional.

Quanto ao projeto de investigação incluído neste relatório, este tornou-se um grande desafio, pois veio mostrar-me o quanto é trabalhoso desenvolver empiricamente um tema e a importância que tem possuir conhecimentos base para produzir uma investigação minimamente viável. Esta experiência melhorou a minha capacidade de argumentação, de compreensão, pude também verificar que há uma grande necessidade de ser objetivo quando se investiga em áreas de conhecimento bastante subjetivas, e com isto penso que alcancei competências para num futuro investigar com maior e melhor qualidade.

Após findada esta fase da minha formação académica, considero essencial dar continuidade a uma reflexão constante, de forma a inovar e aperfeiçoar práticas pedagógicas, saberes e atitudes que caracterizem as funções inerentes à profissão de docente.

Por fim, sinto que levo amigos, exemplos de profissionalismo, momentos únicos e que me tornei mais autónomo, mais confiante no meu trabalho, com vontade de melhorar.

Como perspectivas de futuro, penso alargar o meu leque de conhecimentos acerca de outros domínios dentro da área do desporto como em outras áreas, tendo em conta o atual estado da colocação dos docentes. Ainda assim, desejo continuar a lecionar nas AEC's e que possa um dia viver exclusivamente do ensino da EF.

## 7. Referências Bibliográficas

-  AEFH - Agrupamento de Escolas Francisco de Holanda (2014). Disponível em <http://www.aefh.pt/index.php>. Consultado a 5/05/14.
-  André, J. (2008), *Transporte interurbano em Portugal: o sistema actual e os seus desafios*, volume I, 2ª edição, Instituto Superior Técnico.
-  Azevedo, E., Pereira, B., Sá, C. A. (2011). Percepções docentes acerca da formação inicial na atuação pedagógica: Estudo de caso dos Professores de Educação Física. *Revista Iberoamericana de Educación*. N.º 56 (2011), Pp. 201-226 (Issn: 1022-6508)
-  Barreira, C. (2001). *Avaliação das aprendizagens em contexto escolar. Estudo das atitudes dos docentes face ao modelo de avaliação do ensino básico*. Coimbra: Universidade de Coimbra. Tese de doutoramento.
-  Boggino, N. (2009). A avaliação como estratégia de ensino. Avaliar processos e resultados. *Sisifo. Revista de Ciências da Educação*, 09, pp 79-86. Disponível em: <http://sisifo.fpce.ul.pt>. Consultado a 5/05/2014
-  Carreiro da Costa, F. Jacinto, J., Januário, C., Bom, L. (1985). *Contributo para a caracterização da educação física na instituição escolar-perspectivas de desenvolvimento*: Parte 11. in *Horizonte* 1:5, 172-176.
-  Cervero R., Duncan M. W. (2003). Bicycling, and urban landscapes: evidence from the San Francisco Bay Area. *Am J Public Health*; 93(9):1478-1483.
-  CMG - Câmara Municipal de Guimarães (2014). Síntese Concelhia. Disponível em: [http://v3.cm-guimaraes.pt/PageGen.aspx?WMCM\\_Paginald=19823](http://v3.cm-guimaraes.pt/PageGen.aspx?WMCM_Paginald=19823). Consultado a 5/05/2014.
-  Costa, C. (2005), *Vida e obra de José Craveiro*. 1ª Ed. V.N. de Famalicão: Atelier, 2006. 415 p. ISBN 972895719X.
-  Cunha, A. C. (2010). Representation of the “good” teacher: the “good” teacher in general and the “good” physical education teacher in particular. *Educação em Revista*, Marília, v. 11, n.2, p. 41-52, Jul.-Dez.
-  Davison, K., Werder J., and Lawson C. (2008). “*Children’s Active Commuting to School: Current Knowledge and Future Directions.*” *Preventing Chronic Disease* 5 (3): 1–11.
-  Ewing, R., & Cervero, R. (2001). Travel and the Built Environment: A Synthesis. *Transportation Research Record*, 1780: 87-114.

- ☒☒ Fernandes, S. & Pereira, B. (2006). A prática desportiva dos jovens e a sua importância na aquisição de hábitos de vida saudáveis. *Actividade Física, Saúde e Lazer – A infância e estilos de vida saudáveis*, pp. 39-48. Lidel.
- ☒☒ Ferreira, C. A. (2007). *A avaliação no Quotidiano da Sala de Aula*. Porto: Porto Editora.
- ☒☒ Ferreira, V. (2001). O Inquérito por Questionário na Construção de Dados Sociológicos. In: A. Silva & J. Pinto (eds.). *Metodologia das Ciências Sociais*. Edições Afrontamento. Porto. pp. 165-196.
- ☒☒ Foster, S. & Giles-Corti, B. (2008) The built environment, neighborhood crime and constrained physical activity: *An exploration of inconsistent findings*. *Preventive Medicine*, 47, pp. 241-251.
- ☒☒ Frontoura, C. (2005). *A percepção das dificuldades dos estagiários da FCDEF-UC na fase inicial e na fase final do estágio pedagógico*. Coimbra: Universidade de Coimbra.
- ☒☒ Gehl, J. (2010). *Cities for People*, Washington - Covelo - London: Island Press.
- ☒☒ Gomes, M. (2004). *Relação entre IMC, actividade física, tipo de transporte e os comportamentos sedentários em jovens adolescentes*. Tese de Mestrado, Porto: Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- ☒☒ Handy, S. (2004). *Critical Assessment of the Literature on the Relationships, Among Transportation, Land Use, and Physical Activity*. Washington, D. C.: Transportation Research Board and the Institute of Medicine Committee on Physical Activity, Health, Transportation, and Land Use. [http://ce.utexas.edu/prof/bhat/ABSTRACTS/Nov15\\_Inexperienced\\_Bicycle\\_Commuters\\_TRB2005.pdf](http://ce.utexas.edu/prof/bhat/ABSTRACTS/Nov15_Inexperienced_Bicycle_Commuters_TRB2005.pdf). Consultado a 5/05/2014.
- ☒☒ IMTT - Instituto da Mobilidade e dos Transportes Terrestres (2011b). *Pacote da Mobilidade - Guia para a Elaboração de Planos de Mobilidade e Transportes*.
- ☒☒ Jorba J., & Sanmarti, N. (2003). A função pedagógica da avaliação. In M. Ballester et al., *Avaliação como apoio à aprendizagem* (pp. 21-45). Porto Alegre: Artmed.
- ☒☒ Kerr, V., Mortara, L., Phaal, R., & Probert, R. (2006). *A conceptual model for technology intelligence*. *International Journal of Technology Intelligence and Planning*, Vol.2, N°1, pp. 73-93. ISSN: 1740-2832.
- ☒☒ Kremer, P., Leslie, E., Toumbourou, J., William, J. (2010). *Gender differences in personal, social and environmental influences on active travel to and from school for Australian adolescents*. *Journal of science and medicine in sport*, 13, 597-601. Disponível em: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1440244010001143>. Consultado a 5/05/2014.

- ✖ ✖ Lucas, P., Pereira, B. & Monteiro, O. (2012). Desporto Escolar: Dinâmicas e Valores. In: B. Pereira, A.N. Silva & G. S. Carvalho (Coord.), *Atividade Física, Saúde e lazer. O Valor Formativo do Jogo e da Brincadeira* (pp. 153-165). Braga: Centro de Investigação em Estudos da Criança – Instituto de Educação – Universidade do Minho. (ISBN: 978-972- 8952-20-4).
- ✖ ✖ Matos, P., Pereira, B., Almeida, M. (2013). *Transporte para a escola na atividade física do adolescente*. Atas do IX Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde. Universidade do Minho: Braga.
- ✖ ✖ Máximo H. (2012). *Relatório Final de Estágio*. Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana.
- ✖ ✖ Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). Teaching Physical Education.
- ✖ ✖ Mota, J., Gomes, H., Almeida, M., Ribeiro, J., Carvalho, J., & Santos, M. (2007). *Active versus passive transportation to school – differences in screen time, socio-economic position and perceived environmental characteristics in adolescent girls*. Faculdade Desporto Universidade do Porto.
- ✖ ✖ Mullan, E. (2003). Do you think that your local area is a good place for young people to grow up? The effects of traffic and car parking on young people's views, *Health and Place*, 9: 351-360.
- ✖ ✖ Ogilvie D, Mitchell R, Mutrie N, Petticrew M, Platt S. (2008). Personal and environmental correlates of active travel and physical activity in a deprived urban population. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 5-43.
- ✖ ✖ Pereira, B. (2013). *Mobilidade da Família: Custo e Oportunidade de Mudança*. Lisboa. Disponível em: <http://mubi.pt/2013/05/04/mobilidade-da-familia/-more-2191> Consultado a 5/05/2014
- ✖ ✖ Pereira, F., Mesquita, I., Graça, A. (2010). A investigação sobre a eficácia pedagógica no ensino do desporto; *Research on Pedagogic Effectiveness in Sport Teaching*; R. Da Educação Física/UEM; V.21,n.1,p.147-160, 1. trim.
- ✖ ✖ Pereira, P. (2012). *Avaliação do sistema de gestão da escolar pública estadual do Piauí*. Porto: Universidade Fernando Pessoa.
- ✖ ✖ Pereira, P., Bento, F., Pereira, B. (2013) O Ensino da Educação Física: Paradigmas da Investigação. In P. Silva, S. Souza, I. Neto (Eds.), *O Desenvolvimento Humano: perspectivas para o século XXI – Memória, Lazer e Atuação Profissional*. Volume 1 (368-391). São Luís: Edufma. (ISBN: 978-85-7862-294-7).
- ✖ ✖ Piéron, M. (1996). *Formação de Professores - Aquisições de técnicas de ensino e supervisão pedagógica*. Lisboa: Edições FMH.

- ☒ PNEF - Ministério da Educação (2001). Departamento de Educação Física: Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º anos.
- ☒ Providelo, J. & Sanches, S. (2011). *Análise fatorial da percepção sobre o uso da bicicleta*. Brasil, São Carlos: Universidade Federal de São Carlos. Centro de Ciências Exatas e de Tecnologia Rodovia Washington Luís. (121-130).
- ☒ Rabelo, E., H. (2003). *Avaliação: novos tempos, novas práticas* (6ª ed.). Petrópolis, RJ: Vozes.
- ☒ Resolução da Assembleia da República n.º 3/2009. D.R. n.º 25, Série I de 5 de Fevereiro de (2009). Plano nacional de promoção da bicicleta e outros modos de transporte suaves.
- ☒ Romero, J., Robinson, N., Kraemer, C., Erickson, J., Haydel, F., Mendoza, F., et al. (2001). Are Perceived Neighborhood Hazards a Barrier to Physical Activity in Children? *Arch Pediatr Adolesc Med* 155, 1143-1148.
- ☒ Rosado, A. & Ferreira, V. (2009). Promoção de ambientes positivos de aprendizagem. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 185-206). Cruz Quebrada: Edições FMH.
- ☒ Rowe B., Rowe A., Bota G. (1995). Bicyclist and environmental factors associated with fatal bicycle-related trauma in Ontario. *CMAT*; 152(1):45-53.
- ☒ Stinson, M., & Bhat, C. (2003). *An analysis of commuter bicyclist route choice using a stated preference survey*. Transportation Research Record, 1828 (512), 107– 115.
- ☒ Stinson, M., & Bhat, C. (2005). *A comparison of the route preferences of experienced and inexperienced bicycle commuters*. Transportation Research Board 84th Annual Meeting. Washington, DC.
- ☒ Tudor-Locke, C., Ainsworth, E., Adair, S., Popkin, M. (2003). *Physical activity in Filipino youth: the Cebu Longitudinal Health and Nutrition Survey*. Int J Obes Relat Metab Disord, 27(2): 181–190.



## Anexo II (Planeamento Anual)

Aula N°	Unidade Didática	N° aula da U.D.	Data	Local da aula	Conteúdos	Capacidades Físicas (condicionais e coordenativas)	Cultura Desportiva	
1	<i>Apresentação</i>	1-3	17-Set-13	Sala de aula	Regulamento interno da EDF. Planificação anual de EDF. Preenchimento de questionário.	<p>Força; Flexibilidade; Agilidade; Resistência; Velocidade de deslocamento e reação; Ritmo; Equilíbrio e Orientação espaço-temporal e oculo-temporal.</p>	<p>Conhecer as referências históricas das modalidades a abordar, bem como as regras, as técnicas e táticas específicas de cada modalidade a abordar; Perceber a importância da actividade física; Conhecer e aplicar os processos de desenvolvimento e manutenção da condição física; Identificar e aplicar as regras de higiene e de segurança para a prática da Educação Física e Identificar como manusear corretamente e em segurança todo o material desportivo.</p>	
2	<i>Fitnessgram</i>	2-3	19-Set-13	Exterior/Pavilhão Francisco de Holanda	Realização dos testes de fitnessgram: milha, força inferior, média, superior e "senta e alcança".			
3	<i>Atletismo</i>	1-3	24-Set-13	Auditório	<b>Resistência Aeróbia Láctica</b> Aspectos técnicos de corrida; Corrida de precisão; Corrida de resistência; Circuitos.			
4		2-3	3-Out-13	Exterior				
5		3-3	12-Dez-13	Exterior				
6	<i>Andebol</i>	1-2	5-Nov-13	Sala de aula	<b>Ações técnicas:</b> Passe de ombro; Passe picado; Recepção alta; Recepção baixa; Drible de progressão; Remate de apoio; Remate de anca; Remate em suspensão; Marcação; Desmarcação; Bloco; Finta.			<b>Ações táticas:</b> Penetrações sucessivas; Cruzamento; Sistemas ofensivo 3:3, Sistema defensivo ; Cooperação; Jogo Reduzido 3x3 e 5x5.
7		2-2	7-Nov-13	Exterior				
8	<i>Voleibol</i>	1-14	1-Out-13	Sala de aula	<b>Ações técnicas:</b> Posição base; Deslocamentos, Serviço por baixo e por cima; Passe alto, de frente e de costas; Manchete; Remate; Bloco.			<b>Ações Táticas:</b> Ofensivamente: Serviço; Sistema de ataque; Proteção ao ataque. Defensivamente: Recepção ao serviço (Sistema defensivo em ""); Defesa ao ataque "3-1-2"; Proteção ao ataque. Jogo Reduzido 2x2 e 3x3.
9		2-14	8-Out-13	1				
10		3-14	10-Out-13	1				
11		4-14	15-Out-13	2				
12		5-14	17-Out-13	2				
13		6-14	22-Out-13	3				
14		7-14	24-Out-13	3				
15		8-14	12-Nov-13	1				
16		9-14	14-Nov-13	1				
17		10-14	19-Nov-13	2				
18		11-14	21-Nov-13	2				
19		12-14	26-Nov-13	3				
20		13-14	28-Nov-13	3				
21		14-14	10-Dez-13	Exterior				
22	<i>Judo / Danças Sociais (Merengue)</i>	1-5	26-Set-13	Auditório	<b>Judo:</b> Saudações (Ritsu-rei / Za-rei); Projeções (Simples / Sutemi); Pegas; Postura (Shisei / Jigo-hontai); Deslocamentos (Aiumiashi / Tsuguiashi); Esquiva (Tai-sabaki); Quedas (Ushiro-ukemi / Yoko-ukemi / Zempo-ukemi); Entradas; Viragem; Imobilização; Saída; Desequilíbrios (Tai-sabaki / Controle de projeção e a sua queda); Projeções ( Ogoshi / Osotogari).			
23		2-5	29-Set-13	Auditório				
24		3-5	31-Out-13	Auditório				
25		4-5	3-Dez-13	Auditório				
26		5-5	5-Dez-13	Auditório				
27	<i>Auto e hetero-avaliação</i>	3-3	17-Dez-13	Sala de aula	Preenchimento da ficha de auto e heteroavaliação			

Aula N°	Unidade Didática	N° aula da U.D.	Data	Local da aula	Conteúdos	Capacidades Físicas (condicionais e coordenativas)	Cultura Desportiva
1	<b>Velocidade / Estafetas</b>	1-3	21-Jan-14	Exterior	Técnica de corrida; Transmissão e recepção de testemunho; Posicionamento na área de transmissão; Corrida de aproximação (em curva).	Força; Flexibilidade; Agilidade; Resistência; Velocidade de deslocamento e reação; Ritmo; Equilíbrio e Orientação espaço-temporal e oculo-temporal.	Conhecer as referências históricas das modalidades a abordar, bem como as regras, as técnicas e táticas específicas de cada modalidade a abordar; Perceber a importância da actividade física; Conhecer e aplicar os processos de desenvolvimento e manutenção da condição física; Identificar e aplicar as regras de higiene e de segurança para a prática da Educação Física e Identificar como manusear corretamente e em segurança todo o material desportivo.
2		2-3	25-Fev-14	Exterior			
3		3-3	27-Fev-13	Exterior			
4	<b>Futsal</b>	1-14	7-Jan-14	3	<b>Ações técnicas:</b> Passe; Recepção; Condução de bola; Remate e Finta. <b>Ações táticas:</b> Cobertura Ofensiva/defensiva; Mobilidade e equilíbrio no espaço defensivo/ofensivo.		
5		2-14	9-Jan-14	3			
6		3-14	23-Jan-14	Exterior			
7		4-14	28-Jan-14	1			
8		5-14	30-Jan-14	1			
9		6-14	4-Fev-14	2			
10		7-14	6-Fev-14	2			
11		8-14	11-Fev-14	3			
12		9-14	13-Fev-14	3			
13		10-14	11-Mar-14	1			
14		11-14	13-Mar-14	2			
15		12-14	18-Mar-14	2			
16		13-14	20-Mar-14	3			
17		14-14	25-Mar-14	3			
18	<b>Badminton</b>	1-7	14-Jan-14	Auditório	Pega de direita e de esquerda; Deslocamentos e posição base; Serviço curto e longo; Clear; Lob; Amorti; Drive; Remate; Formas jogadas (1x1/2x2).		
19		2-7	16-Jan-14	Auditório			
20		3-7	18-Fev-14	Auditório			
21		4-7	20-Fev-14	Auditório			
22		5-7	6-Mar-14	Auditório			
23		6-7	3-Dez-13	Auditório			
24		7-7	1-Abr-14	Auditório			
25	<b>Auto e hetero-avaliação</b>	1-1	3-Abr-14	Sala de aula	Preenchimento da ficha de auto e heteroavaliação		

Aula Nº	Unidade Didática	Nº aula da U.D.	Data	Local da aula	Conteúdos		Capacidades Físicas (condicionais e coordenativas)	Cultura Desportiva
1	<b>Futsal</b>	1-4	22-Abr-14	3	<b>Ações técnicas:</b> Passe; Recepção; Condução de bola; Remate e Finta.	<b>Ações táticas:</b> Cobertura Ofensiva/defensiva; Mobilidade e equilíbrio no espaço defensivo/ofensivo.	Força; Flexibilidade; Agilidade; Resistência; Velocidade de deslocamento e reação; Ritmo; Equilíbrio e Orientação espaço-temporal e oculo-temporal.	Conhecer as referências históricas das modalidades a abordar, bem como as regras, as técnicas e táticas específicas de cada modalidade a abordar; Perceber a importância da actividade física; Conhecer e aplicar os processos de desenvolvimento e manutenção da condição física; Identificar e aplicar as regras de higiene e de segurança para a prática da Educação Física e Identificar como manusear corretamente e em segurança todo o material desportivo.
2		2-4	8-Mai-14	Exterior				
4		3-4	13-Mai-14	1				
3		4-4	27-Mai-14	3				
4	<b>Ginástica Acrobática</b>	1-4	29-Abr-14	Auditório	Regulamento; Pegas e suportes; Montes e desmontes; Posturas do base e do volante; Elementos técnicos: piruetas, rolamentos, saltos simples, posições de equilíbrio; Sequência de exercícios a pares, trio, quadra e de 5 elementos.	<b>Ações Táticas:</b> Ofensivamente: Serviço; Sistema de ataque; Proteção ao ataque. Defensivamente: Recepção ao serviço (Sistema defensivo em ""); Defesa ao ataque "3-1-2"; Proteção ao ataque. Jogo Reduzido 2x2 e 3x3.		
5		2-4	22-Mai-14	Auditório				
6		3-4	29-Mai-14	3				
7		4-4	3-Jun-14	Auditório				
18	<b>Voleibol</b>	1-4	24-Abr-14	3	<b>Ações técnicas:</b> Posição base; Deslocamentos, Serviço por baixo e por cima; Passe alto, de frente e de costas; Manchete; Remate; Bloco.	<b>Ações Táticas:</b> Ofensivamente: Serviço; Sistema de ataque; Proteção ao ataque. Defensivamente: Recepção ao serviço (Sistema defensivo em ""); Defesa ao ataque "3-1-2"; Proteção ao ataque. Jogo Reduzido 2x2 e 3x3.		
19		2-4	6-Mai-14	Exterior				
20		3-4	15-Mai-14	1				
21		4-4	20-Mai-14	2				
25	<b>Auto e hetero-avaliação</b>	1-1	5-Jun-14	Sala de aula	Preenchimento da ficha de auto e heteroavaliação			

Anexo III (Calendarização)

Calendarização - 1º Período

|11CT01|

Dias	Setembro	ESP
1	D	
2	2ª	
3	3ª	
4	4ª	
5	5ª	
6	6ª	
7	S	
8	D	
9	2ª	
10	3ª	
11	4ª	
12	5ª	
13	6ª	
14	S	
15	D	
16	2ª	
17	3ª	Apresentação S
18	4ª	
19	5ª	Fitnessgram 3
20	6ª	
21	S	
22	D	
23	2ª	
24	3ª	Atletismo (resistência) A
25	4ª	
26	5ª	Judo / Dança (Merengue) A
27	6ª	
28	S	
29	D	
30	2ª	
31		

	Outubro	ESP
3ª	Voleibol	S
4ª		
5ª	Atletismo (resistência)	E
6ª		
S		
D		
2ª		
3ª	Voleibol	1
4ª		
5ª	Voleibol	1
6ª		
S		
D		
2ª		
3ª	Voleibol	2
4ª		
5ª	Voleibol	2
6ª		
S		
D		
2ª		
3ª	Voleibol	3
4ª		
5ª	Voleibol	3
6ª		
S		
D		
2ª		
3ª	Judo / Dança (Merengue)	A
4ª		
5ª	Judo / Dança (Merengue)	A

	Novembro	ESP
6ª		
S		
D		
2ª		
3ª	Andebol	S
4ª		
5ª	Andebol	E
6ª		
S		
D		
2ª		
3ª	Voleibol	1
4ª		
5ª	Voleibol	1
6ª		
S		
D		
2ª		
3ª	Voleibol	2
4ª		
5ª	Voleibol	2
6ª		
S		
D		
2ª		
3ª	Voleibol	3
4ª		
5ª	Voleibol	3
6ª		
S		

	Dezembro	ESP
D		
2ª		
3ª	Judo / Dança (Merengue)	A
4ª		
5ª	Judo / Dança (Merengue)	A
6ª		
S		
D		
2ª		
3ª	Voleibol	E
4ª		
5ª	Atletismo (resistência)	E
6ª		
S		
D		
2ª		
3ª	Auto-Avaliação	S

Total 27 Blocos

<b>3 Blocos de Atletismo (resistência)</b>
<b>2 Blocos de Andebol</b>
<b>5 Blocos de Judo / Danças Sociais (Merengue)</b>
<b>14 Blocos de Voleibol</b>
<b>3 Blocos Organizacionais</b>
<b>PAVILHÃO 14 BLOCOS</b>
<b>AUDITÓRIO 6 BLOCOS</b>
<b>EXTERIOR 6 BLOCOS</b>
<b>SALA DE AULA 4 BLOCOS</b>



Calendarização - 3º Período

|11CT01|

Dias		Abril	ESP		Maio	ESP		Junho	ESP		Total	13 Blocos
1	3ª			5ª			D					
2	4ª			6ª			2ª					
3	5ª			S			3ª	GA	A			4 Blocos de Futsal
4	6ª			D			4ª					4 Blocos de Voleibol
5	S			2ª			5ª	Organizacional	Sala			4 Blocos de Ginástica Acrobática
6	D			3ª	Voleibol	E	6ª					1 Blocos Organizacionais
7	2ª			4ª			S					
8	3ª			5ª	Futsal	E	D					PAVILHÃO 7 BLOCOS
9	4ª			6ª			2ª					AUDITÓRIO 3 BLOCOS
10	5ª			S			3ª					EXTERIOR 2 BLOCOS
11	6ª			D			4ª					SALA DE AULA 1 BLOCOS
12	S			2ª			5ª					
13	D			3ª	Futsal	1	6ª					
14	2ª			4ª			S					
15	3ª			5ª	Voleibol	1	D					
16	4ª			6ª			2ª					
17	5ª			S			3ª	Voleibol	2			
18	6ª			D			4ª					
19	S			2ª			5ª	GA	A			
20	D			3ª			6ª					
21	2ª			S			D					
22	3ª	Futsal	3	2ª			2ª					
23	4ª			3ª	Futsal	3	3ª					
24	5ª	Voleibol	3	4ª			4ª					
25	6ª			5ª			5ª	GA	3			
26	S			6ª			6ª					
27	D			S			D					
28	2ª			2ª			2ª					
29	3ª	GA	A	3ª	Futsal	3	3ª					
30	4ª			4ª			4ª					
31				5ª	GA	3	5ª					
				6ª			6ª					
				S			S					

## Anexo IV (Unidade Didática - Grelha de Vickers)

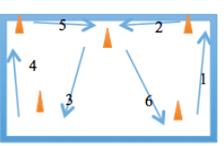
Objetivo geral:		Sócio-Afetivo													
<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver a aprendizagem e o gosto pelo voleibol;</li> <li>Melhorar a coordenação das diferentes habilidades técnico-táticas da modalidade;</li> <li>Entender e compreender o jogo e as suas regras;</li> <li>Aumentar as capacidades físicas, condicionais e coordenativas inerentes á modalidade.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolve a entreaajuda, a colaboração e o espírito de grupo;</li> <li>Controla as emoções, incitando a concentração e a atenção;</li> <li>Cumpre o regulamento, incrementando o sentido de responsabilidade;</li> <li>Mostra interesse e participação no trabalho a desenvolver, quer em grupo, quer individualmente;</li> <li>Espírito desportivo;</li> <li>Participação;</li> <li>Assiduidade.</li> </ul>													
AULA Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Conteúdos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apresentação dos conteúdos técnicos da UD de Voleibol;</li> <li>Aspectos técnicos e táticos;</li> <li>Serviço por (baixo e cima);</li> <li>Passes de (frente e costas);</li> <li>Remate;</li> <li>Manchete;</li> <li>Deslocamentos;</li> <li>Posicionamento defensivo e ofensivo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Serviço (por baixo);</li> <li>Passes de Frente;</li> <li>Remate;</li> <li>Manchete;</li> <li>Deslocamentos;</li> <li>Posicionamento Defensivo e Ofensivo;</li> <li>Jogo Reduzido 3x3.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Serviço (por baixo);</li> <li>Passes de Frente;</li> <li>Remate;</li> <li>Manchete;</li> <li>Deslocamentos;</li> <li>Posicionamento Defensivo e Ofensivo;</li> <li>Jogo Reduzido 3x3.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Serviço (por baixo);</li> <li>Passes de Frente, de Costas e de Suspensão;</li> <li>Remate;</li> <li>Manchete;</li> <li>Deslocamentos;</li> <li>Bloco;</li> <li>Posicionamento Defensivo e Ofensivo;</li> <li>Jogo Reduzido 3x3.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Serviço (por baixo);</li> <li>Passes de Frente, de Costas e de Suspensão;</li> <li>Remate;</li> <li>Manchete;</li> <li>Deslocamentos;</li> <li>Bloco;</li> <li>Posicionamento Defensivo e Ofensivo;</li> <li>Jogo Reduzido 3x3 e 4x4.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Serviço (por baixo e por cima);</li> <li>Passes de Frente, de Costas e de Suspensão;</li> <li>Remate;</li> <li>Manchete;</li> <li>Deslocamentos;</li> <li>Bloco;</li> <li>Posicionamento Defensivo e Ofensivo;</li> <li>Jogo Reduzido 3x3 e 4x4.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Serviço (por baixo e por cima);</li> <li>Passes de Frente, de Costas e de Suspensão;</li> <li>Remate;</li> <li>Manchete;</li> <li>Deslocamentos;</li> <li>Bloco;</li> <li>Posicionamento Defensivo e Ofensivo;</li> <li>Jogo Reduzido 3x3 e 4x4.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Serviço (por baixo e por cima);</li> <li>Passes de Frente, de Costas e de Suspensão;</li> <li>Remate;</li> <li>Manchete;</li> <li>Deslocamentos;</li> <li>Bloco;</li> <li>Posicionamento Defensivo e Ofensivo;</li> <li>Jogo Reduzido 3x3 e 4x4.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Serviço (por baixo e por cima);</li> <li>Passes de Frente, de Costas e de Suspensão;</li> <li>Remate;</li> <li>Manchete;</li> <li>Deslocamentos;</li> <li>Bloco;</li> <li>Posicionamento Defensivo e Ofensivo;</li> <li>Jogo Reduzido 4x4.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Serviço (por baixo e por cima);</li> <li>Passes de Frente, de Costas e de Suspensão;</li> <li>Remate;</li> <li>Manchete;</li> <li>Deslocamentos;</li> <li>Bloco;</li> <li>Posicionamento Defensivo e Ofensivo;</li> <li>Jogo Reduzido 4x4;</li> <li>Jogo formal 6x6.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Serviço (por baixo e por cima);</li> <li>Passes de Frente, de Costas e de Suspensão;</li> <li>Remate;</li> <li>Manchete;</li> <li>Deslocamentos;</li> <li>Bloco;</li> <li>Posicionamento Defensivo e Ofensivo;</li> <li>Jogo Reduzido 4x4;</li> <li>Jogo formal 6x6.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Serviço (por baixo e por cima);</li> <li>Passes de Frente, de Costas e de Suspensão;</li> <li>Remate;</li> <li>Manchete;</li> <li>Deslocamentos;</li> <li>Bloco;</li> <li>Posicionamento Defensivo e Ofensivo;</li> <li>Jogo Reduzido 4x4.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Serviço (por baixo e por cima);</li> <li>Passes de Frente, de Costas e de Suspensão;</li> <li>Remate;</li> <li>Manchete;</li> <li>Deslocamentos;</li> <li>Bloco;</li> <li>Posicionamento Defensivo e Ofensivo;</li> <li>Jogo Reduzido 4x4.</li> <li>Jogo formal 6x6.</li> </ul>		
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Transmissão de todos os gestos técnicos e táticos da modalidade a abordar posteriormente ao longo das Unidades Didáticas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avaliação do nível inicial da turma na UD de Voleibol.</li> <li>Exercitação dos deslocamentos, passes, remates, ações defensivas e ofensivas, o serviço e o jogo reduzido 3*3.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Transmissão e exercitação de vários elementos técnicos da UD de Voleibol.</li> <li>Exercitação dos deslocamentos, passes, remates, ações defensivas e ofensivas, do serviço por baixo e do jogo reduzido 3*3.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Transmissão, exercitação e introdução de vários elementos técnicos da UD de Voleibol.</li> <li>Introdução do passe de costas e exercitação dos deslocamentos, blocos, passes, remates, ações defensivas e ofensivas, do serviço por baixo e do jogo reduzido 3*3.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Transmissão e exercitação de vários elementos técnicos da UD de Voleibol.</li> <li>Exercitação dos deslocamentos, blocos, passes, remates, ações defensivas e ofensivas, do serviço por baixo e do jogo reduzido 3x3 e 4x4.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Transmissão, exercitação e introdução de vários elementos técnicos da UD de Voleibol.</li> <li>Introdução do serviço por cima e exercitação dos deslocamentos, blocos, passes, remates, ações defensivas e ofensivas, do serviço por baixo e do jogo reduzido 3x3 e 4x4.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Transmissão e exercitação de vários elementos técnicos da UD de Voleibol.</li> <li>Exercitação dos deslocamentos, blocos, passes, remates, ações defensivas e ofensivas, do serviço por baixo e por cima e do jogo reduzido 3x3 e 4x4.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Transmissão e exercitação de vários elementos técnicos da UD de Voleibol.</li> <li>Exercitação dos deslocamentos, blocos, passes, remates, ações defensivas e ofensivas, do serviço por baixo e por cima e do jogo reduzido 3x3 e 4x4.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exercitação e consolidação de vários elementos técnicos da UD de Voleibol.</li> <li>Exercitação dos deslocamentos, blocos, passes, remates, ações defensivas e ofensivas, do serviço por baixo e por cima e do jogo reduzido 4x4.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Introdução, transmissão, exercitação e consolidação de vários elementos técnicos da UD de Voleibol.</li> <li>Exercitação e consolidação dos deslocamentos, blocos, passes, remates, ações defensivas e ofensivas, do serviço por baixo e por cima e do jogo reduzido 4x4.</li> <li>Introdução do jogo formal 6x6.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Transmissão e exercitação e consolidação de vários elementos técnicos da UD de Voleibol.</li> <li>Exercitação e consolidação dos deslocamentos, blocos, passes, remates, ações defensivas e ofensivas, do serviço por baixo e por cima e do jogo formal 6x6.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exercitação e consolidação de vários elementos técnicos da UD de Voleibol.</li> <li>Exercitação e consolidação dos deslocamentos, blocos, passes, remates, ações defensivas e ofensivas, do serviço por baixo e por cima e do jogo formal 6x6.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avaliar o nível final da turma em todos os gestos técnicos e táticos da modalidade;</li> <li>Aferir a evolução dos alunos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avaliar o nível final da turma em todos os gestos técnicos e táticos da modalidade;</li> <li>Aferir a evolução dos alunos.</li> </ul>	

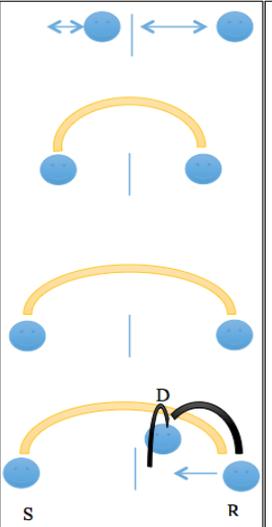


## Anexo V (Plano de Aula de Voleibol – 1º Período)

	<b>Unidade Didática:</b> Voleibol	<b>Conteúdos:</b> Passe de Frente, de Costas e de Suspensão; Manchete; Serviço (por baixo e por cima); Remate; Deslocamentos; Bloco;	<b>Período:</b> 1º	<b>Data:</b> 24/10/2013
	<b>Nº da aula da U.D:</b> 7 de 14	Posicionamento Defensivo e Ofensivo. Jogo Reduzido 3x3 e 4x4.	<b>Ano:</b> 11	<b>Turma:</b> CT1
	<b>Função Didática:</b> Introdução / Transmissão / Exercitação	<b>Material:</b> Rede de voleibol, sinalizadores e bolas.	<b>Hora:</b> 08.25	<b>Duração:</b> 90
	<b>Local:</b> Pavilhão da Escola Francisco de Holanda (Espaço 3)		<b>Nº de alunos:</b> 27	

**Objetivo Geral:** Transmissão, execução e introdução de vários elementos técnicos da UD de Voleibol. Introdução do passe dirigido, exercitar os deslocamentos, passes, bloco, o serviço por baixo e por cima, remate, ações defensivas e ofensivas, o jogo reduzido 3x3 e 4x4.

Parte		Conteúdo	Objetivos específicos	Organização didática / metodológica dos exercícios	Estratégia	F. D.	Crítérios de êxito
Inicial	10	Chamada. Instrução inicial.	Registrar a assiduidade e a pontualidade. Apresentar o conteúdo da aula	Chamada.	Os alunos estão sentados em frente ao professor, que faz a chamada e regista as presenças. 		Ser assíduo e pontual.
Inicial	10	Ativação geral.	Predispor o organismo para a parte fundamental da aula, prevenindo possíveis lesões; Os alunos dividem-se em 2 grupos, iniciando o exercício num canto oposto e frente a frente, realizando os deslocamentos entre as zonas 1, 2, 3, 4, 5 e 6, regressando ao ponto de partida. Idem em sentido inverso.	Os alunos deslocam-se num espaço pré determinado e realizam vários tipos de deslocamentos e gestos técnicos em cada zona específica: • 2 e 5 (deslocamentos laterais / bloco); • 3 e 6 (deslocamento á retaguarda); • 1 e 4 (deslocamento frontal). Nota: com flexão dos membros superiores e inferiores ao longo dos deslocamentos.			Efetuar um aumento progressivo do ritmo cardíaco ao longo da corrida e da execução das técnicas específicas.

Fundamental	35	Técnica individual: • Sustentação da bola com Progressão em Auto Passe, da linha de fundo até junto da rede e efetua passe ao colega, este repete o exercício. • Idem, apenas em passe de frente. • Serviço por baixo e por cima com recepção em auto-passe "de frente". • Recepção orientada ao serviço.	Exercitação do passe de frente.  Exercitação do serviço por baixo e por cima.  Exercitação das técnicas de recepção (em passe e manchete) e do serviço (por baixo e por cima).	Os alunos formam grupos de 2 elementos, posicionando-se um de cada lado da rede e efetuam: • Auto passe até á rede e na rede efetua passe de frente ao colega; • Passe de frente sobre a rede (bola bem alta).  Os alunos formam grupos de 3 elementos (Servidor [S]; Receptor [R] e Distribuidor [D]), posicionando-se dois de um dos lados do campo, efetuando: 1. Serviço por cima e por baixo; 2. Recepção (passe de frente ou em manchete); 3. Passe colocado ou amorti para remate.		Introdução / Transmissão / Exercitação	<b>Passe de frente:</b> Bola tocada acima da cabeça e à frente dos olhos. Realiza passe em bolas altas. Flexão e estende braços e pernas. Tocar a bola só com os dedos e não com a palma das mãos. <b>Passe em suspensão:</b> Fraca impulsão vertical. Contactar a bola na sua fase descendente ou na fase descendente do salto. <b>Passe de costas:</b> Contactar a bola demasiado atrás exagerando o arqueamento das costas e demasiado à frente não as arqueando. Afastar os braços após o passe. <b>Manchete:</b> Flexão as pernas. Braços estendidos. Bola tocada nos antebraços. Realiza manchete em bolas baixas. <b>Serviço por baixo:</b> Corpo ligeiramente inclinado para a frente. Pé do lado contrário à mão que serve, à frente do outro pé. Braço que serve, tipo pêndulo. Zona de contacto, palma da mão. <b>Serviço por cima:</b> Bater a bola fora do eixo do corpo, num plano superior ou inferior. Contactar a bola com a mão fechada. <b>Remate:</b> Realizar a chamada corretamente (esq/direq); Pé do lado contrário à mão que bate na bola, ligeiramente à frente; Saltar para cima e não para a frente; Armar o braço rematador atrás da cabeça. Bater na bola no ponto mais alto e ligeiramente à frente do corpo; Mão em forma de concha;
-------------	----	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Fundamental	15	Jogo Reduzido 3x3 e 4x4.	Exercitar todos os gestos técnicos abordados na aula.	Os alunos são divididos em equipas de 3 e 4 elementos e realizam jogo de 3x3 e 4x4 no espaço delimitado por cones.		Transmissão / Exercitação	<b>Jogo:</b> Realizar correctamente o passe, manchete e serviço por cima; Realizar 3 toques por equipa; Fazer a bola tocar no solo do campo do adversário e impedir que contacte o solo do seu próprio campo.
Final	10	Alongamentos. Considerações finais.	Retorno á calma. Resumo da aula esclarecimento de dúvidas.	Exercícios de alongamento indicados pelo professor. Os alunos colocados junto do professor, são questionados sobre possíveis dúvidas e por fim esclarecidos dos conteúdos a abordar na próxima aula.			Manter a posição durante 15", posteriormente troca; Esclarecer dúvidas.

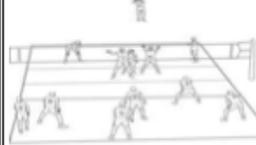
Considerações Gerais	Os alunos cumpriram o horário, tendo a aula começado à hora prevista. Os alunos Adriana Machado, Helena Martins e Pedro Castro, pediram dispensa por motivos de doença. Durante a aula colaboraram e cumpriram com as tarefas propostas.
Comportamentos e dificuldades dos alunos	Todos os alunos tiveram um comportamento exemplar, executando os exercícios que eram solicitados.
Estratégias que melhor resultaram e menos resultaram	As estratégias foram adequadas aos conteúdos programados para aula.
Alterações ao plano de aula	Não houve alterações ao plano de aula.
Avaliação qualitativa da aula	A aula correu dentro da normalidade. Todos os objectivos propostos foram realizados. Os alunos estiveram empenhados e interessados, tendo mostrado satisfação no final.

(Plano de Aula de Voleibol – 3º Período)

	Unidade Didática: Voleibol	Conteúdos: Jogo Formal 6x6.	Período: 3º	Data: 15/5/2014
	Nº da aula da U.D: 3 de 4		Ano: 11	Turma: CT1
	Função Didática: Consolidação	Material: Rede de voleibol e bolas.	Hora: 08.25	Duração: 90
	Local: Espaço 1 da Escola Francisco de Holanda		Nº de alunos: 27	

Objetivo Geral: Consolidação das ações técnicas individuais e das ações táticas abordadas. Jogo formal 6x6.

Parte	Conteúdo	Objetivos específicos	Organização didática / metodológica dos exercícios	Estratégia	F. D.	Crítérios de êxito
Inicial	10 Chamada. Instrução inicial.	Registrar a assiduidade e a pontualidade. Apresentar o conteúdo da aula	Chamada.	Os alunos estão sentados em frente ao professor, que faz a chamada e regista as presenças. 		Ser assíduo e pontual.
Inicial	20 Ativação geral. Jogo Lúdico "Meinho".	Predispor o organismo para a parte fundamental da aula, prevenindo possíveis lesões; Os alunos serão divididos em 5 equipas de 5 elementos, em que terão de jogar num espaço reduzido.	O jogo inicia-se com a posse de bola para os atacantes, que tentam trocar a bola entre si sem que os defensores toquem na bola, quando este conseguir fazê-lo, o último atacante a tocar na bola, passa a defensor. Nota: a equipa de posse de bola, trocará passes, usando somente os fundamentais do voleibol (passe de frente, costas e suspensão e manchete).			Efetuar um aumento progressivo do ritmo cardíaco ao longo da corrida e da execução das técnicas específicas.

Fundamental	40 Jogo Formal 6x6.	Exercitar todos os gestos técnicos abordados na aula.	Os alunos são divididos em equipas de 4 elementos e realizam jogo de 6x6 no espaço delimitado por cones.		Avaliação Sumativa	Jogo: Realizar correctamente o passe, manchete e serviço por cima e por baixo; Fazer a bola tocar no solo do campo do adversário e impedir que contacte o seu.
Final	10 Alongamentos. Considerações finais.	Retorno à calma. Resumo da aula e esclarecimento de dúvidas.	Exercícios de alongamento indicados pelo professor. Os alunos colocados junto do professor, são questionados sobre possíveis dúvidas e por fim esclarecidos dos conteúdos a abordar na próxima aula.			Mantém a posição durante 15", posteriormente troca; Esclarecer dúvidas.

Considerações Gerais	Os alunos cumpriram o horário, tendo a aula começado à hora prevista.
Comportamentos e dificuldades dos alunos	Os alunos revelaram um grande empenhamento, no decorrer da avaliação.
Estratégias que melhor resultaram e menos resultaram	As estratégias de organização penso que foram todas adequadas, tendo sido o tempo de empenho motor otimizado ao máximo.
Alterações ao plano de aula	Não houve alterações ao plano de aula.
Avaliação qualitativa da aula	A aula correu dentro da normalidade. Todos os objectivos propostos foram realizados. Os alunos estiveram empenhados e interessados, tendo mostrado satisfação no final.

Anexo VI (Avaliação Diagnóstica da UD de Voleibol)

		Passe			Manchete			Serviço por baixo/cima			Remate			Bloco		
<b>Ano: 11°</b> <b>Turma: CT1</b>  <b>Data:</b> <b>Hora: 8.25</b>																
		<b>Determinantes técnicas</b>														
		Jogar a bola à frente e acima da cabeça	Dedos afastados com o polegar e indicador a formar um triângulo	Flexão dos M.S e M.I no contacto com a bola e extensão geral do corpo no envio	M.I flexíveis e afastadas à largura dos ombros	Estender e unir os M.S (em rotação externa), sobrepondo as mãos e dirigi-las obliquamente para o solo, afastando-as do tronco (avanzo dos ombros)	Estender M.I no momento de contacto com a bola, mantendo a plataforma de contacto formada	Pé contrario à mão de batimento à frente	Lançamento da bola em frente ao braço de batimento	Batimento com mão aberta e firme	Observar a trajetória da bola ajustar a corrida de balanço: Esq (pequeno), Drt (grande), Esq (pequeno)	Impulsionar o tronco na (esquerdo aponta, direito bate na bola)	Bater a bola com o M.S em extensão, mão aberta e firme, no ponto mais alto	Posição pré dinâmica (M.S flexíveis à altura dos ombros, M.I flexíveis à largura dos ombros)	Colocação em frente do braço	Extensão dos M.S e mãos abertas penetrando no campo do adversário
Nível 1 Elementar																
Nível 2 Intermédio																
Nível 3 Avançado																
Disposição dos alunos por níveis:	Elementar															
	Intermédio															
	Avançado															
		Elementar – executa um critério				Intermédio – executa dois critérios					Avançado – executa três critérios					

		Tática ofensiva			Tática Defensiva		
		Atitude pré-dinâmica	Protecção ao ataque	Construção do ataque (3 toques)	Atitude pré-dinâmica	Defesa e recepção	Protecção ao bloco
Nível 1 Elementar							
Nível 2 Intermédio							
Nível 3 Avançado							

## Anexo VII (Critérios de Avaliação)

### CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA SECUNDÁRIO – 10º e 11º ANO

#### 1. DOMÍNIO SÓCIO-AFFECTIVO

(Formação pessoal – Atitudes e valores)

- Assiduidade
- Pontualidade
- Atitudes  
(espírito desportivo, participação, interesse, responsabilidade, relações inter-pessoais).

#### 2. DOMÍNIO COGNITIVO

(Domínio do conhecimento)

- Domínio da linguagem e vocabulário desportivo

#### 3. DOMÍNIO PSICO-MOTOR

(Desempenho motor – aptidões e capacidades)

- Execução dos vários elementos técnicos.
- Aplicação dos princípios táticos individuais, de grupo e coletivos.
- Capacidades físicas (condicionais e coordenativas).
- Progressão na aprendizagem.

DOMÍNIOS	%	Instrumentos
Psico-Motor	70%	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Execução dos vários elementos técnicos</li><li>• Aplicação dos princípios táticos individuais, de grupo e coletivos.</li><li>• Capacidades físicas (condicionais e coordenativas).</li><li>• Progressão na aprendizagem</li></ul>	20 30 20 30	Observação directa de exercícios critério em situação individual e grupo
Domínio Cognitivo	5%	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Domínio da língua Portuguesa e vocabulário desportivo</li></ul>	100	Questões de aula avaliação oral
Domínio Sócio-Afectivo	25%	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Assiduidade.</li><li>• Pontualidade.</li><li>• Atitudes</li></ul>	30 20 50	Observação directa em contexto de aula

Anexo VIII (Grelha de Avaliação Final)

11CT01		Psico-Motor			Cognitivo			Sócio-Afetivo														
3º Período		100%			Parcial	Teste	Conh.	Parcial	Assid	Pont	Atitudes	Parcial	Nota	Nota	Nota	Auto	Nota	Auto	Nota	Auto	Ano	Diferença de
N.º	Nome	Fut.	Vol.	Gin. Acrob.	70%	100%	5%	30%	70%	25%	Final	Efectiva	1º Período	Avaliação	2º Período	Avaliação	3º Período	Avaliação	Anterior	Notas 1º/2º P.		
1			17,5		12,3		1,0	19	19	4,8	18,0	18	16	15	17	17	18	17	18	18	1	
2								0					10	10	4				16	16	-4	
3			18,4		12,9		1,0	19	19	4,8	18,6	19	16	17	17	16	18	-	18	18	1	
4			14,5		10,1		0,8	16	16	4,2	15,1	15	16	16	17	17	16	17	17	17	-1	
5			8,8		6,2		0,8	16	16	3,8	10,8	11	13	10	14	10	13	10	11	11	-1	
6			18,1		12,7		1,0	19	19	4,8	18,4	18	17	16	17	17	18	17	17	17	1	
7			18,6		13,0		0,9	18	19	4,8	18,8	19	17	18	18	17	19	18	19	19	1	
8			17,3		12,1		0,9	18	18	4,6	17,6	18	13	15	14	13	15	-	16	16	1	
9			17,0		11,9		0,9	18	17	4,4	17,2	17	15	15	15	15	16	16	16	16	1	
10			17,8		12,5		0,9	18	18	4,6	17,9	18	16	16	17	16	17	17	17	17	0	
11			17,3		12,1		0,9	17	18	4,6	17,5	18	15	14	16	15	17	16	17	17	1	
12			19,4		13,6		1,0	19	19	4,8	19,4	19	18	19	18	18	19	19	19	19	1	
13			17,3		12,1		0,9	17	17	4,5	17,4	17	15	17	16	16	17	17	17	17	1	
14			16,7		11,7		0,9	17	17	4,4	17,0	17	15	15	15	15	16	15	17	17	1	
15			17,8		12,4		0,9	17	16	4,3	17,6	18	17	18	18	17	18	18	18	18	0	
16			18,6		13,0		0,9	18	19	4,8	18,8	19	18	18	18	19	18	19	19	19	0	
17			16,2		11,3		0,8	16	17	4,4	16,5	17	14	15	14	14	15	-	-	-	1	
18			17,5		12,3		0,9	18	18	4,6	17,8	18	16	15	17	15	18	16	17	17	1	
19			18,4		12,9		0,9	18	18	4,6	18,3	18	16	15	17	16	17	17	17	17	0	
20			16,7		11,7		0,8	16	16	4,2	16,7	17	13	14	15	13	15	15	16	16	0	
21			18,4		12,9		0,9	18	18	4,7	18,4	18	17	16	18	16	18	18	18	18	0	
22			18,4		12,9		0,9	18	18	4,7	18,4	18	16	16	17	16	18	16	17	17	1	
23			18,6		13,0		0,9	18	18	4,7	18,6	19	16	16	17	16	18	17	18	18	1	
24			19,4		13,6		0,9	18	19	4,8	19,3	19	18	17	18	17	19	17	18	18	1	
25			18,1		12,7		0,9	17	18	4,6	18,1	18	17	16	16	16	18	17	17	17	2	
26			17,8		12,5		0,9	17	18	4,5	17,9	18	13	15	14	15	16	16	16	16	2	
27			19,4		13,6		1,0	19	19	4,8	19,4	19	18		18	19	19	19	19	19	1	
28			0,0		0,0		0,0			0,0	0,0	0										
Negativas:		0			Média: 18			Maior nota: 19														
Positivas:		26						Menor nota: 11														

# 25 de Abril

## 1º PASSEIO DE BTT

**Escola Secundária Francisco de Holanda**

### Caminho Real – Guimarães

Distância: 15km

Dificuldade: Fácil

**Concentração às 9 horas, junto à ESFH**

**Inscrições: (atê 23 de abril) junto do Prof. de EDF**

Organização:



Agrupamento de Escolas  
**FRANCISCO DE HOLANDA**  
Escola Secundária Francisco de Holanda

**Núcleo de Estágio de Educação Física da Universidade do Minho**

## Anexo X (Questionário)

### II USO DA BICICLETA, PARES E FAMÍLIA

---

1. Sabes andar de bicicleta?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

1.1. Gostarias de aprender?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

1.2. Achas fixe andar de bicicleta?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

2. Se os teus amigos fossem para a escola de bicicleta também gostavas de ir?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

3. Se alguém de quem gostas muito ou o teu ídolo começar a andar de bicicleta também gostavas de o fazer?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

4. Tens bicicleta? Se sim, para que a utilizas?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

---

---

5. Gostavas de te deslocar para a escola de bicicleta? Justifica.

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

---

---

6. Pensas ser possível realizar o percurso casa-escola de bicicleta? Explica.

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

---

---

7. Quantas pessoas da tua família se deslocam de bicicleta, habitualmente? Quem?

---

8. Costumas andar de bicicleta com os teus pais, irmãos ou outro familiar?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

Se sim,

3 ou + vezes por semana	<input type="checkbox"/>
1 ou 2 vezes por semana	<input type="checkbox"/>
1 ou 2 vezes por mês	<input type="checkbox"/>
várias vezes durante as férias	<input type="checkbox"/>
1 ou duas vezes durante as férias	<input type="checkbox"/>
raramente	<input type="checkbox"/>
outro	<input type="checkbox"/>

### III BICICLETA EM SEGURANÇA

---

1. Sentes-te segura(o) e respeitada(o) quando circulas de bicicleta? Explica.

Sempre	<input type="checkbox"/>	_____
Quase sempre	<input type="checkbox"/>	_____
Às vezes	<input type="checkbox"/>	_____
Nunca	<input type="checkbox"/>	_____

2. Consideras segura a zona onde circulas, habitualmente?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

3. Pensas que as ruas, nas tuas proximidades, tem iluminação suficiente transmitindo assim a segurança mínima?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

4. Existe algum percurso alternativo possível de realizares de forma a que te sintas mais segura(o)?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

5. Conheces as normas de circulação e conduta em bicicleta?

Sim	<input type="checkbox"/>	Se sim, indica duas normas _____
Não	<input type="checkbox"/>	

6. A tua escola possui estacionamento para bicicletas?

Sim	<input type="checkbox"/>	Se sim, achas que é seguro? _____
Não	<input type="checkbox"/>	

7. A tua escola dinamiza atividades desportivas de bicicleta?

Sim	<input type="checkbox"/>	Costumas participar? Quais? _____
Não	<input type="checkbox"/>	

8. Sabes que a bicicleta permite transportar pequenos objetos? (por exemplo, livros)

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

9. Sabes fazer pequenos arranjos numa bicicleta? (por exemplo, colocar uma corrente)

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

#### IV SAÚDE, AUTONOMIA E AMBIENTE

---

1. A utilização da bicicleta seria importante para a tua saúde? Explica.

Sim	<input type="checkbox"/>	_____
Não	<input type="checkbox"/>	_____

2. A utilização da bicicleta seria importante para teres mais autonomia? Explica.

Sim	<input type="checkbox"/>	_____
Não	<input type="checkbox"/>	_____

3. A utilização da bicicleta poderá reduzir o tempo gasto no percurso casa-escola? Explica.

Sim	<input type="checkbox"/>	_____
Não	<input type="checkbox"/>	_____

4. A utilização da bicicleta será importante para reduzir o trânsito? Explica.

Sim	<input type="checkbox"/>	_____
Não	<input type="checkbox"/>	_____

5. A utilização da bicicleta será importante para reduzir a poluição do meio ambiente? Explica.

Sim	<input type="checkbox"/>	_____
Não	<input type="checkbox"/>	_____

6. A utilização da bicicleta ajudaria a tua família a poupar dinheiro? Explica.

Sim	<input type="checkbox"/>	_____
Não	<input type="checkbox"/>	_____

7. Poupar dinheiro nas tuas idas para a escola de bicicleta em que achas que esse dinheiro poderia ser útil?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Agradecemos a tua colaboração!*