



**Universidade do Minho**  
Instituto de Educação

Armando Jorge Roriz Mendes de Sousa  
Fernandes

**Relatório de Estágio. A Prática Desportiva Regular e a Capacidade Aeróbia em Alunos do 10<sup>o</sup> e 11<sup>o</sup> anos. Estudo centrado no Ensino Secundário de uma Escola Pública**



**Universidade do Minho**

Instituto de Educação

Armando Jorge Roriz Mendes de Sousa  
Fernandes

**Relatório de Estágio. A Prática Desportiva Regular e a Capacidade Aeróbia em Alunos do 10º e 11º anos. Estudo centrado no Ensino Secundário de uma Escola Pública**

Relatório de estágio apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física no Ensino Básico e Secundário (Decreto-Lei nº74/2006 de 24 de Março e Decreto-Lei nº43/2007 de 22 de Fevereiro)

Trabalho realizado sob a orientação da  
**Prof. Doutora Maria Beatriz Ferreira Leite de Oliveira Pereira**

Abril 2013

## DECLARAÇÃO

Nome: Armando Jorge Roriz Mendes de Sousa Fernandes

Endereço electrónico: armando\_roriz@hotmail.com Telefone: 914060317

Número do Cartão de Cidadão: 13335421

Título:

**Relatório de Estágio. A Prática Desportiva Regular e a Capacidade Aeróbia em Alunos do 10º e 11º anos. Estudo centrado no Ensino Secundário de uma Escola Pública**

Orientadora: Prof. Doutora Maria Beatriz Ferreira Leite de Oliveira Pereira

Ano de conclusão: 2013

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO INTEGRAL DESTES RELATÓRIOS APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE;

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

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

**Resumo:** A Prática Desportiva Regular e a Capacidade Aeróbia em Alunos do 10º e 11º anos

Este relatório de estágio insere-se na unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada I e II do 2º ano do curso de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto de Educação da Universidade do Minho.

A prática de Ensino Supervisionada foi realizada numa Escola Secundária do concelho de Guimarães no ano letivo 2011/2012 num núcleo de estágio constituído por 5 elementos, numa turma do 10ºano. A orientação do estágio foi efetuada por uma professora da escola, designada por professora cooperante e por uma professora da universidade. A elaboração do Relatório de Estágio teve sobretudo o intuito, de ser um documento onde se concentra toda a informação relativa à realização e desenvolvimento do Estágio Profissional pelo professor estagiário, tendo este por finalidade descrever e as vivências no contexto escolar, na função de professor estagiário, a fim de consolidar as aprendizagens geradas nos ciclos de estudo anteriores.

Na primeira área é feita a caracterização geral do estágio, das turmas e da escola de acolhimento. Nesta área abordamos as planificações (anual, didática e aula) e ainda refletimos sobre a realização, onde se insere a instrução, gestão, clima e a disciplina. Por fim, referimos a avaliação procurando expor de que forma esta foi aplicada ao longo do estágio. Na área da participação na escola e relação com a comunidade é apresentada, de forma sucinta, a atividade por nós desenvolvida e as restantes atividades em que fomos participando.

Na última área desenvolvida do presente relatório, investigação e desenvolvimento profissional, pretendeu-se analisar e relacionar a prática desportiva regular com a capacidade aeróbia em alunos de ambos os géneros, com idades compreendidas entre 15 e 17 anos. As conclusões do estudo indicam que existe uma maior predominância dos rapazes nas zonas acima e dentro dos valores de referência de prestação aeróbia, em relação às raparigas pelo que podemos concluir que os rapazes têm maior capacidade aeróbia. Verificamos ainda que há um maior número de rapazes a praticar desporto do que raparigas pelo que podemos concluir que existe maior preocupação em praticar desporto pelo género masculino.

Palavras-chave: Estágio, Educação Física, Prática desportiva regular, capacidade aeróbia.

**Summary:** Regular Practice of Sports and Aerobic Ability of the Students 10th and 11th years

This report is part of the curricular unit of Supervised Teaching Practice I and II of the 2nd year of the Institute of Education, University of Minho.

Supervised Teaching Practice was held in a Secondary School in the municipality of Guimarães in the school year 2011/2012 a core stage consisting of 5 elements, a class of 10th grade. The supervision of the practicum is performed by a school teacher, and a university professor of the university. The Report has the purpose, to be a document which concentrates all the information on the implementation and development of the practicum to describe the experience in the school context as teacher consolidating the learning in previous cycles of study .

The first area is made general characterization of the practicum, the classes and the school. In this area we approach the lesson plans (annual, teaching and classroom) and also reflect on the performance, which includes instruction, management, climate and discipline. Finally, exacerbated us on the subject of review seeking to expose how this was applied along the practicum. In the area of participation in school and community relations is presented succinctly the activity proposed by us and the other activities in which we participate.

In the last area developed in this report, research and professional development, we analyzed doing sports with regular aerobic capacity in students of both genders, aged between 15 and 17 years. The findings indicate that there is a predominance of boys in or above the health patron of aerobic capacity compared to girls, than we conclude that boys have more aerobic capacity and, greater concern towards doing sport.

**Keywords:** Training, Physical Education, practice sports regularly, aerobic capacity

## Índice Geral

1.	Introdução .....	10
2.	Enquadramento Pessoal .....	12
2.1	Caraterização da escola .....	13
2.2	Grupo Disciplinar da Educação Física .....	14
2.3	Alunos .....	14
2.4	Supervisão .....	15
3.	Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem.....	16
3.1	Conceção .....	16
3.2	Planeamento e Realização do ensino.....	18
3.3	Realização .....	21
3.3.1	Tempo efetivo de aula .....	21
3.3.2	Concentração no essencial .....	22
3.3.3	Ajustamento do planeamento .....	23
3.4	Avaliação do Ensino.....	24
3.4.1	Avaliação diagnóstica .....	25
3.4.2	Avaliação formativa .....	26
3.4.3	Avaliação sumativa .....	26
3.4.4	Classificação .....	27
4.	Área 2 – Participação na Escola e relação com a comunidade .....	29
4.1	Atividades Organizadas pelo Núcleo de Estágio (objetivos, contexto, estratégias de desenvolvimento das atividades, avaliação).....	29
5.	Área 3 – Investigação e Desenvolvimento Profissional.....	31
5.1	Introdução .....	31
5.2	Revisão da Literatura .....	31
5.3	Objetivos .....	35
5.4	Metodologia .....	35
5.4.1	Procedimentos da avaliação da aptidão aeróbica .....	36
5.5	Resultados .....	37

6	Conclusões .....	39
7.	Reflexão final .....	39
8.	Bibliografia .....	41
9.	Anexos .....	43

## Índice de imagens

1.Espaços destinados para aulas de Educação Física.....	44
Imagem 1 - Pavilhão .....	44
Imagem 2 - Auditório.....	44
Imagem 3 e 4 - Exterior.....	45

## Índice de Quadros

1.	Descrição da amostra quanto ao género e à idade .....	35
2.	Avaliação dos alunos praticantes e não praticantes de desporto.....	37
3.	Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem .....	46
4.	Planificação.....	47
5.	Realização.....	48
6.	Participação na escola.....	49
7.	Critérios de avaliação.....	50

## Outra documentação

1.	Elaboração de uma Unidade Didática.....	51
2.	Competências Essenciais e Estratégias de Concretização .....	52
3.	Competências Transversais.....	54
4.	Planeamento Anual – 10º CT3.....	56
5.	Planificação Anual –Educação Física - Semestral.....	57

## 1. Introdução

A Prática do Ensino Supervisionado é uma etapa final e importante na formação do aluno universitário, na medida em que, integra o estudante-estagiário no exercício da vida profissional de forma orientada e progressiva, desenvolvendo assim as competências profissionais. O Estágio Pedagógico é o fechar de um ciclo, sendo, por isso, uma etapa fundamental em todo este percurso do mestrado de ensino da educação física, pois permitiu-me a primeira experiência de lecionar uma turma, uma vez que foi para ser professor que realizei a minha formação. Vivenciar e experienciar são momentos fundamentais para a formação de qualquer ser humano e este caso não será exceção, e vai permitir-me refletir, executar, falhar, acertar, aprender, o que me tornará num melhor profissional, tendo em conta que este processo não é fechado e não termina quando o estágio acabar.

Na minha área disciplinar, Educação Física, procurei possibilitar e desenvolver uma ampla panóplia de atividades físico-desportivas a desenvolver, ensinar e vivenciar em contexto escolar, fundamentadas nas orientações do Programa Nacional de Educação Física, relativamente às modalidades a lecionar no nível de ensino que me foi atribuído, – o 10º ano de escolaridade. Esta multiplicidade enriqueceu a disciplina e funcionou como uma mais valia para a minha formação.

Para o efeito, tive a preocupação de conhecer o Projeto Educativo da Escola, traçar os meus objetivos individuais, assim como realizar uma pesquisa para apoiar as minhas escolhas metodológicas e estratégias de ensino, em conhecimentos culturais, científicos e tecnológicos.

Tenho presente que, para a concretização do estágio procederei a um planeamento estruturado e cuidado, o qual é influenciado por um “conjunto de variáveis de contexto”. (Carreiro da Costa, 1984).

Este projeto de intervenção pedagógica incluiu uma primeira parte onde se refere as expetativas iniciais, onde serão referenciadas:

- A escola, o grupo de trabalho, a orientadora de estágio, a supervisora de estágio, o grupo de educação física e os alunos.

O documento encontra-se organizado em três grandes áreas de intervenção: i) organização e gestão do ensino e da aprendizagem; ii) participação na escola e relação com a comunidade; iii) investigação e desenvolvimento profissional

Vão ainda ser consideradas duas áreas de desempenho, nomeadamente:

Área I – “Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem”;

Área II – “Participação na Escola e relação com a comunidade” e ainda o enquadramento científico.

Área II – “A prática desportiva regular e a capacidade aérobica em alunos do 10º e 11º anos”

Para concluir, pretendo que este documento demonstre todo o meu percurso feito neste ano letivo, desde as planificações, atividades entre outros aspetos, para que quem o consulte possam ficar esclarecidos da minha intervenção em todas as áreas que foram definidas para a realização deste estágio.

## **2. Enquadramento Pessoal**

Nasci na cidade de Guimarães e durante a minha infância e adolescência pratiquei vários desportos, pois sempre gostei de desporto.

Comecei por praticar natação, mas não era esse desporto que me causava o gosto pela prática desportiva. Foi na escola primária e na rua com os amigos, primos e vizinhos que fui alimentando o meu sonho de jogar futebol.

Quando ingressei no ensino secundário, escolhi a área de científico-naturais, mas na realidade eu sabia que o que queria mesmo era desporto e como primeira preferência uma ligação mais estreita com o treino, nomeadamente com o futebol. Na minha passagem pela secundária colaborei, com o professor da disciplina, no desporto escolar com a equipa feminina de futebol.

Durante dois anos fiz parte da equipa de Ténis de Mesa do Vitória Sport Clube. Adorei a experiência mas pude constatar, cada vez mais, a minha aptência para os desportos coletivos.

Ingressei no curso de Ciências do Desporto, na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, tendo obtido o grau de licenciado, no ano de 2009. Esta licenciatura foi mais focada para o treino. Nesse mesmo ano, candidatei-me ao Mestrado de Ciências do Desporto-Especialização em jogos Desportivos Coletivos. Fui admitido e espero, também, em breve terminar.

Verifiquei que faltava algo na minha formação desportiva, uma vez que gosto muito de lidar com crianças. Comecei a constatar que uma formação via ensino talvez completasse a minha realização pessoal e profissional. Incentivado por um amigo e com o apoio dos meus pais, decidi candidatar-me ao Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, na Universidade do Minho e posso referir que adorei o trabalho que realizei junto dos meus alunos em colaboração com a professora orientadora.

Pretendi realizar o meu Estágio com o máximo de empenho e dedicação contribuindo assim para a minha própria formação e a dos alunos, com a certeza de que este não seria o fim do meu percurso académico até aqui concretizado mas sim, o iniciar de um longo percurso profissional. Assim, procurei estar à altura de todas as tarefas e incumbências que me foram atribuídas. Desta forma, acho que neste ano letivo, desenvolvi capacidades e melhorei competências, que fui adquirindo ao longo do meu

processo de formação, aplicando os conhecimentos numa escola real, com uma turma concreta e com situações e problemas reais do dia-a-dia na escola. Sabendo que a formação de um professor e a sua experiência escolar são determinantes no processo de formação dos alunos, neste estágio, desenvolvi algumas competências consideradas indispensáveis para poder ser um professor empenhado.

Como nota final e refletindo em todo o trabalho desenvolvido, posso concluir que foi um ano muito positivo para a minha vida pessoal e início de uma vida profissional e que algum receio inicial foi superado com sucesso.

## **2.1 Caracterização da Escola**

A Escola Secundária sofreu grandes modificações em toda a sua estrutura, pois a escola foi sujeita a obras de requalificação (desde de 27 de Julho de 2009 até a data prevista de 27 de Janeiro de 2011), tendo também, as instalações desportivas alterações significativas.

A Escola Secundária fica situada no coração da cidade de Guimarães. A forte relação da escola com a comunidade que, desde a sua génese, tem interagido com as vivências económicas, sociais e culturais da região, quer através da satisfação das necessidades do mercado de trabalho em recursos humanos qualificados nos diferentes setores de atividade, em particular a indústria e os serviços, quer através da persistente dinamização de atividades escolares no exterior, ou mesmo ainda através de projetos em parceria com as mais diversas instituições; a centralidade privilegiada definida pela localização numa freguesia urbana da cidade e com boas acessibilidades; uma população escolar de faixa etária adequada que revela percursos de sucesso; as lideranças fortes e estáveis dos diferentes órgãos e estruturas escolares, decorrentes da tradição desta escola centenária e da estabilidade do pessoal docente com uma grande experiência de ensino; a qualidade do ensino ministrado; o zelo e o profissionalismo do pessoal não docente. Por todos estes fatores, que são tão característicos e específicos deste meio escolar, é natural que a influência que eles exercem sobre os alunos, desde a sua personalidade e construção de objetivos de vida até à postura face aos professores e face à escola, influenciam claramente o empenho e interesse nas aulas. Assim, é importante perceber as características da cidade em si, para uma melhor compreensão

do contexto social em que os alunos se inserem. “O Berço da Nacionalidade”, como é habitualmente designada pelos cidadãos de Guimarães.

Relativamente aos recursos materiais e especiais a escola sofreu alterações significativas, passando a haver três espaços de aula: pavilhão, auditório e exterior. Os dois espaços que se situam nas extremidades contêm duas tabelas de basquetebol, uma baliza de futsal/andebol, e um conjunto de espaldares, o espaço do meio apenas tem duas tabelas de basquetebol (figura 1). O auditório é um espaço reduzido, onde não é possível leccionar unidades didáticas que com bolas pois podem danificar materiais que lá existem (figura 2). No exterior existem apenas duas tabelas de basquetebol e uma pista de atletismo com 20 metros e uma caixa de saltos que fica situada no fim da pista (figura 3 e 4).

Ao longo do ano letivo as aulas decorreram sempre com grande adesão por parte dos alunos. As dificuldades que senti, foram superadas porque no meu planeamento de aula procurei contemplar todos os aspetos e incentivar, de igual forma, todos os alunos.

## **2.2 Grupo disciplinar de Educação Física**

Os professores que fazem parte do grupo disciplinar de Educação Física receberam-nos de forma amigosa demonstrando disponibilidade para colaborar com os estagiários, mas ao mesmo tempo solicitaram da nossa parte novas ideias e atitudes perante o desenvolvimento da disciplina. Assim, a nossa experiência enquanto professores estagiários foi mais enriquecedora e produtiva ao longo de todo o ano letivo, alargando os nossos conhecimentos em relação à prática pedagógica.

Por sua vez, o trabalho por mim desenvolvido e pelo grupo de Estágio de Educação Física trouxe novas ideias e dinamização à Escola Secundária.

## **2.3 Alunos**

Em relação aos alunos, e aí sim, a maior expectativa, prendia-se com a forma como lidar com eles e como desenvolver as aulas para mantê-los sempre interessados e participativos. Foi-me atribuída, uma turma do 10º ano, composta por 27 alunos, sendo

16 do sexo feminino e 14 do sexo masculino e com idades compreendidas entre 15 e os 16. Ao nível do comportamento, desde o primeiro dia de aulas, ficou demonstrado que grande parte dos alunos desta turma eram bastante faladores e irrequietos mas, que demonstraram sempre capacidade para desenvolver um bom trabalho.

Tentei desenvolver atividades motivadoras, procurando cativar a participação de todos os alunos. Nem sempre consegui pôr em prática o que idealizei, mas posso afirmar que grande parte dos objetivos foram cumpridos e em relação a alguns alunos até foram ultrapassados. Com todos criei laços de amizade e pude constatar através das suas atitudes que para além de um professor, seria também um amigo.

## **2.4 Supervisão**

Com a professora cooperante aprendi a refletir na minha atitude e postura perante a resolução de algumas situações no decorrer das aulas. Aprendi a planear, conduzir e avaliar o processo pedagógico. A partir da sua experiência de longos anos, procurei absorver todo o seu conhecimento para que o meu estágio, fosse produtivo e o meu desenvolvimento efetivo.

Em relação à Professora Supervisora da Universidade do Minho, além da sua função de “sujeito” avaliador, proporcionou feedbacks construtivos tendo sempre como objetivo a melhoria das nossas competências profissionais. Demonstrou sempre disponibilidade para a resolução dos nossos problemas e dúvidas que foram surgindo, ajudando-nos a combater os nossos receios e momentos de angústia referentes ao estágio.

Por fim, os meus colegas de estágio, o núcleo de Estágio Profissional de Educação Física da Universidade do Minho, juntos desenvolvemos um bom trabalho, auxiliando-nos mutuamente nas tarefas que nos foram atribuídas, com total colaboração e entendimento entre todos. Esta cooperação tornou-se muito importante no intercâmbio de informações, com vista a um desenvolvimento cada vez mais progressivo e rentável, do conhecimento de todos.

Em conjunto com os outros grupos de estágio, conseguimos dinamizar a escola desenvolvendo atividades e projetos, que fomos idealizando e também colaboramos com outros departamentos/grupos disciplinares/docentes.

As expectativas criadas em relação à colega de trabalho foram de colaboração, intreaajuda e partilha. O nosso entendimento foi fácil e a disponibilidade foi enorme, trabalhamos sempre em parceria

A partilha de ideias contribuiu para inovar e melhorar o meu desempenho, enriquecendo, assim, o meu estágio

Concluindo, importa referir que todas estas expectativas estão interligadas, com uma finalidade comum, que é a da preparação cada vez maior para o futuro em que, posteriormente confrontados com várias situações, possamos ter uma boa capacidade de resposta, para que essa resposta saia com qualidade.

Relativamente a esta nova etapa, para mim foi um pouco estranho regressar como professor estagiário à escola onde fui aluno e onde permaneciam grande parte dos professores e funcionários que me acompanharam nessa etapa. No início senti algum contrangimento mas depressa verifiquei que poderia contar com a ajuda de todos.

De referir que fomos muito bem recebidos pelos professores orientadores dos dois núcleos de estagiários de outras instituições de ensino superior, mostrando-se disponíveis para nos ajudar no que precisarmos.

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

#### **3.1 Conceção**

Uma das principais funções do professor de Educação Física é a de desenvolver no aluno capacidades físicas e cognitivas, modificando, também, atitudes e o comportamento social, de acordo com a nossa cultura (sociedade), cumprindo objetivos estipulados pelo Ministério de Educação, promovendo a independência e autonomia dos alunos nos domínios psico-motor, cognitivo e sociocultural (sócio-afetivo).

A Educação Física tem como finalidades melhorar a aptidão física, na perspetiva do desenvolvimento e crescimento equilibrado, da melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar:

- Consolidar e aprofundar os conhecimentos e competências práticas relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades motoras;

- Alargar os limites do rendimento energético-funcional e sensório-motor ao nível da melhoria e manutenção da condição física, do desenvolvimento global, do exercício corporal e do rendimento desportivo; em trabalho muscular diversificado, nas correspondentes variações de duração, intensidade e complexidade.

Favorecer a compreensão e aplicação dos princípios, processos e problemas de organização e participação nos diferentes tipos de atividades físicas, na perspetiva da animação cultural e da educação permanente, valorizando, designadamente:

- A ética e o espírito desportivo;
- A responsabilidade pessoal e coletiva, a cooperação e a solidariedade;
- A consciência cívica na preservação das condições de realização das atividades físicas, em especial a qualidade do ambiente.

Reforçar o gosto pela prática regular das atividades físicas e aprofundar a compreensão da sua importância como fator de saúde ao longo da vida e componente da cultura, quer na dimensão individual, quer social:

- Assegurar o aperfeiçoamento dos jovens nas atividades físicas da sua preferência, de acordo com as suas características pessoais e motivações, através da formação específica e opcional, num conjunto de matérias que garanta o desenvolvimento multilateral e harmonioso da aptidão física, considerando nesse conjunto os diferentes tipos de atividades físicas:
- As atividades físicas desportivas nas suas dimensões técnica, tática, regulamentar e organizativa;
- As atividades físicas expressivas (danças), nas suas dimensões técnica, de composição e interpretação;
- As atividades físicas de exploração da Natureza, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica;
- Os jogos tradicionais e populares.

O professor de Educação Física, para que consiga cumprir os objetivos estipulados, serve-se das diferentes atividades (modalidades) físicas, utilizando-as como veículo, constituindo objetivos intermédios, sendo que estes irão permitir desenvolver no aluno as capacidades atrás mencionadas. Deste modo, a habilidade motora para executar as diferentes atividades é apenas um objetivo intermédio.

A execução das diferentes ações técnicas que compõem cada modalidade deve ser exigida apenas pelo mínimo necessário para que o objetivo principal seja cumprido,

ou alcançado. Interessa, portanto, que o aluno consiga jogar, ou realizar qualquer atividade física, socializando-se e cooperando com os colegas.

Apenas desta forma, será possível promover o gosto pela prática de atividades físicas, de preferência realizadas em conjunto, permitindo, ao mesmo tempo, que o aluno adquira autonomia nesta prática, tanto quanto a que tem para ler, escrever e contar.

### **3.2 Planeamento e Realização do ensino**

“Todo o projeto de planeamento deve encontrar o seu ponto de partida na conceção e conteúdos dos programas ou normas programáticas de ensino, nomeadamente na conceção de formação geral, de desenvolvimento multilateral da personalidade e no grau de cientificidade e relevância práctico-social do ensino” (Bento, 2003).

Ao longo deste ano letivo, pude constatar o quanto é importante e necessário um bom planeamento para o desenrolar da atividade letiva. Assim, e em primeiro lugar, deve ser elaborado o planeamento anual, o planeamento de cada unidade didáctica a ser lecionada, um plano de aula e uma reflexão final, com o objetivo de aferir quais os aspetos a melhorar de uma aula para a outra. Segundo Gomes (2004) “o planeamento de ensino é a previsão racional e calculada de todas as etapas do trabalho escolar, que envolvem as actividades docentes e discentes de modo a tornar o ensino convicto, económico e eficiente” (p. 16).

Antes de realizar qualquer planeamento, é fundamental a definição de objetivos, que estão na base da ação educativa e que vão permitir uma gestão mais rentável da aula, aferindo quais os melhores meios e instrumentos a serem utilizados, com o intuito de tornar a aula mais atrativa e mais rentável. Sem eles não se pode avaliar, corrigir, orientar, nem controlar o processo de ensino-aprendizagem. Os objetivos permitem tomar decisões, definir estratégias e comportamentos. Bento (1998)

Definidos os objetivos e tendo como guia orientador os Programas Nacionais, deve elaborar-se o Plano Anual como primeira orientação da preparação do ano letivo. Segundo Bento (1998), este deve ser um documento possível e realista, didacticamente exato e preciso, de modo a que oriente para o fundamental do processo de ensino-aprendizagem. A sua elaboração deve contemplar não só o programa para a disciplina

de Educação Física mas, também a realidade envolvente da escola e dos alunos que a frequentam e por conseguinte as características dos alunos que compõem a turma. Todas as atividades que forem programadas e que fazem parte do Plano Anual, devem ter em atenção os espaços físicos e os materiais existentes para o desenvolvimento de cada uma das atividades.

Como referencial interno, utilizei o que ficou definido pelo departamento tomando conhecimento das áreas/sub-áreas a lecionar, pela Orientadora de Estágio.

No que diz respeito ao planeamento anual, a distribuição efetuada em sede de grupo disciplinar para as Unidades Didáticas conforme o Plano de Atividades proposto para o presente ano letivo, encontra-se no seguinte quadro:

	<b>1º Período</b>	<b>2º Período</b>	<b>3º Período</b>
<b>10º Ano</b>	<b>Atletismo</b> (resistência e técnica de corrida) <b>Basquetebol</b> <b>Badminton</b>	<b>Atletismo</b> (velocidade/salto em comprimento) <b>Voleibol</b> <b>Ginástica</b> <b>Artística/Aparelhos</b>	<b>Futsal</b> <b>Expressão</b> <b>Corporal/Aeróbica</b>

Após a visualização do quadro podemos constatar que no 1º período, as modalidades abordadas, tendo em conta, o programa do Ministério da Educação são, atletismo (nomeadamente abordagem à técnica de corrida e resistência), basquetebol e badminton. No 2º período, novamente o atletismo a ser lecionado mas agora com abordagem da corrida de velocidade e o salto em comprimento, voleibol e por último a ginástica (artística e de aparelhos). Por fim, no 3º período, são o futsal e a expressão corporal/aeróbica.

Estabelecida e elaborada a periodicidade das modalidades, realiza-se o planeamento, que deve ser efetuado antes de se dar início à lecionação da atividade. Em Educação Física, a cada bloco ou conjunto de aulas, de cada atividade física ou modalidade desportiva, chama-se Unidade Didática. De acordo com Bento (1998), as unidades didáticas são partes integrantes e fundamentais do programa de uma disciplina pois constituem-se unidades integrais do processo pedagógico e apresentam ao professor e aos alunos etapas bem distintas do processo de ensino – aprendizagem.

Cada aula da Unidade Didática deve corresponder ao que foi planeado, constituindo uma sequência lógica e contínua, de modo a garantir a consecução dos

objetivos pré-definidos. As aulas são planejadas com uma estruturação e sequencialização dos conteúdos.

Todas as matérias a lecionar foram definidas tendo em conta os Programas Nacionais de Educação Física, a realidade da escola, mais concretamente, as instalações e materiais existentes. No sistema de rotação das instalações, “roulement”, as turmas desta escola circulam pelos quatro espaços disponíveis: pavilhão, auditório e exterior. Segundo os Programas Nacionais de Educação Física, “*Considera-se que no 10.º ano interessa consolidar e, eventualmente, completar a formação diversificada do ensino básico*”(pág. 16). Assim, como se pode ver no quadro de composição curricular, este é um ano em que se mantêm os objetivos do 9.º ano. Esta «revisão» visa facilitar a adaptação à mudança de escola e à composição da turma, dando oportunidades acrescentadas de recuperação, redescoberta e/ou aperfeiçoamento em matérias em que, anteriormente, os alunos tenham revelado mais dificuldades (devido à sua motivação, crescimento, etc.) ou que as escolas dos 2.º e 3.º ciclos não tenham podido desenvolver.

Na elaboração do plano de Educação Física da turma e nas tarefas que lhe são associadas, o critério principal de seleção e operacionalização dos objetivos e das atividades formativas reside no aperfeiçoamento efetivo dos alunos. Serão formuladas as prioridades de desenvolvimento identificadas pela avaliação formativa (inicial e contínua).

O percurso educativo determina a aquisição de determinadas competências em diferentes domínios e matérias, proporcionando experiências motoras. Assim, terei em consideração as **Competências Gerais** Comuns a todas as Unidades Didáticas; os objetivos de *domínio psicomotor, sócio – afetivo e cognitivo*, definidos para o 10º ano, por modalidade, que se traduzem em **Competências Essenciais**.

Tendo em consideração todos estes pressupostos, cumprirei os parâmetros estipulados pelo Departamento.

Com base nestes critérios fundamentais de organização, considero como parâmetros essenciais no processo ensino-aprendizagem, as opções estratégicas para a abordagem/desenvolvimento das várias matérias a lecionar. Assim, foi elaborado, após avaliação inicial, o plano da Unidade Didática e respetivos Planos de Aula. (em anexo) O conteúdo e a estruturação das unidades didáticas são determinados pelos objetivos, indicações de matérias e linhas metodológicas dos programas e do Plano Anual, procurando garantir a sequência lógica e metodológica da matéria e organizar as atividades do professor e dos alunos, regulando e orientando a ação pedagógica ao

conferir às diferentes aulas um contributo claro para o desenvolvimento dos alunos (Bento, 1998).

A cada aula correspondeu um relatório, onde foi feita a análise e retrospeção de todos os seus conteúdos e desenvolvimento, no sentido de proceder a auto-regulação do processo.

Tive consciência de que a planificação é fundamental para uma aprendizagem eficaz e com sucesso, pois implica, necessariamente ensaios didáticos e metodológicos para adequação a todos os alunos, denominando-se de processo ativo. Segundo Bento (1998), “a aula constitui o verdadeiro ponto fulcral do pensamento e da acção do professor”, sendo o Plano de Aula a unidade básica de planeamento e uma forma detalhada e pormenorizada do planeamento do ensino adaptado e aplicado à sala de aula (Bossle, 2002).

### **3.3 - Realização**

É necessário que refira não apenas os aspetos acerca dos quais se tomam decisões, mas também que deixe transparecer o como, o porquê e o quando das tomadas de decisão (Bento, 1987).

Planear é uma função indispensável da atividade do professor, mas deve ser encarada como uma tarefa complexa e exigente do ponto de vista da organização, sistematização e seleção da matéria. Como é natural, ao longo do presente ano, a elaboração dos documentos relativos aos três níveis de ensino foi sofrendo um processo de aperfeiçoamento e sistematização. Os planos de Unidade Didática que foram elaborados inicialmente e que continham um acumulado de informação, foram sendo transformados num todo invisível. Depois desta etapa segue então a realização daquilo a que nos propusemos a planear. Para a realização do ensino tive em conta vários aspetos e irei nomear aqueles que considero fundamentais.

#### **3.3.1 - Tempo efetivo de aula**

O horário letivo do 10º ano de escolaridade para a disciplina de Educação Física é constituído por dois blocos de 90 minutos, sendo repartidos por dois dias semanais.

Organizar o tempo de aula e dos próprios exercícios, destacou-se como importante para assegurar o equilíbrio no tempo dedicado a cada exercício e, simultaneamente alcançar os objetivos pretendidos, tentando sempre manter um nível elevado de motivação e empenho motor elevados. Em todas as aulas tentei sempre que todos os alunos estivessem em atividade, o que não era fácil pois muitas vezes o espaço de aula era reduzido. Uma das estratégias adotadas foi a elaboração de um circuito de condição física situado nas margens do campo e na bancada, para que assim os alunos pudessem todos eles estar em permanente atividade na aula. Esse circuito consistia na realização de vários exercícios de condição física (abdominais, flexões, elevações e dorsais), exercícios que permitiam a realização de um trabalho muscular, por parte dos alunos. Esta estratégia tinha essencialmente duas finalidades, uma no sentido de manter todos os alunos em empenho motor e a outra era solicitar a realização de um tipo de trabalho muscular de força que muitos alunos não estão habituados, devido às vidas sedentárias que têm sabendo nós ainda que muitos não fazem desporto.

### **3.3.2 - Concentração no essencial**

Concentrar a informação no essencial revelou-se uma tarefa fundamental para assegurar a aprendizagem dos alunos. Aqui residiu uma das minhas dificuldades iniciais, nomeadamente, no que respeita à especificidade e seleção das componentes críticas, definindo o que realmente era importante para cada situação de aprendizagem. Em todos os níveis de planeamento refleti a fim de me concentrar nos pontos fulcrais. Através destas reflexões, juntamente com o aperfeiçoamento dos conhecimentos específicos e das competências didático metodológicas tais como instrução, situações de aprendizagem e simplificação da matéria, consegui colmatar esta dificuldade inicial e acabar o ano com um bom desempenho nesta temática.

Já Bento (1987) exclama que os objetivos e matéria em demasia impedem uma boa atmosfera de aprendizagem ativa.

### 3.3.3 – Ajustamento do planeamento

No momento real da realização prática da aula ocorre sempre algo imprevisível, onde é, necessária uma rápida adaptação às situações emergidas. Para colmatar as dificuldades sentidas na capacidade de adaptar e reajustar as situações previstas, utilizei a preparação minuciosa da aula, a antecipação mental daquilo que previa/esperava acontecer. Estas estratégias permitiram-me lidar com as questões de reajuste, sendo esta tarefa imprescindível em qualquer atuação do professor. Do inesperado surge a tomada de decisões. De facto, as nossas funções de educadores e formadores são colocadas à prova em qualquer altura, em qualquer minuto da aula, dada a imprevisibilidade que o ensino suporta.

Durante a aula (e não só) o professor tem que tomar, continuamente, decisões a vários níveis e nos diferentes domínios. É por isso, importante, aprimorar a sua capacidade de decidir rápido e bem, consoante a situação, de forma a assegurar sempre a eficácia e eficiência da sua atuação.

Daí terem ocorrido algumas situações que me expuseram, colocando-me questões que das quais teria que solucioná-las de forma rápida. Essas situações foram desde das condições climatéricas, quando aula ocorreu no exterior, passando pelo número de alunos, que foi alterado, devido ao facto de alguns faltarem ou se encontrarem impossibilitados de realizar aula, até ao facto de haver mais turmas a utilizarem o material que necessitávamos para aquela aula, o que exigia uma certa flexibilidade no que foi previamente planeado. Recordo-me de uma situação em que tive que alterar a dinâmica do exercício, devido ao facto de não ter o número de bolas que desejava para a realização do exercício conforme tinha planeado, ou seja, os grupos passaram a ser um pouco maiores, pois o número de bolas era mais reduzido que o previsto.

Para um professor inexperiente, que é o meu caso, esta capacidade de reagir rápido à situação e tomar decisões, o mais ajustadas possível, foi sendo progressivamente conquistada à medida que fui ganhando mais confiança nas minhas competências e um maior à vontade na aula. Para tal, senti a necessidade de “deixar a capa de lado” e libertar-me do plano para poder atender às necessidades exigidas nos momentos inesperados surgidos em aula. Passei a colocar o plano no bolso e entendê-lo como uma espécie de guia dos objetivos e situações de aprendizagem pretendidas e,

ainda, para contemplar os materiais e meios auxiliares facilitadores da prática dos alunos.

Nesta altura, estava mais apto para agir e lidar com novas situações, no sentido de resolver imprevistos estruturais e comportamentais emergidos.

Importa ainda realçar que para um professor tomar decisões eficazes, não basta estar liberto e disponível para atuar, mas também e, fundamentalmente, deve ser portador de um bom conhecimento do conteúdo, de estratégias e perceção do ensino que ele próprio foi desenvolvendo ao longo da sua carreira.

Em suma, os vários níveis e meios de planificação do ensino devem ser entendidos como uma concretização detalhada de numerosas decisões que permitem a coordenação entre os objetivos, matéria e métodos, e que devem ser, sistematicamente, acompanhadas de uma profunda reflexão na ação e sobre a ação.

### **3.4 - Avaliação do Ensino**

“Com o fim de certificar os saberes adquiridos, a avaliação afere os conhecimentos, competências e capacidades dos alunos, quer para o prosseguimento de estudos, quer para o ingresso na vida activa.

Com o fim de promover a qualidade do sistema educativo, a avaliação permite fundamentar mudanças e inovações, designadamente de incidência curricular, a partir da aferição do ensino e da aprendizagem, com referência a padrões previamente estabelecidos.” (Despacho Normativo nº 338/93 – Avaliação dos alunos do Ensino Secundário).

A avaliação é uma tarefa permanente do professor e “...sem controlo permanente da qualidade do ensino nenhum professor consegue garantir a eficácia e a melhoria da sua prática pessoal.” ( Bento, 1998)

O processo ensino-aprendizagem é antecedido por uma fase de planeamento durante a qual se definem objetivos. O intervalo entre a resposta (comportamento ou prestação) que o aluno é capaz de dar e o objetivo terminal, ou seja, a resposta que se pretende que ele seja capaz de vir a dar, deve ser decomposta em intervalos que correspondem aos objetivos intermédios (específicos), sendo cada um deles, um pré-requisito para alcançar o seguinte.

A avaliação do processo de ensino é, por isso fundamental, de forma a efetuar as alterações e os reajustamentos necessários para um processo de ensino-aprendizagem de sucesso.

Os momentos de avaliação dos alunos devem estar contemplados na organização geral do ano letivo, pois estes momentos vão permitir que os professores procedam a reajustamentos ao nível das competências e estratégias para garantir o sucesso da aprendizagem.

A função de avaliar corresponde a uma análise cuidada das aprendizagens planeadas, o que se vai traduzir numa descrição que informa os professores e alunos sobre os objetivos atingidos e aqueles onde se levantaram dificuldades.

Esta é assim uma operação que prepara, acompanha e remata o processo de ensino aprendizagem sendo o motor do seu constante aperfeiçoamento, pretendendo-se, em última análise, conduzir todos os alunos a um sucesso pleno do programa de estudos que seguem.

Este processo de avaliação contempla 3 tipos de avaliações distintas: diagnóstica, formativa e sumativa, que ocorrem em situações particulares e distintas da Unidade Didática, mas que, no entanto, se complementam entre si.

### **3.4.1 - Avaliação diagnóstica**

Segundo Ribeiro (1999), a Avaliação Diagnóstica tem como propósito aferir as posições dos alunos face a novas aprendizagens, que lhe vão ser apresentadas, e a aprendizagens anteriores, que lhes servem de base. Desta forma, permite ao professor saber quais as possibilidades dos alunos e prevenir ou solucionar as dificuldades actuais ou futuras (Carvalho, 1994).

A avaliação diagnóstica tem por objetivo fundamental proceder a uma análise de conhecimentos e aptidões que o aluno deve possuir num dado momento para poder iniciar novas aprendizagens. Esta avaliação permite fazer um “diagnóstico” da situação presente e aplicar as medidas que se aparentam ajustadas face aos objetivos pretendidos. É realizada no início de uma unidade didática e registada numa ficha construída para o efeito, com os objetivos específicos de cada unidade didática (ver anexo). Após este processo é possível preparar as aulas de acordo com as dificuldades de cada nível,

tentando que os alunos com mais dificuldades evoluam mas nunca descurando os alunos com mais aptidões, criando para isso diferentes níveis de trabalho.

As fichas de avaliação inicial de carácter diagnóstico, foram elaboradas pelo Núcleo de Estágio, para todas as matérias nucleares do ensino secundário definidas por este estabelecimento de ensino.

De referir que será realizada avaliação inicial e final do nível da Aptidão Física através da aplicação da Bateria de Testes Fitnessgram e será verificada a evolução de cada aluno ao longo do ano. Para obterem sucesso os alunos deverão alcançar a Zona Saudável de Aptidão Física. Estes dados serão facultados ao aluno, em ficha própria para o efeito.

### **3.4.2 - Avaliação formativa**

Segundo Ribeiro (1999) a Avaliação Formativa “pretende determinar a posição do aluno ao longo de uma unidade de ensino, no sentido de identificar dificuldades e lhes dar solução”.

Esta avaliação assiste a todo o processo de ensino aprendizagem, fornecendo ao professor e ao aluno um feedback respeitante ao progresso do aluno. Esta avaliação é utilizada no decurso das unidades didáticas e aplicada sistematicamente em função do plano de avaliação estabelecido. O professor recolhe regularmente informações acerca dos resultados obtidos de forma a orientar o ensino e facilitar a aprendizagem, de modo a verificar se existe qualquer tipo de dificuldade, carência ou falta de empenho por parte dos alunos, se o processo por que estes têm passado está a resultar ou se deverá sofrer mudanças no sentido de impulsionar o ensino destes, adaptando-o às suas capacidades. Esta informação é registada numa ficha construída para esse mesmo fim.

### **3.4.3 - Avaliação sumativa**

Segundo Ribeiro (1999) “a avaliação sumativa pretende ajuizar do progresso realizado pelo aluno no final de uma unidade de aprendizagem, no sentido de aferir resultados já recolhidos por avaliações de tipo formativo e obter indicadores que

permitam aperfeiçoar o processo de ensino”. Assim, tem uma função classificatória e o seu objectivo é atribuir uma nota definitiva, tendo por base os níveis de aproveitamento que foram anteriormente estabelecidos, ao sumariar o desempenho de um determinado aluno, num conjunto de objectivos de aprendizagem (Arends, 1995).

Esta avaliação estabelece um balanço de resultados do que o aluno aprendeu. Ajuda o professor a decidir da possibilidade de passar ou não para uma nova unidade didáctica, aferir a posição do aluno, tendo em conta, por um lado a definição de objetivos mínimos estabelecidos nas planificações a longo prazo, e por outro, toda a evolução que o aluno foi evidenciado. Auxilia também o professor a decidir da possibilidade dos alunos transitarem para o ano imediato, apoiando-se também, em todas as informações recolhidas e constatar se por ventura houve faltas no seu próprio trabalho, tentando identificar as suas causas, a fim de as ultrapassar posteriormente. Esta avaliação é registada dentro dos mesmos padrões da avaliação diagnóstica (quadro anexo nº7), para que o professor mais facilmente analise a evolução ou não dos seus alunos. Resumidamente esta avaliação consiste na formação de um juízo global sobre as aprendizagens realizadas pelos alunos e que utilizará também a informação recolhida através da avaliação formativa e diagnóstica.

A avaliação e todas as questões com ela relacionada, permitem um desempenho da função docente mais correto. É de realçar a importância da avaliação como um processo que permite retirar informações sobre o funcionamento do sistema e do decorrer do processo ensino aprendizagem.

#### **3.4.4 – Classificação**

Classificar é traduzir numa escala de valores o resultado da avaliação. Antes de se proceder à classificação é necessário determinar o modo como se vai fazê-lo. Assim, determina-se a percentagem atribuída a cada domínio a ser avaliado, bem como a ponderação, dentro de cada domínio, atribuída a cada parâmetro de avaliação, podendo depender do número de critérios (não cumpridos).

Os critérios de avaliação definidos pelo Departamento dividem-se em três domínios sendo eles, o psico-motor cognitivo e o sócio-afetivo. Cada domínio contempla especificidades e critérios diferentes dentro de cada um, subdividindo-se

posteriormente. Também o seu grau de importância é diferente visto que, as percentagens que lhes são atribuídas são diferentes, 70% para psico-motor, 15% para o cognitivo e por fim 15% para o sócio-afetivo. A maior percentagem para o psico-motor impunha-se atendendo a que a Educação Física é uma disciplina com uma grande vertente prática e é aí que reside toda a importância da mesma.

A sub-divisão dos domínios é feita de forma a desfragmentar todas as componentes que queremos avaliar dentro de cada domínio, dando-lhes também a elas, percentagens diferentes. O psico-motor divide-se em: execução dos vários elementos técnicos, aplicação dos princípios táticos (individuais, de grupo e coletivos), capacidades físicas (condicionais e coordenativas) e progressão na aprendizagem. Dentro deste domínio é dada maior importância à progressão na aprendizagem e à aplicação dos princípios táticos, ou seja, é dado um maior destaque à evolução e progressão do aluno mas também, à aplicação por parte do aluno dos conteúdos aprendidos durante o período letivo.

No domínio cognitivo, dá-se fundamental importância ao teste escrito atribuindo 80% dos 15% do domínio cognitivo sendo que, os restantes 20% dos 15% são para o domínio, por parte do aluno, da língua portuguesa e do vocabulário desportivo.

Por último o domínio sócio-afetivo, referente às atitudes, pontualidade e assiduidade do aluno, realçando mais as atitudes comportamentais, atendendo que tem uma percentagem de 50% dos 15% atribuídos a este domínio. (quadro anexo nº7)

Ao longo do ano letivo e antes da abordagem de qualquer modalidade, apliquei uma avaliação diagnóstica, identificando e caracterizando o nível dos alunos. Após a realização desta avaliação diagnóstica, pude planear as minhas aulas de forma mais contextualizada, refletindo qual seria a melhor estratégia para a lecionação das mesmas.

Realizei uma avaliação formativa ao longo do ano de modo a verificar se existia qualquer tipo de dificuldade, carência ou falta de empenho por parte dos alunos, se o processo por que estes iam passando estava a resultar ou se deveria sofrer mudanças no sentido de impulsionar o ensino destes, adaptando-o às suas capacidades.

No final de cada Unidade Didática realizei uma avaliação sumativa, que permitiu a formação de um juízo global sobre as aprendizagens realizadas pelos alunos e que complementava a informação recolhida através da avaliação formativa.

É importante, que desde o início se imponham regras, se criem hábitos, não desfazendo o respeito mútuo, a cooperação professor – aluno, a amizade e a motivação.

## **4. Área 2 – Participação na Escola e relação com a comunidade**

Ao longo do ano letivo, participei em todas as atividades que se realizaram na escola, facto que me possibilitou um maior e melhor enriquecimento de um percurso profissional, que se inicia agora. A tabela que descreve as atividades desenvolvidas (quadro anexo nº 6), representa o plano anual de atividades propostas pelo departamento de educação física e pelos núcleos de estágio da escola secundária.

Realizei assessoria à Direção de Turma participando em várias reuniões com o Diretor da Turma que me foi atribuída, reunião geral de turma, auxiliando o diretor de turma na caracterização geral e mostrando-me disponível, sempre que necessário.

Penso que esta convivência com o que é “ser um diretor de turma” foi enriquecedora para o meu processo de evolução e integração no mundo profissional.

Colaborei, também, com a professora cooperante, na disciplina de Formação Cívica. Essa colaboração passou pela planificação das aulas, estruturação e lecionação, no sentido, de melhorar as minhas competências enquanto professor. Todo o planeamento da disciplina foi de encontro ao que está estipulado pelo Ministério da Educação para a disciplina, bem como as temáticas definidas pelo grupo disciplinar. Foram abordadas as temáticas da Cidadania, Educação Sexual e Saúde.

### **4.1 - Atividades organizadas pelo Núcleo de Estágio (objetivos, contexto, estratégias de desenvolvimento das atividades, avaliação).**

O Núcleo de Estágio no início do ano apresentou e propôs várias atividades para o plano anual de atividades do departamento e demonstrou sempre ser interventivo e participativo na realização e concretização das mesmas no decorrer do ano letivo. As atividades que foram propostas foram: XicOlimpiadas, Desfrute 8x. As XicOlimpiadas consistiam em provas de atletismo para além daquela que já existia (corta-mato) como por exemplo, lançamento do peso, salto em comprimento, corrida de velocidade. Desfrute 8x, foi uma atividade que decorreu ao longo do ano, uma vez por mês, onde era proposta uma aula de uma modalidade definida no início do ano. Eu e a minha

colega, organizamos a atividade de Futsal e de Badminton, que decorreram nos meses de Novembro e Maio respetivamente.

Participamos e organizamos outras atividades:

- Torneios de 3x3, masculino e femininos, que decorreram num único dia no final do 2º Período, com a participação em massa da escola. Elaboramos fichas de inscrição, cartaz de divulgação, regulamento e quadro competitivo, bem como projetamos toda a orgânica e organização do torneio, para que decorresse com normalidade e que fosse um torneio marcante para os alunos.

- Fomos parte ativa na organização da flashmoob, ensinando aos nossos alunos a coreografia estipulada para o evento. A coreografia foi sendo introduzida no 1º período nas partes finais das aulas, para que os alunos fossem aprendendo. Posteriormente, fez-se uma seleção dos melhores alunos e daqueles que realmente queriam participar, na atividade.

- No jornal da escola, com a elaboração de uma notícia que foi publicada;

- No acompanhamento dos alunos ao Compal Air, na eliminatória que decorreu em Vizela;

Penso que para além das atividades que foram referidas, eu e a minha colega, demonstramos total cooperação e disponibilidade, em tudo o que era necessário ajudar a organizar, a dinamizar, a participar e a desenvolver na escola. Nunca dissemos que não aos desafios propostos pela escola, pelo departamento e pela orientadora, apresentando sempre o máximo interesse e rigor para que as atividades se realizassem com a maior das normalidades, dando qualidade às mesmas.

Concluindo, verifico que esta escola oferece um conjunto vasto de atividades para os alunos participarem, o que hoje em dia, nem sempre acontece noutras escolas, permitindo que os alunos se manifestem como parte mais ativa da escola. Estas atividades têm componentes que devemos considerar no desenvolvimento dos nossos alunos, a promoção do convívio, da prática desportiva, da vivência de novas experiências, do desenvolvimento de conhecimentos, entre outros aspetos.

## **5- Área 3 – Investigação e Desenvolvimento Profissional**

### **5.1.- Introdução**

A realização deste estudo é uma das componentes do estágio, onde cada aluno individualmente realiza um trabalho científico, para demonstrar as suas competências investigativas, aplicando-o no contexto escolar onde esteve inserido, durante este ano letivo. Vai incidir na prática desportiva regular dos alunos do 10º e 11ºanos numa escola Secundária, nomeadamente a influência da mesma nos resultados do teste da Milha do programa Fitnessgram.

Os jovens praticam cada vez menos desporto, em Portugal, fruto de variadíssimas questões, por isso, pensei que seria interessante refletir e perceber até que ponto, e em que medida é que os alunos que praticam menos desporto, influência na manutenção de uma vida saudável. O estudo visa perceber se existem diferenças nos resultados do teste da milha, entre os alunos que praticam desporto regularmente e os alunos que não praticam. A utilização deste teste justifica-se pelo facto da escola já adotar este tipo de teste para a medição da capacidade aeróbia dos seus alunos.

No que diz respeito à planificação e operacionalização do estudo, foi realizada a recolha dos dados do Teste da Milha e do inquérito socio-biográfico de cinco turmas, duas turmas de 10º e três de 11ºano. O questionário teve por objectivo, identificar quais são os alunos que têm uma prática desportiva regular. Quanto à opção pelo teste de milha, a ou e não pelo teste Vaivém, previsto na bateria de testes fitnessgram que visa também avaliar a capacidade aeróbia.

Os dados dos testes e dos inquéritos são inseridos no software Excel, onde é criada uma base de dados, para de seguida ser introduzida noutra software, SPSS.

### **5.2.- Revisão da Literatura**

A evolução da humanidade processa-se a um ritmo alucinante. Nos tempos mais primatas, o homem dependia das suas capacidades físicas para sobreviver: lutava, caminhava, corria e saltava para suprimir todas as suas necessidades básicas e fisiológicas. Com a sedentarização passou a usufruir de outros meios que sofreram

grandes evoluções ao longo dos tempos, continuando, mesmo assim, o homem a ser muito ativo, de forma a conseguir o seu sustento e o da sua família e da sua comunidade.

Sedentarismo é definido como a falta, ausência e/ou diminuição de atividades físicas e desportivas. Considerada como a doença do século XXI, está associada ao comportamento quotidiano decorrente dos confortos da vida moderna. Pessoas que têm um gasto calórico reduzido semanalmente pela ausência da prática desportiva são consideradas sedentárias ou com hábitos sedentários.

Estudos longitudinais têm mostrado uma tendência de diminuição de atividade física e aptidão física em todas as idades e ambos os sexos. No entanto apesar de já se terem construído muitas evidências, existem ainda dúvidas por esclarecer no que respeita às questões relacionadas com atividade física, aptidão física, saúde em geral e obesidade em particular durante a infância e adolescência (Caspersen, Nixon, & DuRant, 1998). A falta de convergências sólidas de resultados está relacionada, por um lado, com a complexidade da avaliação da atividade física e, por outro lado, com dificuldade de estabelecer pontos de corte para a saúde nestas idades. A prioridade das recomendações internacionais apontam para a necessidade de aumentar níveis de atividade física em especial de intensidades moderadas e vigorosas, assim como os níveis de aptidão física para obter benefícios para a saúde. Contudo, evidências têm sugerido também que a maioria das crianças e adolescentes não atingem estas recomendações e que os valores têm diminuído nas últimas décadas. (Pate et al., 2006).

O progresso, particularmente nos domínios socioeconómicos e tecnológicos, operou alterações significativas ao nível do comportamento, com repercussões no quotidiano dos indivíduos, tornando possível ao homem, viver, trabalhar e mesmo brincar, quase sem movimento e esforço. Estas mudanças promovem novos estilos de vida, reduzem a solicitação para que as populações sejam fisicamente ativas (Bouchard et al., 1994) e não adotem **estilos de vida sedentários**.

Cada vez mais se atribui maior importância à atividade física, sendo que este crescimento tem evoluído de forma proporcional com os vários estudos realizados acerca desta temática. Atualmente, a prática de atividade física regular é de todo benéfica para a nossa saúde, existindo literatura, que evidencia de forma clara, esse mesmo facto.

Ultimamente, têm-se verificado algumas evoluções relacionadas com o rastreio e o controlo dos fatores da aptidão física associados à saúde. Uma das evoluções recentes

para avaliação da aptidão física relacionada com a saúde, foi o desenvolvimento do programa Fitnessgram, Núcleo de Exercício e Saúde (2002), adequando-se aos princípios de educação da aptidão física e permitindo às crianças e adolescentes viabilizarem o prazer pela prática regular de Atividade Física.

A prática desportiva regular é fundamental para a saúde de qualquer cidadão comum, pois trás benefícios para a nossa saúde. É, por isso, desejável que a atividade física comece bem cedo e tenha continuidade pela vida fora, até que todas as nossas fontes de mobilidade se recusem a permiti-la nem que seja através desse exercício bem natural a que cada vez maior número de praticantes se vai dedicando, o caminhar.

Martins (2005) "conclui que a prática desportiva e a atividade física, no conjunto de "comportamentos favorecedores de um estilo de vida saudável, nomeadamente de um estilo de vida ativo, em conjugação com outros comportamentos considerados positivos para a saúde, podem ter um papel fundamental na criação de um estilo de vida benéfico para a saúde. Refere ainda que a prática regular de atividades físicas e desportivas têm diminuído acentuadamente, principalmente, no período da adolescência, pelo que urge desenvolver hábitos desportivos nos nossos adolescentes de modo a promover uma vida saudável que se prolongue até ao estado adulto"

A escola também tem esse papel, sendo um meio catalisador para incutir nos alunos, a necessidade de realizar prática desportiva regular, pois se tiverem por hábito praticar alguma atividade vai permitir que mais tarde, já numa idade mais avançada, esteja disponível para realizar atividades simples e rotineiras, que vão sendo cada vez mais difíceis, à medida que vamos perdendo faculdades.

Considerando que o estudo, se debruça numa forte componente que é a prática desportiva regular de exercício, faz todo o sentido, realizar uma abordagem à atividade física pois, é um fator fortemente preventivo em termos de Saúde Pública, retardando inúmeras doenças nocivas para a nossa saúde. É sabido, que a atividade física é amplamente reconhecida pelos benefícios que acarreta para a saúde e bem-estar dos indivíduos. Aptidão física significa, de uma forma geral a capacidade e o estado de rendimento do ser humano, assim como a disposição atual para uma determinada área de atuação (Weineck, 2003).

Relativamente às crianças e jovens a atividade física é uma componente fundamental para o seu desenvolvimento e crescimento, sendo geralmente referidos como "naturalmente ativos". No entanto, apesar de ser o grupo etário mais ativo, os especialistas em saúde têm vindo a preocupar-se com os níveis de atividade física dos

jovens nas últimas décadas, pois os problemas relacionados com o sedentarismo, nomeadamente a obesidade, têm aumentado consideravelmente.

Os jovens, principalmente nos meios urbanos, veem reduzidas as oportunidades de desenvolver atividade física de forma espontânea. Os estilos de vida são cada vez mais sedentários, devido a problemas relacionados com o tráfego, a insegurança e a ausência de tempo, espaço e equipamentos lúdicos adequados às necessidades das crianças. Os seus quotidianos são demasiadamente preenchidos e regulamentados, as oportunidades e o espaço para as crianças brincarem são cada vez mais limitados (Neto, 2001). Uma vez que a infância e a juventude são tidas como os períodos etários onde os hábitos de atividade física e desportiva se adquirem e consolidam, torna-se essencial a criação de programas de promoção que incentivem de forma eficaz as crianças e jovens a optarem por comportamentos ativos em detrimento do sedentarismo.

A promoção da atividade física na população mais jovem deve estar sempre presente na medida em que todas as crianças e adolescentes devem participar em atividades físicas de intensidade moderada a intensa, pelo menos uma hora por dia, e os jovens mais sedentários devem envolver-se em atividade física moderada pelo menos trinta minutos por dia. Paralelamente, algumas das atividades físicas propostas devem ser direcionadas para a melhoria do desenvolvimento muscular, da força, da flexibilidade e da saúde óssea, pelo menos duas vezes por semana (Anderson et al, 2006).

Neste contexto, a Educação Física na escola deve desempenhar a importante função de prevenir e corrigir o sedentarismo e a inatividade física nos jovens (Núcleo de Exercício e Saúde, 2002) e impulsionar a adoção de um estilo de vida ativo que se mantenha na vida adulta. No tocante à consciencialização, referimo-nos justamente ao auxílio dos pais para o incentivo à prática de atividades físicas e para a adoção de boas práticas alimentares.

Diante de todos os conhecimentos adquiridos sobre a obesidade e os benefícios do exercício físico citamos Guedes & Guedes (1997) que referem que os programas de exercício físico podem provocar importantes modificações com relação aos parâmetros de composição corporal, reduzindo os níveis de massa gorda (MG) e incrementando a massa isenta de gordura (MIG), com escassas alterações da massa corporal.

Seabra et al. (2008), na pesquisa que realizou, refere exatamente a importância da aplicação destes programas variados de atividades físicas. Assim como, refere a importância de consciencializar o professor de Educação Física de que é, na

comunidade escolar, o elemento com maior preponderância na promoção e criação de hábitos de atividades físicas junto dos seus alunos.

### 5.3- Objetivos

- Verificar se há maior percentagem de alunos a praticar desporto regularmente, relativamente aos não praticantes;
- Verificar se os alunos que praticam desporto regularmente têm maior capacidade aeróbia do que os alunos que não praticam
- Verificar se os rapazes que não praticam desporto têm melhores resultados, que as raparigas que praticam regularmente;

### 5.4. - Metodologia

A amostra é constituída por 61% do género feminino e 39% alunos do género masculino, fazendo um total de 108 alunos. No que diz respeito aos 16 anos, 34 são do género feminino e 15 do género masculino; 17 anos, 31 são do género feminino e 23 do género masculino e por fim, 18 anos, sendo 1 do género feminino e 3 do género masculino.

Quadro nº 1 –Descrição da amostra quanto ao género e à idade

			Idade			Total
			16	17	18	
Género	Feminino	n	34	31	1	66
		Feminino	51,5%	47,0%	1,5%	100,0%
	Masculino	n	16	23	3	42
		Masculino	38,1%	54,8%	7,1%	100,0%
Total		n	50	54	4	108
		% of Total	46,3%	50,0%	3,7%	100,0%

Através do teste da milha, que se encontra inserido na bateria de testes de fitnessgram pudemos avaliar a capacidade aeróbia dos alunos. A partir dessa avaliação quisemos perceber se a prática desportiva regular federada, estava associada ao sucesso do teste.

Realizou-se o teste da Milha e elaborou-se um questionário que nos permitiu distinguir e sinalizar quem praticava e quem não praticava desporto.

Após os resultados do teste da milha, identificou-se aqueles que se encontravam abaixo, dentro ou acima da zona saudável e procedeu-se ao tratamento estatístico dos mesmos, através do programa de software, SPSS.

#### **5.4.1.- Procedimentos da avaliação da aptidão aeróbia**

A avaliação da aptidão aeróbia foi elaborada com base no protocolo da bateria de testes Fitnessgram, Núcleo de Exercício e Saúde, (2002).

Para a avaliação da aptidão aeróbia foi utilizado o teste corrida 1 milha, apesar de este ser considerado como alternativo. Esta situação deveu-se aos recursos espaciais, temporais e materiais não serem os ideais para a aplicação do teste recomendado, o teste do vaivém, tendo a opção recaído sobre o teste da Milha.

##### Teste Corrida 1 milha (1609 metros)

A aplicação deste teste foi elaborada segundo as indicações e recomendações explícitas no protocolo da bateria de testes Fitnessgram, Núcleo de Exercício e Saúde, (2002), estando descritas de seguida.

**Objetivo:** percorrer a distância de uma milha o mais rápido possível. Se não for capaz de percorrer a totalidade da distância a correr, poderá fazê-lo a andar.

**Descrição:** O(a) aluno(a) encontra-se em pé junto á linha de partida, e ao sinal de partida começa a correr tentando percorrer a distância de 1609 metros no menor tempo possível. Andar é permitido, embora os executantes sejam instruídos no sentido de correrem o mais rápido possível de modo a percorrer no menor tempo possível.

**Avaliação:** É registado o tempo, em minutos e segundos, que foi gasto para completar o percurso.

## 5.5.- Resultados

Quadro nº 2 – Avaliação dos Alunos praticantes e não praticantes de desporto

P.D.R * T.Milha * Género Crosstabulation							
Género			T.Milha			Total	
			Acima da zona saudável	Dentro da zona saudável	Abaixo da zona saudável		
Feminino	Pratica desporto regularmente	n	1	8	14	23	
		%	4,3%	34,8%	60,9%	100,0%	
	Não pratica desporto regularmente	n	1	5	37	43	
		%	2,3%	11,6%	86,0%	100,0%	
	Total		n	2	13	51	66
			%	3,0%	19,7%	77,3%	100,0%
Masculino	Pratica desporto regularmente	n	6	13	6	25	
		%	24,0%	52,0%	24,0%	100,0%	
	Não pratica desporto regularmente	n	0	9	8	17	
		%	0,0%	52,9%	47,1%	100,0%	
	Total		n	6	22	14	42
			%	14,3%	52,4%	33,3%	100,0%
Total	Pratica desporto regularmente	n	7	21	20	48	
		%	14,6%	43,8%	41,7%	100,0%	
	Não pratica desporto regularmente	n	1	14	45	60	
		%	1,7%	23,3%	75,0%	100,0%	
	Total		n	8	35	65	108
			% of Total	7,4%	32,4%	60,2%	100,0%

Na amostra feminina de 66 alunas, identificamos que aquelas que praticam desporto regularmente, 23, 4,3% estão acima da zona considerada saudável. 34,8% das alunas, estão dentro da zona saudável de prestação e por fim, 60,9% estão fora da zona saudável, o que significa que realizaram tempos superiores àqueles que são definidos para este teste e paras estas idades.

No que se refere, às alunas que não praticam desporto regularmente os valores para a zona saudável ou acima são 14%, enquanto, 86,0% estão abaixo da zona de prestação saudável, o que nos permite afirmar que o facto de se praticar desporto regularmente está relacionada com a prestação do teste da milha, para as raparigas.

Relativamente à amostra masculina, da parcela dos alunos que praticam desporto regularmente, 24,0%, estão acima da zona de saudável, obtendo resultados bastante positivos; 52,0% encontram-se dentro da zona de prestação saudável, e por último 24,0% estão fora da prestação, ou seja abaixo da zona saudável.

No grupo dos alunos de género masculino que não praticam desporto regularmente, nenhum aluno obteve resultados acima da zona saudável, 52,9%, estão dentro da zona de prestação saudável e 47,1% estão abaixo da zona saudável.

Confrontados os resultados obtidos entre os dois géneros (feminino e masculino), verificamos que, apenas 2,3% dos alunos de género feminino se enquadram no grupo dos alunos acima da zona ideal de prestação, enquanto, nos alunos de género masculino existem 24,0%. No grupo de alunos dentro da zona ideal de prestação, 34,8% são do género feminino e 52,0% são do género masculino, e no grupo dos alunos que estão fora da zona ideal de prestação, a percentagem de alunos de género feminino, 60,9%, foi superior aos do género masculino, 24,0%.

Já nos alunos que não praticam desporto regularmente, 2,3% do género feminino encontram-se na zona acima da zona ideal de prestação, já no género masculino não existe nenhum caso, 0%; dentro da zona ideal de prestação, 11,6% são do género feminino e 52,9% são do género masculino, isto é, existe uma maior percentagem de alunos masculinos que não praticam desporto dentro da zona pretendida. Finalmente, 86,0% do género feminino estão fora da zona ideal de prestação e do género masculino são 47,1%.

Contudo é preocupante verificar que os alunos que praticam desporto são em menor número do que aqueles que não praticam, e no caso das raparigas ainda é mais relevante com percentagens altíssimas.

Por fim, todos os objetivos que foram propostos. Existem muitos alunos que não praticam desporto regularmente. Os alunos que praticam desporto regularmente obtêm melhores resultados no teste da milha do que aqueles que não praticam. Confrontar os resultados, sendo o critério o género, constatamos que os rapazes têm melhores resultados que as raparigas.

## **6. Conclusões**

Assim sendo, o principal objetivo do presente estudo foi verificar a associação entre a prática desportiva regular e a capacidade aeróbia com base nos resultados do teste da Milha, teste esse contemplado no programa fitnessgram e o que verificamos é que essa relação existe, na medida em que os alunos que praticam desporto obtiveram melhores resultados nos testes da Milha, do que os que não praticaram, o que se verificou quer sendo eles do género masculino ou do género feminino. Verificamos ainda, que existe uma maior predominância por parte dos rapazes nas zonas acima e dentro dos ideais de prestação, em relação às raparigas, o que podemos concluir que os rapazes têm para além de maior capacidade aeróbia, uma maior preocupação no sentido de praticar desporto, pois há um maior percentagem de rapazes a praticar do que raparigas.

É preocupante a quantidade de alunos que não praticam desporto, embora o estudo não contemple essa componente, seria importante saber as razões pelas quais não o fazem. Cada vez mais existem alunos que não praticam desporto, perceber o porquê de não o fazerem seria benéfico para se corrigir alguns erros que acontecem no percurso desportivo mas também escolar, pois a escola também promove essa mesma prática através do desporto escolar.

## **7. Reflexão Final**

No final deste relatório de estágio, constato ser necessário uma reflexão introspetiva no sentido de concluir quais os benefícios que o mesmo me ofereceu para o desempenho de uma vida profissional que se apresenta a partir deste momento. Este estágio insere-se na unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada I e II 2º ano de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto de Educação da Universidade do Minho.

Apesar da escolha do local de estágio ter sido feita por mim, as expectativas eram muitas uma vez que fui aluno daquela escola secundária durante três anos e o tempo que separou a minha situação de aluno para a função de professor foi muito curta. Fui muito

bem recebido, mesmo pelos meus professores, fazendo com que me sentisse mais um dos seus colegas de profissão.

Enquanto professor que terminou um ciclo com o estágio supervisionado mas que poderá dar início a uma carreira profissional, pude constatar que pôr em prática tudo o que aprendemos na teoria e tudo aquilo que idealizamos, nem sempre é fácil. Como diz Giovani (1998), a formação dos professores não se pode centrar única e exclusivamente nos espaços formais e escolarizados. Deve sim, refletir sobre as suas atuações, o seu desempenho enquanto professor e ter em atenção todos os alunos que fazem parte de um todo mas cada um tem a sua personalidade e a sua forma de agir e interagir.

Ao longo destes dois anos de formação tomei consciência da realidade educativa. Ser professor não é fácil. A disciplina de Educação Física, normalmente é bem aceite e a grande maioria dos alunos demonstra grande disponibilidade para o desenvolvimento da mesma devendo, por isso, o trabalho do professor ser mais criativo para manter essa predisposição. Desta forma a escola é um local de aprendizagens e também de cultura (Basei, 2008). Neste ano aprendi a mediar e resolver conflitos, aprendi a lidar com diferentes comportamentos e personalidades, aprendi a trabalhar com e para a comunidade educativa. Aprendi, também que todas as aulas devem ser bem planeadas para poderem ser bem orientadas e atingir os resultados pretendidos.

Durante o ano letivo, também foi importante a minha relação com a comunidade escolar, na medida em que é fundamental ter a perceção da realidade dessa mesma comunidade e de que forma a mesma se articula perante as situações problemáticas que se depara no decorrer do ano. Um relacionamento com todos os intervenientes da comunidade escolar auxilia-nos no crescimento enquanto professor, alargando assim o leque de vivências e experiências que esta etapa profissional nos proporciona.

Com a certeza de que um professor não pode ficar pela formação adquirida na universidade e ao longo de um estágio, estou consciente de que devo continuar a procurar conhecimento e enquanto profissional adaptar-me às mudanças para poder agir de forma consciente, no meu local de trabalho.

## 8. Bibliografia

Arends, R. I. (1995). *Aprender a ensinar*. Lisboa: McGraw-Hill.

Basei, A. (2008). Os processos de ensino e aprendizagem na Educação Física Escolar: possibilidades, necessidades e desafios na construção de um conhecimento crítico e reflexivo.

Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte

Bossle, F. (2002). Planeamento de ensino na Educação Física – Uma contribuição ao colectivo docente. *Movimento*, 8, (1), pp. 31-39

Bouchard, C., Shephard, R. e Stephens, T. (1994). *Physical Activity, Fitness and Health: International Proceedings and Consensus Statement: Human Kinetics Publishers*.

Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 11, pp. 135-151. Lisboa: Sociedade Portuguesa de Educação Física.

Carreiro da Costa, F. (1984). O que é o ensino eficaz das atividades físicas no meio escolar?, *Revista Horizonte*, Lisboa, v. 1, n. 1, p. 22-26, maio/jun. 1984.

Caspersen, C. J., Nixon, P. A., & DuRant, R. H. (1998). Physical activity epidemiology applied to children and adolescents. *Exerc Sport SSci Rev*, 26, 341-403.

Giovani, L. (1998), Do professor informante ao professor parceiro: Reflexões sobre o papel da universidade para o desenvolvimento de professores e as mudanças na escola. *Caderno Cedes, Unesp/Araraquara*, nº44, Abril, p.47.

Gomes, M. (2004). *Planeamento em Educação Física – Comparação entre professores principiantes e professores experientes*. Monografia. Universidade da Madeira, Departamento de Educação Física e Desporto. Portugal, Madeira.

Guedes, D.e, Guedes, J. (1997). Subsídios para implementação de programas direccionados à promoção de saúde através da Educação Física Escolar, *Revista da Associação dos professores de Educação Física, De Londrina*. 8(15): 0311.

Martins (2005) A Promoção da saúde: percursos e paradigma. Revista de saúde Amato Lusitano.

NES (2002). FitnessGram ® Manual de aplicação de testes, Núcleo de Exercício e Saúde da Faculdade de Motricidade Humana, Impriluz, Lisboa.

Neto, C. (2001). Aprendizagem, desenvolvimento e jogo de actividade física. In M. Guedes (Ed.), *Aprendizagem Motora: Problemas e Contextos*. (pp. 193-220). Lisboa: Edições FMH.

Ribeiro, L. (1999). Tipos de Avaliação. Avaliação da Aprendizagem. Lisboa: Texto Editora.

Seabra, A., Mendonça, D., Thomis, M., Anjos, L. e Maia, J. (2008). Determinantes biológicas e sócio-culturais associadas à prática de atividade física de adolescentes. *Caderno Saúde Pública, Rio de Janeiro*, 24 (4): 721-736.

Weineck, 2003. Atividade Física e Esporte Para Que? São Paulo: Manole.

Ministério da Educação, Departamento do Ensino Secundário, PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 10º, 11º e 12º ANOS, CURSOS CIENTÍFICO-HUMANÍSTICOS E CURSOS TECNOLÓGICOS, 05/02/2001, p. 7.

# **ANEXOS**

## Anexo de fotografias

### Espaços destinados para as aulas de Educação Física

#### Pavilhão



Imagem nº 1

#### Auditório



Imagem nº 2

## Exterior



Imagem nº 3



Imagem nº 4

### 3. ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO ENSINO E APRENDIZAGEM

**Âmbito:** Esta área engloba a concepção, o planeamento, a realização e a avaliação do ensino.

**Objetivo:** Construir uma estratégia de intervenção, orientada por objetivos pedagógicos, que respeite o conhecimento válido no ensino da Educação Física e conduza com eficácia pedagógica o processo de educação e formação do aluno na aula de EF.

Área	Objetivos	Determinantes críticas	Recursos	Estratégia	Controlo	Calendarização
1.1	Analisar os documentos referentes ao Estágio Profissional, nomeadamente, aos objetivos a desenvolver em cada área e à forma como este será avaliado.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Perceber a sequência de trabalhos a serem elaborados coletiva e individualmente.</li> <li>Adaptação ao espaço de lecionação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Documentos fornecidos pela Professora Cooperante e documentos recolhidos durante a minha formação</li> <li>Internet;</li> <li>Reuniões do conselho de turma, sub departamento e núcleo de estágio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leitura e análise individual;</li> <li>Discussão em grupo, com o Núcleo de Estágio e a professora cooperante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reflexão pessoal.</li> </ul>	Mês de Set.
1.2	Analisar os planos curriculares e programas de Educação Física, nomeadamente as competências específicas, essenciais e conteúdos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adaptar os programas à realidade escolar/turma;</li> <li>Adaptar o plano anual tendo em conta os conteúdos a abordar e o plano de atividades organizado pelo grupo de educação física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Programa curricular da Educação Física do ensino secundário;</li> <li>Projeto Curricular da Educação Física;</li> <li>Documentos do sub departamento de educação física (regulamento de educação física e planeamento anual).</li> <li>Outros documentos elaborados pelo núcleo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elaboração dos documentos norteadores da prática pedagógica;</li> <li>Elaboração do planeamento Anual Individual (10ºCT3).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Discussão e reflexão com o núcleo de estágio;</li> <li>Esclarecimentos e sugestões fornecidos pela Professora Cooperante.</li> </ul>	Mês de Set. a Nov.
1.4	Recolher informação relativa aos alunos, de forma a construir decisões que promovam o desenvolvimento e a aprendizagem desejáveis.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adaptar o processo ensino – aprendizagem à turma de forma a facultar um ambiente saudável e promotor da aprendizagem ao longo do ano;</li> <li>Perceber as necessidades da turma e quais as suas principais dificuldades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caraterização do escalão etário;</li> <li>Caraterização motora da turma.</li> <li>Documentos fornecidos durante a formação académica bem como os realizados ao longo do ano letivo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ficha de caracterização individual do aluno – inquérito socio biográfico – tendo em conta as caraterísticas do meio social e cultural onde a escola e os alunos se inserem;</li> <li>Testes e avaliações realizadas durante o ano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Discussão com o grupo de estágio;</li> <li>Reflexão pessoal.</li> </ul>	Mês de Set. (inquérito) até fim do ano.

#### 4. PLANIFICAÇÃO

Área	Objetivos	Determinantes críticas	Recursos	Estratégia	Controlo	Calendarização
<b><u>Planificar o ensino nos três níveis Anual, Unidade Didática e Aula tendo em conta os objetivos, os recursos, conteúdos de ensino, tarefas e estratégias, prever formas de avaliar o processo de ensino - aprendizagem, e contemplar decisões de ajustamento.</u></b>						
1.5	Planear a nível anual as modalidades a lecionar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gerir o tempo de aulas para cada modalidade tendo em conta o <i>roulement</i> da escola, as estações do ano e as possíveis trocas;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Orientação da Professora Cooperante;</li> <li>▪ Documentos:               <ul style="list-style-type: none"> <li>· Roulement</li> <li>· Calendarização do plano de atividades;</li> <li>· Calendário escolar 2011/2012</li> <li>· Projeto Curricular da Educação Física</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Troca de impressões com o núcleo de estágio e Professora Cooperante;</li> <li>▪ Reuniões de núcleo de estágio/individual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Análise e correção pela Professora Cooperante;</li> <li>▪ Ajustamentos quando necessários.</li> </ul>	Mês de Set./Out
1.6	Planear a nível da Unidade Didática	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Adequar as matérias de ensino e uma planificação o mais completa tendo em conta as capacidades, habilidades e dificuldades dos alunos;</li> <li>▪ Alterar o planeamento conforme necessário;</li> <li>▪ Relembrar e aplicar os conhecimentos apreendidos na formação académica.</li> <li>▪ Identificar falhas na elaboração dos diferentes documentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Documentação de apoio referente às modalidades a lecionar;</li> <li>▪ Orientação da Professora Cooperante;</li> </ul> <p>Documentos fornecidos e criados durante a formação académica;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Calendário Escolar 2011/2012 (eventos)</li> <li>▪ Documentos fornecidos pelo grupo disciplinar o de Educação Física;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Avaliação inicial diagnóstica</li> <li>▪ Quanto à sequência da matéria, <u>nas modalidades desportivas coletivas</u>, serão abordadas com situações de aprendizagem que evoluem do simples para o complexo, em formas reduzidas de jogo de modo a que os elementos técnicos sejam inseridos de uma forma contextualizada, contribuído para a motivação dos alunos. <u>Nas modalidades individuais</u>, a matéria será abordada de forma distribuída quanto possível e concentrada quanto necessário. De acordo com Vickers (1990), “da base para o topo”;</li> <li>▪ Leitura de documentos acerca das modalidades a lecionar;</li> <li>▪ Análise e reflexão da bibliografia consultada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Discussão com o núcleo de estágio e Professora Cooperante (coletivamente e/ou individual);</li> <li>▪ Análise e reformulação das U.D. com a ajuda da Professora Cooperante;</li> <li>▪ Ajustamentos após Avaliação inicial diagnóstica.</li> </ul>	Antes de cada U. D.

5.REALIZAÇÃO

Área	Objetivos	Determinantes críticas	Recursos	Estratégia	Controlo	Calendarização
<b>Conduzir com eficácia a realização da aula, atuando de acordo com as tarefas didáticas e tendo em conta as diferentes dimensões da intervenção pedagógica.</b>						
1.8	<p>Ser capaz de conduzir com eficácia a realização das minhas aulas;</p> <p>Desenvolver aprendizagens significativas e fomentar a noção de competência no aluno;</p> <p>Utilizar terminologia específica da disciplina;</p> <p>Envolver os alunos no processo de aprendizagem;</p> <p>Otimizar o tempo potencial de aprendizagem nos vários domínios, a qualidade da instrução, o feedback pedagógico (completar o seu ciclo e selecionar o mais importante, o clima, gestão de aula e disciplina da aula);</p> <p>Recorrer a decisões corretas de ajustamento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Selecionar os exercícios adequados aos meus objetivos;</li> <li>▪ Verbalização da instrução. Centrar-me sobretudo no que é relevante, ser sucinta;</li> <li>▪ Saber quais as estratégias a utilizar tendo em conta a heterogeneidade da turma;</li> <li>▪ Analisar durante a aula a pertinência das situações de aprendizagem e progressões de ensino propostas para o cumprimento dos objetivos;</li> <li>▪ Criar situações de ensino eficazes e organizadas de modo a otimizar o tempo potencial de aprendizagem, a densidade motora e minimizar o tempo de espera dos alunos nas tarefas;</li> <li>▪ Promover no aluno o sentimento de competência e autonomia;</li> <li>▪ Tirar partido dos recursos e espaços disponíveis da escola;</li> <li>▪ Saber quando, como, e onde intervir, isto é, emitir feedback na quantidade, qualidade e no “<i>timing</i>” correto;</li> <li>▪ Manter o controlo da turma;</li> <li>▪ Desenvolver o gosto e participação nas aulas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Documentos recolhidos durante o meu percurso académico;</li> <li>▪ Orientação da Professora Cooperante;</li> <li>▪ Materiais disponíveis.</li> <li>▪ Planeamento anual de Educação Física do 10ºCT3;</li> <li>▪ Reflexões efetuadas após cada aula;</li> <li>▪ Bibliografia específica de cada modalidade;</li> <li>▪ Bibliografia geral ligada aos saberes da Educação Física (pedagogia);</li> <li>▪ Documentos referentes ao estágio profissional concretizados em anos precedentes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Refletir acerca do ensino não só antes, como durante, mas sobretudo depois da sua realização o que permitirá detetar o que correu bem e mal, o que necessita de ser alterado ou ajustado para a aula seguinte;</li> <li>▪ Apoiar-me na orientação da Professora Cooperante e ajuda dos meus colegas de estágio;</li> <li>▪ Refletir sobre as informações da professora cooperante muitíssimo precisas e valiosas acerca da minha capacidade de realização e que, conseqüentemente, fornece sugestões para melhorar a minha intervenção/desempenho;</li> <li>▪ Refletir após a aula/U.D sobre o que os meus alunos aprenderam;</li> <li>▪ Observar e refletir as aulas dos meus colegas estagiários;</li> <li>▪ Comunicar com os alunos de modo a familiariza-los com a terminologia específica da disciplina e de cada modalidade;</li> <li>▪ Individualmente construir com os alunos uma relação de proximidade afetiva e confiança e coletivamente desenvolver uma relação propícia à aprendizagem assente na responsabilidade;</li> <li>▪ Criar e fazer respeitar as rotinas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reflexões/feedbacks diários acerca da prática pedagógica com a Professora Cooperante e núcleo de estágio;</li> <li>▪ Resultados obtidos pelos alunos em cada aula/evolução;</li> <li>▪ Ajustamentos ao planeamento quando necessário;</li> <li>▪ Conclusões obtidas através da prática pedagógica.</li> </ul>	<p>Ao longo do ano letivo.</p>

## 6.PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA

**Âmbito:** Esta área engloba todas as atividades não letivas realizadas pelo estudante estagiário, tendo em vista a sua integração na comunidade escolar.

**Objetivo:** Contribuir para a promoção do sucesso educativo, no reforço do papel do professor de Educação Física na escola e da disciplina de Educação Física, através de uma intervenção contextualizada, cooperativa, responsável e inovadora.

Objetivos	Determinantes críticas	Recursos	Estratégias	Controlo	Calendarização
Conceber e por em prática atividades de complemento curricular na escola, garantindo a sua estreita articulação com os objetivos da atividade curricular de EF.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Integrar-me rapidamente dentro do modelo de planeamento e organização dos torneios da escola;</li> <li>- Colaborar e organizar as atividades;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidade de adaptação a um modelo já instituído há vários anos na comunidade escolar;</li> <li>- Calendarização e regulamento dos torneios e atividades;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ler e analisar o documento referente aos torneios;</li> <li>- Atitude positiva e dinâmica;</li> <li>- Promover a adesão em massa ao torneio pela comunidade escolar;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Balanço efetuado no seguimento dos torneios realizados ao longo do ano.</li> </ul>	<p><b>1º Período:</b> - Corta-mato; Atividade com os professores e funcionários “Desfhrute”;</p>
Compreender o papel de diretor de turma na sua relação com os pares.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saber identificar e resolver o trabalho administrativo que competem ao diretor e turma;</li> <li>- Compreender a função do professor como um “gestor” da turma.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acompanhamento e auxílio do diretor de turma do 10ºCT3.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observar o trabalho desempenhado pela diretora de turma da turma 10ºCT3;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaboração do relatório sobre as funções de um diretor de turma.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fevereiro.</li> </ul>
Concebe, utiliza e avalia processos de promoção de estilos de vida ativa e saudáveis junto da comunidade educativa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover estilos de vida saudáveis na atualidade;</li> <li>- Aderência de alunos para participarem nas diferentes atividades organizadas pelos professores;</li> <li>- Lecionar uma atividade em que tenho dificuldade;</li> <li>- Promover a interação entre professores e alunos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espírito de Iniciativa;</li> <li>- Elevada motivação, dinamismo e diversão;</li> <li>- Diversão;</li> <li>- Experiência na área do fitness.</li> <li>- Material disponível pelo grupo de Educação Física;</li> <li>- Outro material que os professores arranjem.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicar todos os conhecimentos adquiridos ao longo do meu caminho no fitness;</li> <li>- Lecionar aulas interessantes e motivadoras que façam os alunos regressarem novamente;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Satisfação dos participantes;</li> <li>- Assiduidade dos alunos;</li> <li>- Dinamismo da aula/alunos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dezembro: Corta – Mato</li> </ul>

## 7. Critérios de Avaliação

<b>DOMÍNIOS</b>	<b>%</b>	<b>Instrumentos</b>
<b>Psico-Motor</b>	<b>70%</b>	
<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 direta de exercícios critério em situação individual e grupo
<b>Domínio Cognitivo</b>	<b>15%</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Domínio da língua Portuguesa e vocabulário desportivo</li> <li>• Teste escrito.</li> </ul>	20 80	Fichas de avaliação escrita e oral
<b>Domínio Sócio-Afetivo</b>	<b>15%</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assiduidade.</li> <li>• Pontualidade.</li> <li>• Atitudes</li> </ul>	30 20 50	Observação direta em contexto de aula

## Elaboração de uma unidade didática

<b>População alvo</b>	<b>Grau</b>	Especifica se a que ano de escolaridade a U.D se destina (7º, 8º, 9ºano);	
	<b>Nºde alunos</b>	Indicar o total de alunos da turma à qual se destina a U.D;	
	<b>Sexo</b>	Referir quantos rapazes e quantas raparigas compõem a turma em causa.	
	<b>Idade</b>	Apresentar a média de idades daquela turma, aludindo à idade mínima e à máxima;	
<b>Recursos</b>	<b>Materiais</b>	<b>Instalações</b>	Refere-se às instalações nas quais a U.E é lecionada;
		<b>Materiais móveis</b>	Refere-se ao material utilizado pelos alunos;
	<b>Temporais</b>	Diz respeito ao tempo total da leção da U.E	
	<b>Humanos</b>	Refere-se ao nºde alunos, permitindo verificar a relação entre a instalação e o material disponíveis;	
<b>Objetivos</b>	<b>Gerais</b>	Devem ser retirados do programa de Ed.Física;	
	<b>Finalidades</b>	Devem ser retirados do programa de Ed.Física;	
	<b>Alvos</b>	<b>Domínio sócio-afetivo</b>	São alvos que desenvolvem este domínio;
		<b>Domínio cognitivo</b>	São os alvos que desenvolvem este domínio;
	<b>Objetivos comportamentais terminais</b>	Também definidos no programa de Ed.Física, são todos os que desenvolvem o domínio psico-motor;	
<b>Estruturação de conteúdos</b>	Cada ação deve corresponder a um conteúdo (a lecionar), posteriormente, cada conteúdo vai corresponder a um objectivo específico (plano de aula).		
<b>Método de Controlo de Processo</b>	3 momentos de avaliação: Avaliação inicial, avaliação diagnóstico, avaliação intermédia (formativo) e avaliação final.		
<b>Estratégias de abordagem da U.Didática</b>	Refere-se o modo como se vai abordar a matéria (método analítico ou global), o modo como se vai organizar a turma (grupos homogéneos, ou grupos heterogéneos)		

## Competências Essenciais e Estratégias de Concretização

Competências Essenciais	Estratégias de Concretização
<p>■ Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e de grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;</li><li>■ Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles;</li><li>■ Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a ajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);</li><li>■ Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;</li><li>■ Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;</li><li>■ Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.</li></ul> <p>■ Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Elogiar o esforço de cada aluno.</li><li>▶ Salientar os progressos verificados, mesmo que sejam pequenos.</li><li>▶ Fornecer informações concretas que permitam ao aluno tomar consciência de que, por exemplo:<ul style="list-style-type: none"><li>■ Está a melhorar a execução técnica;</li><li>■ Está a aplicar os elementos técnicos transmitidos pelo professor;</li><li>■ Está a melhorar as suas capacidades motoras.</li></ul></li><li>▶ Habituar os alunos a orientar o seu esforço e expectativas para o progresso pessoal, definindo com eles objetivos individuais e alcançar na realização das diferentes tarefas.</li><li>▶ Distribuir a atenção por todos os alunos usando a comunicação verbal e não verbal.</li><li>▶ Estabelecer objetivos realistas que, adequados aos níveis de desenvolvimento dos alunos, coloquem algum grau de exigência, mas proporcionem suficientes oportunidades de êxito. As atividades propostas deverão estar o mais próximo possível da situação real.</li><li>▶ Aumentar os feedbacks pedagógicos positivos, contribuindo para assegurar um equilíbrio entre o feedback pedagógico e o corretivo, muitas vezes negativo.</li><li>▶ Controlar ativamente a prática dos alunos, ou seja, controlar visualmente todos os alunos.</li></ul> <p>Tornar claras as regras da aula, estabelecendo poucas normas para que possam ser cumpridas e controladas.</p> <p>Proporcionar a todos os alunos, e independentemente das suas aptidões e capacidades, suficientes oportunidades de participação e progresso.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▶ Concentrar a atenção sobre os erros mais significativos.</li><li>▶ Fornecer as indicações durante a execução, usando frases curtas e palavras-chave.</li></ul>

## Competências Essenciais

## Estratégias de Concretização

-  Compor, realizar e analisar, da ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.
-  Realizar e analisar, do Atletismo, saltos, lançamentos, corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.
-  Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de Resistência Geral de Longa e Média Durações; da Força Resistente; da Força Rápida; da Velocidade de Reação Simples e Complexa, de Execução, de Deslocamento e de Resistência; das Destrezas Geral e Específica.
-  Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
-  Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autônoma no seu cotidiano.
-  Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades e aplicar regras de higiene e de segurança.
-  Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física, compreendendo as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.
-  Identificar e interpretar os fenômenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da Aptidão Física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da Cultura Física.

- ▶ Aproveitar todas as oportunidades para elogiar o esforço realizado e os progressos conseguidos.
- ▶ Criar nos alunos a idéia de que ser corrigido não é ser castigado.

## Competências Transversais

As competências transversais referem-se a um conjunto de competências que o aluno deve adquirir e desenvolver ao longo dos diferentes ciclos de escolaridade e simultaneamente, aplicar em situações do quotidiano, contribuindo deste modo para que seja progressivamente mais ativo e autónomo na sua própria aprendizagem.

### Competências Transversais

#### **Métodos de trabalho e estudo:**

- ▶ Ser pontual;
- ▶ Equipar-se sem perda de tempo;
- ▶ Apresentar-se devidamente equipado e com equipamento em bom estado de conservação e higiene;
- ▶ Selecionar o material adequado a cada modalidade;
- ▶ Ser cuidadoso com o transporte do material desportivo;
- ▶ Identificar conceitos chave e informações relevantes ao material fornecido;
- ▶ Estar atento;
- ▶ Cumprir as atividades propostas, terminando-as;
- ▶ Ter auto-domínio;
- ▶ Aprender a fazer observações cuidadosas, familiarizando-se com o uso do material desportivo, cumprindo regras de jogo e de segurança;
- ▶ Exprimir claramente dúvidas ou dificuldades;
- ▶ Participar de forma organizada e positiva durante as aulas;
- ▶ Interagir de modo correto nas atividades coletivas;
- ▶ Revelar vontade de evoluir;
- ▶ Formular opiniões e eventuais sugestões relativamente às formas de organização da disciplina e/ou modalidades a abordar.

#### **Comunicação:**

- ▶ Comunicar com clareza e correção, oralmente e por escrito;
- ▶ Utilizar com rigor termos próprios da disciplina;
- ▶ Capacidade de expressar ideias oralmente e por escrito;
- ▶ Utilizar corretamente a língua materna;
- ▶ Estabelecer vários tipos de comunicação no grupo no sentido do êxito coletivo;

- ▶ Utilizar o movimento como meio de expressão e comunicação.

#### **Estratégias cognitivas:**

- ▶ Conhecer o movimento;
- ▶ Entender o movimento;
- ▶ Exercitar o movimento;
- ▶ Aperfeiçoar o movimento;
- ▶ Reconhecer as diferentes atividades físicas e desportivas;
- ▶ Analisar e identificar regras de jogo;
- ▶ Exercitar o jogo e aplicar as regras.

#### **Tratamentos de informação:**

- ▶ Pesquisar, selecionar, recolher e organizar informação relativamente à disciplina, visando simultaneamente o conhecimento das atividades físicas e desportivas;
- ▶ Desenvolver a capacidade de conhecer e analisar criticamente a informação e relacioná-la com os conteúdos programáticos adequados;
- ▶ Ter a capacidade de utilizar vários métodos de pesquisa e adequá-la aos conteúdos programáticos;
- ▶ Conhecer o movimento;
- ▶ Exercitar para formar o movimento;
- ▶ Fixar e aperfeiçoar o movimento.

#### **Relacionamento interpessoal e do grupo:**

- ▶ Manifestar uma atitude responsável perante os elementos da comunidade escolar;
- ▶ Revelar civismo, boa educação e sentido de ética;
- ▶ Humanizar a Escola através da inter-ajuda, das boas relações humanas, da manutenção de um ambiente limpo, agradável e saudável;
- ▶ Reconhecer a importância da atividade física e alimentação equilibrada para a promoção da saúde individual e coletiva.

## Planeamento Anual 10º CT3

	Unidades Didáticas	Nº de aulas		Total
		4ª	6ª	

1º Período	Basquetebol	5	3	10
	Atletismo	2	2	4
	Badminton	4	3	7
	Aulas organizacionais	1	2	3
	<u>Total</u>	<u>24</u>		

2º Período	Voleibol	5	5	10
	Atletismo	2	3	5
	Ginástica	4	4	8
	Aulas organizacionais	0	1	1
	<u>Total</u>	<u>25</u>		

3º Período	Futsal	5	4	9
	Expressão Corporal	1	2	3
	Aeróbia	3	2	5

**Planificação Anual Educação Física - Semestral**

<b>Aula nº</b>	<b>Data</b>	<b>Local Aula</b>	<b>Unidade Didática</b>	<b>Nº Aulas U.D</b>	<b>Conteúdos</b>	<b>Capacidades Físicas</b>	<b>Cultura Desportiva</b>	
1	21/09/11	P3	Apresentação	1/1	- Regulamento interno Educação Física; - Objetivos gerais da Educação Física; - Planificação Anual de Educação Física; - Critérios de Avaliação.		- Conhecer as referências históricas das modalidades abordadas.	
2	23/09/11	E	Fitnessgram	1/2	- Realização de testes Fitnessgram: (Aptidão Aeróbia; Força superior; Força abdominal; Elevação do tronco; Flexibilidade MI/MS).	- Resistência; - Força; - Flexibilidade.		
3	28/09/11	E	Atletismo	1/4	- Resistência aeróbia (20 minutos); - Corrida precisão; - Condição física; - Técnica corrida.	- Resistência; - Força; - Destreza geral; - Coordenação geral; - Flexibilidade.	- Conhecer as regras técnicas/táticas das diferentes modalidades abordadas.	
4	30/09/11	A	Badminton	1/8				
5	07/10/11	P1	Basquetebol	1/10				
6	12/10/11	A	Badminton	2/8				
7	14/10/11	P2	Basquetebol	2/10	<b>Técnica</b> - Pega raquete; - Posição base; - Deslocamentos; - Lob; - Serviço curto e longo; - Clear; - Remate; - Amorti.	<b>Tática</b> - 1x1	- Velocidade; - Força; - Destreza geral; - Coordenação óculo manual; - Orientação espacial; - Flexibilidade.	
8	19/10/11	P1	Basquetebol	3/10				
9	21/10/11	P3	Basquetebol	4/10				
10	26/10/11	P2	Basquetebol	5/10				
11	28/10/11	E	Atletismo	2/4				
12	2/11/11	E	Basquetebol	6/10				
13	4/11/11	A	Badminton	3/8				
14	9/11/11	E	Atletismo	3/4				
15	11/11/11	P1	Basquetebol	7/10				
16	16/11/11	A	Badminton	4/8				
17	18/11/11	P2	Basquetebol	8/10				
18	23/11/11	P2	Basquetebol	9/10				
19	25/11/11	P3	Badminton	5/8				
20	30/11/11	P3	Badminton	6/8				
21	02/12/11	E	Atletismo (avaliação)	4/4	<b>Técnica</b> - Manipulação da bola; - Passe/receção; - Drible (Contenção e proteção); - Lançamento (apoio, suspensão, passada e gancho)	<b>Tática</b> - Passe e corta; - Ressonância defensivo/ofensivo; - Desmarcação; - Enquadramento; - Transição defensiva/ofensiva; - Abertura linhas de passe; - Jogos condicionados; - Jogos reduzidos; - Paragens; - Jogos em superioridade/inferioridade numérica.	- Velocidade; - Resistência; - Força; - Destreza Geral; - Flexibilidade; - Coordenação óculo manual; - Orientação espacial.	- Identificar e aplicar as regras de higiene e de segurança para a prática de Educação Física.
22	07/12/11	P3	Av. Basquetebol	10/10				
23	09/12/11	A	Avaliação teste teórico	----				
24	14/12/11	A	Badminton	8/8				
25	16/12/11	P1	Auto e Hétero Avaliação	1/3	- Preenchimento da ficha de auto avaliação.		- Utilizar, preservar e transportar de forma adequada o material desportivo.	

