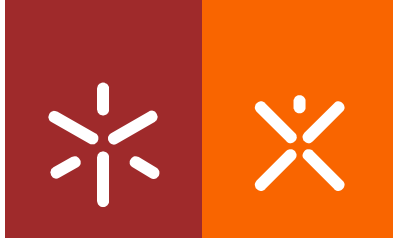




**Universidade do Minho**  
Instituto de Educação

Teresa Dalva Sousa Teixeira Pinto

**Relatório de Estágio. A Atividade Física,  
a Educação Física e o Rendimento Escolar  
- um estudo exploratório com alunos do  
ensino secundário do género feminino**



**Universidade do Minho**  
Instituto de Educação

Teresa Dalva Sousa Teixeira Pinto

**Relatório de Estágio. A Atividade Física,  
a Educação Física e o Rendimento Escolar  
- um estudo exploratório com alunos do  
ensino secundário do género feminino**

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

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

junho de 2014

# DECLARAÇÃO

**Nome:**

Teresa Dalva Sousa Teixeira Pinto

**Endereço eletrónico**

D\_dalvapinto@hotmail.com

**Número do Cartão de Cidadão**

13782583 – 8 ZY2

**Título do Relatório**

A Atividade Física, a Educação Física e o Rendimento Escolar – um estudo exploratório com os alunos do ensino secundário do género feminino.

**Orientador**

Professor Doutor António Camilo Teles Nascimento Cunha

**Ano de conclusão**

2014

**Designação do Mestrado**

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

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

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

Assinatura:

---

## **Agradecimentos**

Não obstante o fato de constituir-se como uma reflexão individual, de expoente máximo da etapa final da minha formação académica, a mesma evidencia um trabalho de conjunto, que se constitui decisivo, no propósito de alcançar os objetivos pretendidos. Presto aqui o meu sincero agradecimento a todos aqueles que, de uma forma ou de outra, tornaram mais fácil de compreensão este caminho.

À Escola Secundária de Fafe, pelo acolhimento e apoio durante esta importante etapa da minha formação.

Ao Professor Doutor Camilo Cunha, supervisor de estágio, pelos conhecimentos transmitidos e pela disponibilidade sempre manifestada ao longo deste ano;

À Professora Doutora Beatriz Pereira, pelo apoio prestado, pelos conhecimentos transmitidos e pela orientação que prestou durante estes dois anos;

Ao Professor Mestre Óscar Freitas, professor cooperante, pelos conselhos, colaboração e pelos momentos de aprendizagem resultantes deste ano de trabalho em conjunto;

A todo o Departamento de Educação Física, pela colaboração nas diversas atividades;

A todos os meus alunos, pelo desafio que me facultaram neste ano letivo;

A minha “madrinha” e amiga Lucinda que foi um apoio fundamental nesta jornada académica;

À minha Família e amigos, especialmente os meus pais por me terem possibilitado a oportunidade de uma formação académica, e por estarem sempre ao meu lado nos bons e maus momentos.

**A todos vós, o meu Muito Obrigado.**

**Relatório de Estágio. A Atividade Física, a Educação Física e o Rendimento Escolar – um estudo exploratório com alunos do ensino secundário do género feminino.**

***Resumo:***

No âmbito da Unidade Curricular de Seminário de Educação Física, desenvolveu-se o Relatório de Estágio no sentido de explicar tudo aquilo que irá ser realizado no âmbito do estágio. Neste, deve constar o Enquadramento Pedagógico ao nível da Conceção, Planeamento, Realização e Avaliação do Ensino no decorrer do estágio. Explicitando a forma que pretendo agir como professora, as metodologias, a organização e gestão de ensino que foram desenvolvidas durante este ano letivo, assim como, a criação, o desenvolvimento e a consolidação de uma relação com a Comunidade Escolar. Posto isto, apresento o Enquadramento Científico, onde se insere o meu projeto.

O **tema** sobre “A Atividade Física, a Educação Física e o Rendimento Escolar – um estudo exploratório com os alunos do ensino secundário do género feminino”. O **objetivo** é um estudo exploratório sobre a relação entre a atividade física e o rendimento escolar em alunos do género feminino, com uma **amostra** de 48 alunas com idades compreendidas entre os 16 e 17 anos.

O **instrumento** utilizado é questionário validado e adaptado por especialistas. Este é composto por duas partes: Parte 1 – IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física – versão 6) e Parte 2 – Atividade Física e Rendimento Escolar, com respostas fechadas. O **tratamento dos dados** foi através análise estatística e descritiva, no “Statistical Package for the Social Sciences” (SPSS) e Excel Microsoft.

Os **resultados** revelam que as alunas com sucesso no rendimento escolar são as mais ativas ou com a maior participação em atividades. Indicando uma relação positiva entre o rendimento escolar e atividade física, desenvolvendo benefícios a longo prazo.

**Palavras-Chave:** Estágio Profissional, Conceção, Planeamento, Realização, Avaliação do ensino, Atividade Física e Rendimento Escolar.

**Internship Report. "Physical Activity, Physical Education and Educational Achievement - an exploratory study with secondary school students were female."**

***Abstract:***

Within the Course of Physical Education Seminar, it was developed the Internship Report to explain everything that will be performed in this probation. This should include the Pedagogical framework at the level of Conception, Planning, Implementation and Evaluation of Teaching during the internship. It will explain how I intend to act as a teacher, organization, management and teaching methods that were developed during this school year, as well as the creation, development and consolidation of a relationship with the school community. That said, I present the scientific framework, which includes my project.

The **theme** about "Physical Activity, Physical Education and Educational Achievement - an exploratory study with secondary school students were female." **The goal** is an exploratory study on the relationship between physical activity and academic performance with female students, with a sample of 48 students aged between 16 and 17 years.

The used **instrument** is a validated questionnaire and adapted by experts. This consists of two parts: Part 1 - IPAQ (International Physical Activity Questionnaire - version 6) and Part 2 - Physical Activity and School Performance, with closed answers.

The **data analysis** was made by descriptive statistics and analysis, in "Statistical Package for the Social Sciences" (SPSS) and Microsoft Excel. The **results** show that success at school are the most active and with higher participation in activities. This indicates a positive relationship between physical activity and academic performance, developing long-term benefits.

**Keywords:** Internship, Conception, Planning, Realization, Teaching Evaluation, Physical Activity and School Achievement.

## *Índice Geral*

<i>Declaração</i> .....	II
<i>Agradecimentos</i> .....	III
<i>Resumo</i> .....	IV
<i>Abstract</i> .....	V
<i>Introdução</i> .....	9
<b><i>CAPÍTULO I - ENQUADRAMENTO CONTEXTUAL DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA</i></b> .....	11
1.1 Enquadramento Pessoal .....	12
1.2 Enquadramento Institucional .....	13
1.2.1 Caraterização do Meio .....	13
1.2.2 Caraterização da Escola .....	13
1.2.3 Caraterização da Turma .....	13
<b><i>CAPÍTULO II - REALIZAÇÃO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVIDIONADA</i></b> 14	
2.1 Enquadramento Pedagógico .....	16
2.2 Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem .....	16
2.2.1 Conceção .....	16
2.2.2 Planeamento .....	19
2.2.3 Realização .....	25
2.2.4 Avaliação .....	28
2.3 Área 2 – Participação na Escola e relação com a Comunidade Escolar. ....	31
2.4 Enquadramento Científico .....	35
2.5 Área 3 – Investigação e Desenvolvimento Profissional .....	35
Título Geral .....	35
Subtítulo .....	35
2.5.1 Introdução .....	35
2.5.2 Revisão da Literatura - Enquadramento Teórico .....	35
2.5.2.1 Atividade Física .....	36
2.5.2.2 Desempenho Cognitivo e Atividade Física .....	38
2.5.2.3 Educação Física .....	39

2.5.2.4	Rendimento Académico / (In) Sucesso Escolar .....	40
2.5.2.5	Relação entre a Atividade Física e Rendimento Escolar .....	43
2.6	Problema e Objetivos – Caminho Metodológico .....	44
2.6.1	Problema .....	44
2.6.2	Objetivo geral .....	44
2.6.3	Objetivo específico .....	44
2.7	Metodologia .....	45
2.8	Apresentação dos Resultados .....	48
2.8.1	Rendimento Escolar .....	48
2.8.2	Níveis de Atividade Física .....	49
2.8.3	Perceção das Alunas quanto ao Rendimento Escolar e Atividade Física .....	51
2.8.4	Atividade Física Dentro da Escola .....	51
2.8.5	Atividade Física Fora da Escola .....	53
2.8.6	Atividade Física e Rendimento Escolar .....	54
2.9	Discussão dos Resultados .....	56
2.9.1	Grupos de Rendimento Escolar .....	56
2.9.2	Níveis de Atividade Física segundo os grupos de Rendimento Escolar .....	57
2.9.3	Atividade Física Dentro da Escola .....	58
2.9.5	Perceção das Alunas em relação da Atividade Física e Rendimento Escolar .....	59
2.10	Conclusão .....	60
2.11	Limitações e Implicações .....	61
3.	Considerações Finais .....	62
4.	Referências Bibliográficas .....	64
	ANEXOS .....	70
	Anexo I – Planeamento Anual 11º M do Ano Letivo 2013/2014	
	Anexo II – Planificação Simplificada	
	Anexo III – Objetivos / Critérios de Avaliação	
	Anexo IV – Análise da Sequência e Estrutura dos Conteúdos	
	Anexo IV – Plano de Aula	
	Anexo VI – Avaliação Diagnóstica da Unidade Didática de Voleibol	



Anexo VII – Avaliação Diagnóstica da Unidade Didática de Badminton

Anexo VIII – Reflexão da Aula

Anexo IX – Avaliação Sumativa da Unidade Didática de Voleibol (1º Período)

Anexo X – Avaliação Sumativa da Unidade Didática de Badminton (2º Período)

Anexo XI – Relatório da Atividade “Dia de Voleibol”

### Índice de Tabelas

<b>Tabela 1</b> – Descrição da Amostra e média de idades. ....	46
<b>Tabela 2</b> – Escala convencional quanto ao rendimento escolar.....	47
<b>Tabela 3</b> – Análise da Amostra quanto ao Rendimento Escolar.....	48

### Índice de Gráficos

<b>Gráfico 1</b> - Amostra em Percentagem.....	48
<b>Gráfico 2</b> - Níveis de Atividade Física das Alunas que apresenta MUITO BOM rendimento escolar.....	49
<b>Gráfico 3</b> - Níveis de Atividade Física das Alunas que apresentam BOM no Rendimento Escolar.....	50
<b>Gráfico 4</b> - Níveis de Atividade de Física das Alunas que apresentam SUFICIENTE no Rendimento Escolar.....	50
<b>Gráfico 5</b> - Realizas as aulas de Educação Física?.....	51
<b>Gráfico 6</b> - Participas em Atividades Extracurriculares no âmbito da Educação Física?.....	52
<b>Gráfico 7</b> - Frequentas o Desporto Escolar?.....	52
<b>Gráfico 8</b> - Frequentas algum Clube/Instituição? Federado ou não federado (andebol, futebol, ténis, ...)? .....	53
<b>Gráfico 9</b> - Realizas algum tipo de atividades ao ar livre como pista cicloturismo, circuito de manutenção, caminhadas, passeios, jogging, entre outros? .....	53
<b>Gráfico 10</b> - Frequentas alguma academia (ginásio, piscina, entre outros)? .....	54
<b>Gráfico 11</b> - Qual a influência da Atividade Física no Rendimento Escolar? .....	54
<b>Gráfico 12</b> - Consegues conciliar os estudos com a Atividade Física? .....	55
<b>Gráfico 13</b> - Do tempo gasto na realização da Atividade Física denotaste benefícios no teu Rendimento Escolar? .....	55

## *Introdução*

Este Relatório Final de Estágio foi efetuado no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade do Minho.

O relatório final tem como finalidade expor as expectativas iniciais em relação ao estágio, assim como fazer uma reflexão e análise do trabalho feito ao longo do ano e também fazer alusão ao meio escolar e alunos. À medida que entramos em contacto com as tarefas que o estágio nos proporciona, começamos então assimilar tudo aquilo que temos aprendido e até mesmo aquilo que ainda vamos aprender teoricamente. E no entanto com a experiência e com a prática que vamos retendo e aprendendo tudo aquilo que nos é transmitido o que fazemos diariamente e com frequência é absorvido com muito mais eficiência, isto porque não só retemos a informação como também a colocamos em prática. É possível distinguir aquilo que precisamos aprender e aperfeiçoar.

Este relatório encontra-se organizado em cinco pontos, nomeadamente Introdução; Enquadramento Pessoal; Enquadramento Institucional; Enquadramento Pedagógico, que se divide em duas áreas, Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem e Área 2 – Participação na Escola e Relação com a Comunidade; e por último, Enquadramento Científico. Esta divisão determinada para o Relatório pretende estabelecer um raciocínio claro e encadeado.

O estágio representa o culminar de anos de estudo, e onde, só nesta fase è que se tem a verdadeira perceção de como se processa o mundo do trabalho na escola, visto que no ano anterior não tivemos nenhum contato com esta realidade. O estágio abrange um conjunto de funções, que facultam a organização e estruturação do processo de ensino. Estas atividades fomentam nos intervenientes, a noção de como o ensino é efetuado, como é organizado, quais são os processos de adaptação dos alunos, de modo que, se possa agir de forma personalizada sobre estes. Além do contato com os alunos, tivemos a oportunidade de lidar com outros professores, com os auxiliares da ação educativa e também com os funcionários.

Em relação ao meu estudo de intervenção, este integra-se quanto à consciencialização dos contributos que a Educação Física e Atividade Física pode ter na vida dos alunos e indiretamente no rendimento escolar. Pois a importância da atividade

física na concepção dos alunos não reflete no rendimento escolar dos mesmos. Nesta perspectiva do trabalho pedagógico, o objetivo principal é a motivação dos alunos inspirando as suas representações e empenho de aperfeiçoamento pessoal no âmbito da Educação Física, na Escola e ao longo da vida, tendo sempre em conta a qualidade de participação do aluno na atividade educativa, para que esta tenha uma repercussão positiva, profunda e duradoura. Reforçando 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.

Depois de vivida esta experiência, sinto-me mais segura e com mais vontade de fazer aquilo que sempre quis: ensinar, ser professora de Educação.

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

## ***1.1 Enquadramento Pessoal***

**Perseverança, confiança e evolução** são as palavras de ordem para este início do ano letivo, no contato contínuo da realidade desta profissão. De uma forma ou de outra, a atividade física esteve sempre ligada a mim, isto porque, provenho de uma zona rural, de uma vila chamada Cabeceiras de Basto e desde de muito cedo tive contato com o meio rural, o correr, saltar, trepar, o explorar e o “trabalho” da agricultura. Desde sempre que a Educação Física era uma das minhas disciplinas preferidas. Assim, com o passar dos tempos, considerei cada vez mais a hipótese de me formar como professora de Educação Física futuramente. Enveredei na licenciatura no curso de Educação Física e Desporto, e aí foi a primeira vez que tomei conhecimentos dos conteúdos profundos que envolve a Educação e própria Educação Física. Como a formação profissional é um estado contínuo, atualizado e imprescindível, considerei em realizar o Mestrado nos Ensinos Básicos e Secundários em Educação Física para maior e melhor conhecimento e aproveitamento do ensino escolar, na Universidade do Minho com a reputação irredutível ao nível da educação. Apesar de ser só um ano letivo, o sonho de lecionar tornou-se realidade, pois esta foi a minha primeira experiência como Professora de Educação Física. Aqui os meus anos de formação iram fazer sentido, nos aspetos teóricos e práticos, permitindo aproximar daquela que é a minha primeira meta a nível profissional.

O papel do Supervisor e do Orientador será fundamental em todos este processo, uma vez que é neles que busco mais conhecimento sobre o que realmente me encontro a fazer. Certamente exigirá muito de mim, mas, acredito que esse é o ponto de partida necessário para que, futuramente, me venha a sentir realizada a nível profissional. Em todo este processo conto também com as minhas capacidades – a capacidade de diagnosticar problemas, avaliá-los e intervir no sentido de os resolver ou minimizar. Espero vir a dar um contributo, de forma a tornar esta profissão mais digna e respeitada na nossa sociedade.

## ***1.2 Enquadramento Institucional***

### **1.2.1 Caraterização do Meio**

A escola onde me encontro a estagiar está situada no concelho de Fafe no Distrito de Braga. O distrito de Braga é um distrito português, pertencente à província tradicional do Minho. Com uma área de 2673 km<sup>2</sup>, o 15º maior distrito português. Fafe é uma das cidades da província do Minho, do distrito de Braga. Fazem parte deste concelho 36 freguesias, às quais se encontram circundadas pelos concelhos de Cabeceiras e Celorico de Basto, Guimarães, Póvoa de Lanhoso, Felgueiras e Vieira do Minho. Fafe é uma jovem cidade do Minho, mas com origens antigas. Sendo também conhecida pelo lema “Com Fafe ninguém fanfe”. Nesse tempo, como agora, o lema provoca um sorriso de simpatia por todos os fafenses. Talvez por isso e por ser uma pequena cidade que tão bem acolhe os visitantes, Fafe foi e ainda é considerada a sala de visita do Minho.

### **1.2.2 Caraterização da Escola**

A Escola Secundária está integrada numa cidade jovem, no quadro de um concelho cujas raízes remontam a tempos imemoriais. A Escola Secundária com 3º Ciclo do Ensino de Fafe, situada no centro da cidade, na Avenida da Liberdade. O nível socioeconómico das famílias dos alunos é predominantemente médio/baixo. Constata-se que as habilitações académicas dos pais/encarregados de educação são, na sua maioria, o ensino básico. Maioritariamente, os pais são operários e as áreas de ocupação profissional são a indústria, os serviços e o comércio. A escola é constituída por três blocos de aula (A,B e C); um bloco polivalente onde funcionam, entre outros, como os Serviços Administrativos. Para além das salas de aula, dos laboratórios, salas de informática, das salas específicas dos Cursos de Educação e Formação existem outros espaços de apoio: dois auditórios, Biblioteca, sala de Diretores de Turma, dos Professores, gabinete de Psicologia, reprografia, papelaria e bufete. Recentemente foi criado o Gabinete de Apoio ao Aluno. As instalações com cerca de trinta anos, encontram-se de um modo geral bem apetrechadas e em bom estado de conservação, pois têm sido alvo de intervenções regulares de manutenção, conservação e melhoria da sua estrutura física. Contudo, há ainda espaços que necessitam de intervenção.

### **1.2.3 Caraterização da Turma**

A turma 11º M é composta por quinze raparigas e oito rapazes inscritos à disciplina de Educação Física. Com uma média de idade de 16 anos. A maioria da turma indica a disciplina de Educação Física como a sua preferida e apresenta mais dificuldades

à disciplina de MACS. Verificou-se, a falta de exercitação da atividade física nos tempos livres, indicando maior uso da Internet. Esta apresenta bons alunos com aproveitamento escolar e casos particulares de insucesso escolar/mau aproveitamento. A turma que me foi atribuída, posso descrevê-la como uma turma razoável no comportamento mas na globalidade com bastante predisposição motora. Esta encontra-se, quase na sua totalidade, na zona saudável da aptidão física e num nível introdutório e elementar. A turma não apresenta casos com necessidade especial, apenas atenção redobrada em dois alunos com problemas coronários vigiados.

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



## ***2.1 Enquadramento Pedagógico***

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

*“A atividade pedagógica do professor relaciona-se com a atividade prática mas supõe a paralela atividade teórica que a suporta, fundamenta e lhe amplia o sentido.”*

(Pinto, 1989)

Esta área é constituída por quatro etapas sequenciadas: a Conceção, o Planeamento, a Realização e a Avaliação do Ensino. Para cumprir tais objetivos, tive a necessidade de construir uma estratégia de intervenção regida por objetivos pedagógicos que me conduzissem com sucesso a um processo de ensino baseado nos valores da aprendizagem na disciplina de Educação Física, bem como na formação do aluno-sujeito.

É neste momento que colocamos em prática todo o conhecimento e experiências adquiridas até então, principalmente pela faculdade, e a partir daí fazemos todos os ajustamentos necessários em função do contexto onde nos inserimos. Assim sendo constitui um documento orientador, de referências para as práticas individuais e coletivas, visando a transformação positiva dos alunos e das condições de realização da Educação Física.

O atual Projeto Educativo encara a missão da Escola como sendo a de formar cidadãos conscientes, autónomos e socialmente intervenientes, com a capacidade de aprender a conhecer, a fazer, a conviver e a ser ao longo da vida.

#### **2.2.1 Conceção**

*“Os dilemas com que o professor de Educação Física se debate não o dispensam, pelo contrário predem-no ao dever importante de reger um ensino científico e relevante para a vida do aluno”* (Bento, 1991).

A conceção assume-se como a primeira tarefa do professor, onde é projetada a base de toda a sua atuação, com base na análise dos planos curriculares e do conhecimento do contexto cultural e social da escola onde se insere os alunos que serão alvo da sua

lecionação, ou seja, ter o conhecimento do Projeto Educativo, o Regulamento Interno, Regulamento específico da Educação Física, Critérios de Avaliação gerais e específicos (aprovados pelo conselho pedagógico) e Planificação Plurianual do Grupo Disciplinar de Educação Física.

Segundo Bento (1987), “como todas as outras disciplinas escolares, a Educação Física visa a personalidade como um todo: a melhoria das capacidades corporais, das habilidades desportivo-motoras e, simultaneamente, a formação da consciência, do carácter e do comportamento. Esta perspetiva de globalidade implica que a Educação Física não se reduz a reforço de músculos e órgãos, pese embora a relevância deste objetivo.”

A preparação direta do ensino “é complementado e interpretado por uma série de documentos e materiais auxiliares que ajudam o professor a concretizar a adaptar as exigências centrais Às condições locais e situacionais da escola” e da turma (Bento, 2003). À prior, tornou-se fundamental para melhor integração na Escola o acompanhamento e participação nas Reuniões do Departamento de Expressões onde se insere o grupo de Educação Física e as reuniões do Núcleo de Estágio, caminhando numa melhoria da eficácia da resposta educativa.

Esta minha conceção tem por base o trabalho coletivo obtido pelo Departamento de Expressões onde foram debatidas e reajustadas as planificações Plurianuais do Agrupamento de Escolas, sendo esta a primeira reunião efetuado neste âmbito. Após isto, o Departamento de Educação Física produziu e traduziu compromissos que estabeleceu dentro do próprio grupo, na escola e na comunidade confirmando ser a base do sucesso para aplicação do Programa Nacional de Educação Física. A resultante desta primeira fase, foi a Planificação Plurianual do Grupo Disciplinar que baseou-se numa articulação vertical do currículo e elevação das metas e resultados que traduzem a realização dos objetivos do 11º ano e os objetivos do Programa Nacional da Educação Física.

Na conceção debruzei-me muito sobre a minha intervenção, sobre a forma como iria conceber e realizar o processo de ensino-aprendizagem, como iria lidar com os alunos, assim como iria corresponder às exigências requeridas no ensino das diferentes matérias. Estas foram preocupações que se destacaram antecedentes ao início da prática pedagógica. No decorrer do meu trabalho na escola, as mesmas mantiveram-se e outras foram surgindo. Na primeira reunião intercalar do conselho de turma, onde a Diretora de

Turma analisou individualmente e coletivamente todos os alunos do 11ºM, levou-me desde cedo a considerar algumas estratégias de modo a que conseguisse aproximar-me de cada aluno, assim como conhecimentos dos critérios de avaliação gerais e específicos. Esta foi uma das reuniões que considerei mais importante pois também me forneceu um panorama geral da turma, auxiliando-me de imediato no planeamento do trabalho a realizar ao longo do ano.

Ao longo das primeiras aulas, fui recolhendo cada vez mais informação sobre os alunos e a turma em geral, através de um inquérito. Delineando uma análise e caracterização da turma. A turma é constituída 23 alunos (16 raparigas e 7 rapazes) com idades compreendidas entre 16 e 17 anos, apresenta-se como uma turma mediana no rendimento escolar e à disciplina Educação Física, com um aspeto a considerar, o fraco comportamento e indisciplina da turma. Considerando assim, esta como problemática quanto ao comportamento, as estratégias de ensino e as metodologias foram desenhadas de forma a haja clareza, organização, gestão e rendimento por parte dos alunos bons comportados e dos menos bons comportados. Estimulando sempre às motivações e interesses dos mesmos e realizando várias vezes uma atividade diferenciada.

Assim sendo, a minha intervenção enquanto professora, enquanto exemplo a seguir, enquanto figura representante da disciplina, teve sempre em consideração toda a turma, todas as suas características e as características de cada um dos alunos tal como a forma como fruam da Educação Física. Considerando-me uma produtora de todo o processo de instrução e aprendizagem.

A organização dos horários foi uma condição de garantia de qualidade da Educação Física que não pode ser descurada. A caracterização das instalações permite avaliar as possibilidades e limitações dos equipamentos e espaços de aula, identificando as matérias e os modos de tratamento possíveis em cada um deles, ou seja, o conhecimento dos recursos materiais e físicos (pavilhão desportivo, inventário – armazém 1 e 2, gabinete dos professores de Educação Física e o gabinete médico) e dos recursos humanos foram fundamentais para complementarem esta conceção do ensino.

Evidentemente, o pavilhão oferece condições para o tratamento de determinadas matérias o que foi considerado ao nível do Grupo de Professores de Educação Física, o sistema de rotação das instalações. Igualmente determinante na conceção, a planificação das aulas foi a verificação do Roulement das instalações desportivas. Este tem função de

mostrar o espaço da aula disponível para cada professor. A rotatividade nos espaços faz-se de semana a semana, isto porque existem sempre cinco espaços que podem ser usados em simultâneo, sendo dois exteriores - as condições climáticas foi o fator mais prejudicial para a não realização da aula prática. Neste ponto, tenho de salientar a boa vontade dos restantes professores uma vez que se mostraram sempre disponíveis a trocar comigo quando era necessário.

Estas informações foram sem dúvida essenciais para suportar a base de todo o planeamento e adequar o processo de ensino e aprendizagem o melhor possível à realidade com o qual me confrontei.

### **2.2.2 Planeamento**

*“O programa e planificação do ensino constituem um processo unitário, racional e complexo da concretização progressiva de indicações generalizadas.”*

(Bento, 1987)

Planeamento pode então definir-se como, “instrumento direcional de todo o processo educacional, pois estabelece e determina as grandes urgências, indica as prioridades básicas, ordena e determina todos os recursos e meios necessários para consecução de grandes finalidades, metas e objetivos da educação.” (Menegolla & Santanna, 2001).

Este é imprescindível na orientação do processo de ensino e aprendizagem, na escolha de conhecimentos a transmitir no sentido de desenvolvimento de capacidades e na formação consciente e racional dos alunos. “O Planeamento é um instrumento facilitador de decisões a serem tomadas pelo professor, sendo que os objetivos principais serão a previsão, a racionalização e a eficácia do processo de ensino.” (Sousa, 1991)

O planeamento anual foi um trabalho desenvolvido pelo Grupo Disciplinar de Educação Física, onde o Núcleo de Estágio se inseriu e toda a planificação do trabalho.

Esta Planificação simplificada baseia-se na planificação plurianual e na escolha dos alunos no que refere as Unidades Didáticas coletivas e individuais, como consta no

programa. No 11º e no 12º ano, admite-se um regime de opções no seio da escola de modo que cada aluno possa aperfeiçoar-se nas seguintes matérias: duas de Jogos Desportivos Coletivos, uma da Ginástica ou uma do Atletismo; Dança e duas das restantes. Segundo o Ministério da Educação (2001) pg. 17, “O modelo de organização curricular adotado permite que os alunos se aperfeiçoem nas matérias da sua preferência, mas também que, no seu conjunto, essas atividades apresentem, globalmente, um efeito de elevação da aptidão física geral e desenvolvimento multilateral do aluno, nos diferentes modos de prática, de operação cognitiva e de interação pessoal, caraterísticos das áreas de Educação Física representadas no quadro de extensão curricular.”

Nele consta todas as modalidades a abordar em cada período do ano letivo, e o respetivo número de aulas, ou seja, o professor não pode lecionar uma outra modalidade que não seja prevista na Planificação Simplificada. (Anexo I) Para melhor perceção onde se “situa” mensalmente cada modalidade foi realizada um Planeamento Anual. (Anexo II)

Através da avaliação diagnóstica foi possível verificar a falta de consolidação das bases e conhecimento das modalidades, foi assim necessário um “recomeço da base” em todas as modalidades neste planeamento, respeitando sempre os objetivos estipulados para o ano de escolaridade, isto teve um grande “peso” na seleção das estratégias dos conteúdos abordados.

Na base do Planeamento, a Avaliação Inicial (Diagnóstica) é um processo decisivo, para além de permitir orientar e organizar o trabalho de turma, possibilita assumir compromissos coletivos, adequados ao nível de objetivos ou procedendo as correções ou alterações na planificação plurianual, caso se considere necessário. Após a realização e análise da Avaliação Inicial é imprescindível o tratamento das prioridades de desenvolvimento identificadas pela avaliação formativa (contínua), ou seja, é baseado na avaliação inicial e reajustado de acordo com as informações decorrentes da avaliação formativa.

Quanto ao Fitnessgram não fez parte integrante do planeamento plurianual criado pelo Grupo de Educação Física. Em relação à aptidão física dos alunos a planificação do grupo de Educação Física foi no sentido desta ser desenvolvida especificamente nas Unidades Didáticas abordar, com objetivo presente de elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência de longa

e média durações, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.

As Unidades Didáticas tiveram como ponto de partida essencialmente o nível de desempenho dos alunos nas avaliações diagnósticas. A prestação destes foi a razão de escolha das estratégias de ensino e atingir os objetivos previstos. (Anexo III) Muitas vezes, foram sujeitas a alterações completas ou pequenos ajustamentos em função da resposta dos alunos, ou mesmo devido a motivos alheios ao planeamento, como visitas de estudo ou outras atividades escolares. No ensino por unidade e matéria deve-se ter em conta a heterogeneidade da turma, nesta perspetiva a avaliação diagnóstica permitiu verificar as suas principais dificuldades e desta forma constituir grupos de nível de aptidão. Todo este planeamento enriqueceu-me imenso melhorando, desta forma, as minhas competências de observação e decisão acerca daquilo que era melhor para os alunos. (Anexo IV)

Depois da análise geral efetuada aos aspetos em acima referidos, recorri ao modelo de planeamento de Vickers, o Modelo de Estrutura de Conhecimento (MEC). O MEC assume como verdadeiro guia orientador refletindo tudo aquilo que é realizado para determinada modalidade. A sua construção foi muito benéfica, uma vez que ao longo da sua estruturação pude aumentar o meu conhecimento nalgumas modalidades que nunca tinha praticado. Exemplo disso foi o Rugby onde o meu conhecimento era escasso.

Os planos de aula assumem-se como o último nível do planeamento. Estes foram sempre uma preocupação diária durante todo o ano letivo, não tanto pela sua elaboração mas sim na estruturação de tudo o que iria resultar em melhores aprendizagens, em aprendizagens mais motivantes e interessantes, dominou muitas vezes o meu pensamento. Com a inexperiência obrigou-me desde início, a ser bastante reflexiva, a ponderar cada detalhe e a prevenir ao pormenor cada hipótese provável de erro. O planeamento da aula é um momento onde temos que considerar a conjugação de vários aspetos como a adequação dos melhores exercícios para determinado conteúdo, a adequação dos exercícios aos alunos com o objetivo de aproveitar ao máximo as suas capacidades e superar dificuldades, o material, o espaço disponível ou mesmo as condições meteorológicas. Estes foram alguns dos fatores que influenciaram diretamente o tempo de empenhamento motor da turma, o tempo potencial de aprendizagem, o clima da aula e a motivação dos alunos. (Anexo V)

Para finalizar é efetuada uma reflexão final, aula a aula, que permite estabelecer um balanço sobre o trabalho desenvolvido ao longo das diferentes fases da unidade didática. Desde da estipulação de objetivos, a justificação das opções metodológicas e o desempenho dos alunos e sua avaliação.

“É a sequência de tudo o que vai ser desenvolvido um dia letivo. (...) é a sistematização de todas as atividades que se desenvolvem no período de tempo em que o professor e o aluno interagem, numa dinâmica de ensino-aprendizagem” (Piletti, 2001)

Nesta perspetiva poderá afirmar-se que uma aula planeada e organizada é o primeiro passo para a realização de uma aula produtiva, com tempo de prática elevado, alunos motivados e predispostos para integrar o processo de aprendizagem. Só assim o professor se aproximará dos objetivos estabelecidos e proporcionará à sua turma uma evolução das suas capacidades. Apesar de esta tarefa ser algo exigente e complexa, permitiu-me crescer e melhorar muito enquanto profissional.

Sendo assim, enquadrando do que foi dito anteriormente, as Unidades Didáticas escolhidas, a título exemplificativo, para esta reflexão foram a modalidade de Voleibol do 1º Período e a modalidade de Badminton do 2º Período, tendo como justificação a seguinte:

O Voleibol é um jogo desportivo coletivo e como qualquer outro desporto, possui as suas características próprias. Devido às suas particularidades transporta mais obstáculos para na sua aprendizagem. Uma das dificuldades em se iniciar o voleibol é o facto de ser um desporto de movimentos não-convencionais. Este consiste em apenas passar a bola, sem a agarrar e de diferentes formas: passe, manchete, remate, serviço. Se, por um lado, isso é uma desvantagem, por outro, é uma motivação por proporcionar diferentes movimentos.

A Unidade Didática foi constituída por 26 aulas. Quatro aulas foram destinadas a realização Avaliação Diagnóstica (2 aulas) e Avaliação Sumativa (2 aulas). Através da avaliação diagnóstica foi possível verificar que a turma se encontra num nível **elementar/avançado**. (Anexo VI) A turma apresentou dificuldades na aquisição da posição base e na colocação e distribuição da bola, com alguns conhecimentos práticos e teóricos quanto aos fundamentos técnicos. Os conteúdos a abordar foram estipulados segundo a Planificação Plurianual. Os conteúdos definidos encontram-se também presentes em documentos de apoio concretizados e fornecidos pela professora que

servirão de guia para os alunos, estes foram entregues no início das aulas. A condição física será uma constante durante toda a unidade, visto ser de extrema importância quer na saúde dos alunos, quer na prática da modalidade de Voleibol como na preparação da próxima Unidade Didática a realizar, neste caso que foi a Ginástica a Solo e de Aparelhos (1º Período).

As cinco primeiras aulas foram estipuladas e orientadas segundo os objetivos de execução e consolidação do passe, serviço por baixo e cima, manchete, remate, recepção e colocação da bola, através de exercícios críticos. O objetivo principal é a superação dos alunos de prestação menos boa e, os restantes com o intuito de reforçar, melhorar e exercitar os fundamentos básicos. Nas aulas seguintes foram feitas com abordagem ao bloco, amorti e a situação de jogo 6x6 em sistema “W”, consolidando a recepção, colocação e distribuição da bola. Nesta fase foi utilizada novamente o exercício crítico integrando as progressões pedagógicas necessárias para os conteúdos, nas formas de jogadas e na situação de jogo. Foram desenhadas várias estratégias de metodologia de ensino assim como estratégias para um bom clima e disciplina com a turma, e organização e clareza da aula, que foram imprescindíveis à otimização da mesma. Sempre que foi necessário foram instruídos feedbacks corretivos, positivos e de reforço como explícito na minha Reflexão número 23 e 24 “... *eu interrompi a ação intervindo e identificando os principais erros, transmitindo alguns feedbacks individuais e de grupo e informei a próxima condicionante no exercício*”.

Ao longo das aulas foram utilizados os materiais necessários à realização e os materiais necessários para melhor instrução e explicação sobre os conteúdos, como evidencio na minha Reflexão número 21 e 22. “*Para a instrução e a organização do primeiro exercício, na parte fundamental, foi utilizado o quadro “negro” para uma explicação clara e explícita e de fácil compreensão, contabilizando o máximo de tempo para maior aproveitamento do desempenho motor dos alunos. Não descurando de uma boa instrução e esclarecimento de dúvidas.*” O espaço utilizado para a modalidade é de característica interior. Sendo as condições climáticas o fator condicionante para a realização da aula. Para a avaliação sumativa teórica foi realizada uma aula teórica sobre os conteúdos abordados nas aulas.

Antes da aula de Avaliação Sumativa da modalidade foi realizada uma aula formal, ainda de caráter avaliação formativa, onde beneficiou os alunos para certos aspetos da avaliação final. Podemos intitular esta aula como uma aula de revisão dos



conteúdos. Também como estratégia para a abordagem da última aula da Unidade Didática, elaboramos uma ficha de heteroavaliação e autoavaliação.

Já na modalidade de Badminton, esta foi constituída por 16 aulas das quais três foram de Avaliação Diagnóstica e Sumativa (prática e teórica). Através da avaliação diagnóstica foi possível verificar que a turma se encontra num nível **introdutório** (Anexo VII), apresentando como principais dificuldades, a coordenação óculo-manual e a execução e aquisição dos gestos técnicos e a posição base. A condição física foi uma constante durante toda a Unidade Didática, visto ser de extrema importância quer na saúde dos alunos, quer na prática da modalidade.

A metodologia dos fundamentos técnicos utilizada, ao longo da mesma, foi em exercício critério preconizando maior tempo de empenho motor no total da aula, assim como, nos conteúdos a abordar fomentando nos alunos a responsabilidade do trabalho em individual pretendido e requerido nesta modalidade, permitindo a partir dos momentos da atividade e da prática, bem como diminuir os comportamentos desviantes/distrações. E assim, garanti um maior controlo na turma.

Na avaliação inicial, os alunos mostraram graves erros na pega e na relação com o volante. Como tal, as primeiras aulas tiveram uma abordagem importante e eficiente nestes dois aspetos, bem como, na sustentação do volante. Na terceira aula foram introduzidos todos os batimentos essenciais (técnica) ao jogo de Badminton, para que estes sejam exercitados o máximo tempo possível, com o objetivo que os alunos assimilem, retenham e aprendam a maior parte dos conteúdos. Já que o número de aulas é bastante curto.

O ensino aprendizagem foi praticado sempre sob formas jogadas, nomeadamente o jogo de singulares, de maneira a que todos os alunos pudessem vivenciar o jogo mais próximo da realidade e assim adaptar às dificuldades, tomando as melhores decisões consoante as circunstâncias. Mais uma vez, a metodologia utilizada nas aulas foi através de progressões pedagógicas em exercícios critérios e situação de jogo singular em campo oficial. A demonstração do exercício através de alunos tecnicamente bons foi fundamental, ajudando na visualização para os restantes, enquanto que havia a instrução e explicação do exercício denotando-se uma maior compreensão e conseqüentemente maior concentração e empenhamento.

Na turma foi possível observar facilmente 6 elementos femininos que apresentam maiores dificuldades tanto no que diz respeito à técnica como em termos de motivação. Por isso, e de maneira a aumentar a motivação destes elementos ao longo das aulas, focei nelas mais a minha atenção, utilizando feedbacks e colocando-as com alunos melhores tecnicamente, para que estes elementos menos bons, pudessem evoluir e mostrassem maior interesse e dedicação no desempenho dos exercícios propostos. Realizei assim uma atividade diferenciada com estas alunas, contribuindo a “olhos vistos” uma evolução mais rápida, correta e eficaz.

Tendo em conta o nível apresentado pode-se seguir uma sequência no decurso da aprendizagem, determinada pelos comportamentos motores inerentes aos momentos do jogo. Tendo em conta que a motivação dos alunos é um aspeto fundamental, a realização de situações jogadas foi a forma mais indicada para alcançar o sucesso, e essa motivação. Ao longo das aulas foi minha intenção criar situações para que os alunos possam melhorar os aspetos técnicos individuais, de modo a resolverem da melhor forma possível as situações que o jogo proporciona.

Essa melhoria foi sempre acompanhada por um aumento da capacidade de dar respostas adequadas no contexto do jogo, isto é, da melhoria ao nível tático. Por isso, o jogo foi utilizado como meio fundamental para a aprendizagem dos procedimentos específicos do Badminton, pois as situações criadas durante o mesmo geram a necessidade de aquisição de novos conhecimentos técnico e táticos, assim como as regras inerentes à modalidade, que permitirão seguramente uma evolução mais rápida e eficaz da qualidade de jogo e dos jogadores.

### **2.2.3 Realização**

*“(...) O professor é fundamental para a melhoria do ensino. Para isso terá de ser capaz de atuar eficazmente. A eficácia da sua intervenção depende de múltiplos fatores externos (programas, condições de trabalho, tipo de alunos, etc.) de fatores internos, da sua competência pedagógica e do seu sentido profissional.”*

(Pinto,1989)

Uma vez concebido e planejado o processo chega o momento da sua realização, concretizando e operacionalizando todo o agregado de intenções até então desenvolvidas. Os aspectos ligados à organização do espaço de aula, comunicação/instrução, linguagem técnica e interação com os alunos foram os pontos fortes que se evidenciaram e potenciaram um bom clima e aprendizagem, durante a realização das minhas aulas.

A consciência da necessidade de traçar objetivos enquadra-se na perspectiva defendida por Bento (2003), que afirma que o professor na aula atua sobre os alunos na persecução dos objetivos, por meio dos conteúdos, dos métodos e das formas de organização da intervenção.

Houve sempre uma preocupação na estruturação das aulas quanto às transições dos exercícios, formação dos grupos e conhecimento dos objetivos, devido a uma característica predominante da turma, indisciplina e comportamento por parte de alguns alunos. Tendo atenção a isso, houve sempre uma prevenção de possíveis intervenções disciplinares, privilegiando o empenho motor e cognitivo dos mesmos e restantes da turma. Ao longo das aulas foram aperfeiçoadas estratégias que permitiram aos alunos, um rápido assimilar de rotinas e comportamentos. Tentei sempre demonstrar a minha atenção, preocupação e comunicação, de uma forma positiva, a tudo o que acontecia na aula.

Após estas considerações, na realização e execução dos exercícios tentei sempre demonstrar de forma prática todos os exercícios, para que os alunos conseguissem entender melhor o objetivo desse mesmo exercício. Em vários momentos, essa demonstração foi feita por um aluno que tivesse melhor prestação na execução. Para isto, também houve uma preocupação na correta instrução e explicação dos exercícios, assim como, a correção dos gestos técnicos. Como evidenciei na minha Reflexão número 63 e 64, em relação à modalidade de Badminton incluindo no plano de aula (Anexo VIII)

A percepção de me posicionar num ponto estratégico do espaço da aula, estar atenta a todas vivências necessárias para dar o feedback mais adequado e na hora certa; a utilização da correção e frequente linguagem técnica; e a projeção e colocação de voz, foi cada vez maior aula após aula, denotando se melhor gestão da aula e maior eficácia na aprendizagem e correção nos alunos, tanto em termos didáticos como pedagógicos.

A utilização dos materiais necessários para os exercícios e organização da aula foi imprescindível, assim como o conhecimento de certas regras de segurança e

funcionamento das aulas. Assim, ao longo do ano, utilizei várias estratégias, desde a colocação dos materiais no local apropriado para iniciar o exercício, a redução dos tempos de instrução, a explicação aleada à exemplificação diminuindo o tempo de inatividade dos alunos e focalizando-os na aula. Este aspeto tornou-se importante uma vez que, no mesmo espaço físico, muitas vezes decorriam outras aulas em simultâneo, dispersando a atenção dos alunos. Por outro lado, a distribuição dos alunos no espaço, poderá ser um fator que condicione a maior ou menor atenção. A linguagem técnica também foi um dos aspetos de evolução.

Relativamente à diferenciação dos alunos, uma das dificuldades foi o eger as melhores estratégias a utilizar tendo em conta a heterogeneidade dos mesmos. Apesar da realização, no início de cada unidade didática, de uma avaliação diagnóstica de forma a indagar do nível de aprendizagem dos alunos, nem sempre foi fácil a planificação a todos eles. A formação dos grupos foi um elemento-chave na estratégia de diferenciação do ensino. Os diferentes grupos (por exemplo por sexos ou por grupos de níveis) foram considerados convenientes como etapa necessária à formação geral de cada aluno. A constituição dos grupos permitiu a interação de alunos com níveis de aptidão diferentes. No entanto foi sempre assegurada a constituição homogénea dos grupos. É de salientar que ao longo das aulas os grupos não foram fixos (sempre com os mesmos elementos), permitindo diferentes diversidades e vivências entre eles, realçando como uma estratégia positiva nas aulas.

A cada aula foi realizada uma reflexão crítica que analisa de uma maneira individual e coletiva, todos os pontos fortes e fracos, os sentidos de oportunidades e adaptação e os aspetos a melhor em termos didáticos e pedagógicos para uma evolução gradual. Na realização das reflexões preocupei-me em expor todas as situações ocorridas, bem como as estratégias utilizadas para as ultrapassar com sucesso. Naturalmente, nem todas as situações foram resolvidas de forma bem-sucedida, pelo que nas reflexões também se apontaram estratégias alternativas a experimentar em situações futuras idênticas.

O balanço da fase de realização parece-me fracamente bastante positivo já que consegui manter um excelente clima de aula, os alunos sempre motivados, empenhados, concentrados e certamente terminaram o ano letivo com ainda mais competências do que aquelas com as quais iniciaram o mesmo. Além do mais creio que os consegui motivar

para a continuidade de uma vida ativa, o que no fim de contas será o mais valioso para eles.

#### **2.2.4 Avaliação**

*“A avaliação é um processo que permite colocar sobre a mesa as nossas concepções sobre a sociedade, sobre a escola, sobre a educação, sobre o trabalho dos professores.”*

(Santos, 1998)

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

A avaliação segundo Luckesi (2002) tem o papel de subsidiar decisões a respeito da aprendizagem dos alunos. No que diz respeito a essa avaliação deve-se atentar para quatro elementos fundamentais: assimilação recetiva de conhecimentos e metodologias, exercitação de conhecimentos, aplicação de conhecimentos e inventividade. A partir delas o professor deve elaborar a avaliação do processo de construção de conhecimento do aluno perante o conteúdo exposto.

A avaliação da Educação Física recai sobre os objetivos a atingir assentes numa lógica de ano e ciclo. Os objetivos esclarecem as qualidades que permitem ao professor analisar os resultados decorrentes da observação dos alunos e elaborar um juízo relativo às características apresentadas pelos alunos. Os resultados provenientes do processo avaliativo deverão contribuir para o aperfeiçoamento do processo de ensino e aprendizagem, bem como informar os alunos de qual o caminho a seguir e o modo como deverá realizar.

A avaliação requer dedicação, uma boa observação direta e conhecimento pleno dos objetivos e critérios de êxito, esta geralmente é transcrita para o relatório da aula ou relatório de observação e realizada durante toda a Unidade Didática.

A avaliação dos alunos será feita em três domínios distintos: sócio-afetivo e cognitivo e físico-motor estipulados pelo grupo do Departamento de Educação Física da Escola.

No domínio *sócio-afetivo* o peso da nota é de 20% com os parâmetros de avaliação na pontualidade, interesse, participação e comportamento na aula. No domínio *cognitivo e físico-motor*, o peso da nota reparte-se pelo domínio motor com 65% com os parâmetros de avaliação no desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas, compreensão da dinâmica dos exercícios, aplicação do regulamento das modalidades, execução dos elementos técnico-táticos da modalidade, interpretação e análise dos resultados da ação e aplicação dos conhecimentos. Quanto ao domínio *cognitivo* tem o peso de 15%, a avaliação feita através de um teste escrito. A avaliação é contínua, possui caráter diagnóstico, formativo e sumativo e utiliza uma diversidade de instrumentos, sendo o produto final traduzido por uma classificação.

A **Avaliação Diagnóstica** foi realizada no início da Unidade Didática tendo como principal objetivo recolher informações sobre os conhecimentos e aptidões que o aluno possui no início de cada unidade, verificando em que nível se encontram os mesmos e prognosticando o nível que poderão atingir, sendo assim possível estabelecer ou não diferentes níveis dentro da turma, que levam até a formação de grupo e ao trabalho individualizado.

A **Avaliação Formativa** fez parte integrante do processo ensino-aprendizagem, sendo assim utilizada durante todo o processo. Esta permite avaliar qualitativamente os alunos de uma forma sistemática e contínua. A concretização da prática deste tipo de avaliação assenta na observação da execução das tarefas propostas, confrontando o aluno com o seu desempenho e os objetivos previamente traçados, procurando assim ajustar a estratégia à necessidade, contemplando o questionamento, como mais um meio de recolha de informação, avaliando os domínios psicomotor, cognitivos e sócio-afetivos, dando ainda especial incidência à recolha de indicadores de caráter disciplinar e relacional.

A **Avaliação Sumativa** correspondeu à fase de balanço das aquisições da atividade, ou seja, teve como objetivo classificar os alunos no final de um período relativamente longo, neste caso da Unidade Didática. Esta será feita por observação direta sendo os resultados registados numa grelha. Os conhecimentos serão avaliados através de

um teste teórico, no final do período, juntamente com as restantes Unidades Didáticas lecionadas nesse trimestre.

Relativamente ao *11º ano*, a média das classificações obtidas neste parâmetro (motor 65% + cognitivo 15%) tem um peso de 80% na classificação final de cada período. Em todas as aulas anteriores a uma avaliação Sumativa, serão de caráter de revisão e consolidação de todos os conteúdos da Unidade Didática.

Após estas considerações, a avaliação dos alunos do 11º M decorreu da seguinte forma: no início de cada unidade didática foi realizada uma avaliação diagnóstica dos alunos, como foi referido anteriormente. Essa avaliação permitiu definir mais acertadamente as competências a lecionar. Ao longo da unidade didática realizei a avaliação formativa e na última aula da modalidade a avaliação sumativa, onde avaliei se os alunos adquiriram as competências essenciais lecionadas por mim ao longo do ano letivo. É nesta avaliação que vou focar mais a minha reflexão.

Segundo os critérios e parâmetros gerais de avaliação definidos pela escola e pelo Departamento de Educação Física, os resultados adquiridos na avaliação sumativa na unidade didática de Voleibol (1º Período) foram bastante positivas, estes apresentavam no início da modalidade como principais dificuldades a execução do gesto técnico, o Remate, e a Colocação e Distribuição da Bola no campo. Nesta avaliação foi possível verificar as melhorias significativas em todos os aspetos, realçando a boa estratégia utilizada ao longo das aulas, ou seja, o exercício critério que pretendia sempre beneficiar o maior tempo de empenho motor do aluno, trabalhando sempre de uma forma analítica os gestos técnicos, assim como, a colocação e distribuição da bola. Também se denotou que as progressões pedagógicas foram imprescindíveis para uma evolução eficaz e notória, a forma como os alunos realizam agora um jogo de Voleibol ficou bem evidente e confirmado que foi das melhores estratégias utilizadas. Ajudou os alunos a perceber a mecânica que esta envolvida como equipa e dos fundamentos técnicos. (Anexo IX)

Os resultados adquiridos na avaliação sumativa da unidade didática de Badminton (2º Período) foi a seguinte: os alunos no início da modalidade encontravam-se num nível introdutório, apesar que esta modalidade é de caráter obrigatório em todos os anos, estes encontravam-se num nível onde a falta de pré-requisitos de base para o ano de escolaridade em que se segue foi bastante evidente. Pois não havia a aquisição ou conhecimento do mínimo das competências pela maior parte dos alunos em questão,

sendo assim, e como demonstrei no planeamento houve um recomeço para que as bases, a partir de agora, fossem bem sólidas e “fixas”. Na avaliação sumativa refletiu-se uma evolução tremenda quanto à modalidade. As dificuldades mais evidentes foram ultrapassadas e as competências foram aparecendo, nesta avaliação viu-se todo isso. Este processo de trabalho não foi fácil, foi preciso pensar muito bem e de forma realista como podíamos obter tal evolução em 16 aulas. Mas foi possível através de exercícios críticos – utilizados mais para aquisição da base (posição base e coordenação óculo-manual), os gestos técnicos e as “formas jogadas”. As progressões pedagógicas foram utilizadas maioritariamente em “formas jogadas” e situações de jogo singulares, a frequente utilização da linguagem técnica e o seu regulamento também foram imprescindíveis ao longo das aulas, semelhando cada vez mais a uma situação real do jogo de Badminton. As “formas jogadas” foram usadas como estratégias devido à limitação do espaço. (Anexo X)

Também no final de cada período foi realizada uma ficha de heteroavaliação e auto-avaliação. Através desta ficha, os alunos demonstraram a consciência do que feito individualmente ao longo desse mesmo período, ajudando a mim em casos de grande dúvida/indecisão poderão ser deliberativas. Posso afirmar que foram conseguidas as capacidades para progredirem para um nível seguinte da escolaridade com garantias de sucesso.

Quanto à minha avaliação enquanto professor, esta foi realizada aula após aula, individualmente e depois com o professor cooperante e o núcleo de estágio. Todos os feedbacks e opiniões permitiram-me crescer enquanto professor, tornando melhor profissional e, com isso, potenciar as aprendizagens dos meus alunos.

### **2.3 Área 2 – Participação na Escola e relação com a Comunidade Escolar.**

Como professores, não nos podemos limitar apenas e só a lecionar as aulas. Se estamos incluídos numa comunidade – a comunidade escolar – temos por “obrigação”



estabelecer pontes e na medida que nos seja possíveis, aplicar os nossos conhecimentos e mais-valias em prol da mesma comunidade.

### **2.3.1 Atividades Organizadas**

No Dia do Badminton, contamos com a presença de 56 participantes e 28 pares, foi uma tarde de desporto onde muitos outros alunos estiveram a colaborar na organização (turma de desporto) e a assistir ao desenrolar do torneio. A minha participação foi na colaboração e organização durante o torneio, indicando aos alunos os respetivos campos e vigiar possíveis comportamentos desviantes dos mesmos.

No Dia do Voleibol, foi o dia mais esperado pela comunidade escolar. No ano letivo anterior excedeu o número de equipas não realizando a competição, sendo assim foi fundamental uma organização mais ampla e precisa para a realização da mesma. O torneio correu positivamente, conseguimos criar um grande ambiente à volta das atividades, fazendo com que todos os alunos presentes tenham tido momentos de desportivismo de muita diversão e ao mesmo tempo de atividade física.

Atividade desenvolvida deu-se dentro da escola, com uma adesão de 75% a 90% já prevista, com uma atitude/comportamento dos alunos muito boa, conseguindo o enquadramento com o Projeto Educativo e cumprindo o orçamento inicialmente previsto. As condições facilitadoras da execução da atividade foram as articulações entre as “equipas/projetos/clubes” da escola, nomeadamente: o Grupo de Educação Física (organização do todo o evento) e a Equipa da Revista do Agrupamento (reportagem fotográfica da atividade para posterior divulgação); a boa participação dos alunos e a participação de professores no torneio com simbolismo de que estão ao alcance de todos e como forma de promover a atividade física. Não houve constrangimentos a registar. Numa apreciação final, quanto ao Dia do Voleibol, devo salientar que para o bom funcionamento da atividade, foram elaborados/organizados pelo grupo um conjunto de documentos para dar a informação, aos participantes, a saber: as fichas de inscrição das equipas/turmas; Boletins de jogo e Calendário de jogo. Deste modo, a atividade teve início por volta das 9 horas, decorrendo sempre dentro dos tempos previstos (12min. para cada jogo). Foi uma atividade cujo calendário foi cumprido pela organização, tendo os participantes demonstrado uma grande motivação e empenho.

Assim, os objetivos, no nosso entender, foram alcançados na plenitude pois os alunos demonstraram o respeito próprio, pelos outros, pelo espaço escolar e tudo o que o

constitui; pensamos que combatemos o abandono escolar pelo gosto na participação na atividade; fomentamos a saúde e o bem-estar pessoal e ambiental; colaboramos na consciencialização dos alunos para as necessidades das relações em grupo, incentivamos e motivamos os alunos para a importância do “fair-play” no nível da competição desportiva e promovemos um ambiente saudável na escola. De salientar que através da nossa participação trouxemos à Comunidade Escolar a Equipa Feminina de Voleibol do Ginásio de Santo Tirso, treinada pelo professor Manuel Barbosa (docente de Educação Física na Escola) para a participação/demonstração. Esta nossa estratégia teve como objetivo de tornar o evento ainda mais apelativo e motivante, trazendo algo de novo à competição. Durante o período da tarde esta equipa foi realizando jogos com as várias equipas que foram chegando às finais. Os métodos de divulgação utilizados foram a construção de cartazes que foram afixados pelo espaço escolar e a mensagem da atividade também foi passada através dos professores de Educação Física para as respetivas turmas. No fim da atividade realizou-se um relatório. (Anexo XI)

### **2.3.2 Outras Atividades**

Com o intuito de envolver a Comunidade Escolar numa atividade respeitando as diretrizes do Estágio Pedagógico, surgiu a oportunidade de participar e colaborar na atividade desportiva inserida no Plano Anual de Atividades da Escola conhecida Corta-Mato. Esta atividade correu de uma forma bastante positiva, conseguimos um número de participantes elevado, excedendo a nossa previsão atendendo as condições climatéricas adversas a realização da prova e assim conseguimos um bom ritmo de competição. Os professores foram responsáveis por verificar todo o percurso e sinalizar os locais que pudessem vir ser perigosos em caso de não visualização dos mesmos por parte dos participantes. Quando o dia da prova chegou, fiquei responsável pela confirmação dos participantes, entrega dos dorsais e das recompensas final após a prova para os participantes.

Para além desta, os alunos tiveram outras ofertas de atividades ao longo do ano letivo, preparadas pelos outros departamentos e as habituais atividades como o Magusto, “Namorar com Fair-Play. O amor não magoa” e entre outros. Os diversos projetos, parcerias e clubes constituem importantes dispositivos para a melhoria da relação entre a Escola e a Comunidade, para a diversificação e o enriquecimento da oferta educativa e

para a participação, motivação e aprendizagem dos alunos. Sendo assim, houve uma participação indireta nas atividades, colaborando apenas no bom funcionamento da mesma.

### **2.3.3 Relação com a Comunidade**

Por sugestão do professor cooperante, fomos “inseridos” nas reuniões de departamento, para percebermos como funciona toda a estrutura que envolve um grupo de uma disciplina. Nestas reuniões aprendi bastante tomei consciência da organização que existe por detrás de todo um plano de atividades voltado para a Educação Física e todo o trabalho a ele inerente. Assim como, em reuniões intercalares de conselhos de turma, reuniões com os pais e respetivos professores e uma hora de Assessoria com a Diretora de Turma Professora Elvira.

Relativamente aos relacionamentos estabelecidos na escola, iniciando por aquele estabelecido com os alunos, posso dizer que foi absolutamente excepcional, principalmente em relação aos alunos das duas turmas do 11º M e 11º L. Esta, foi evoluindo, progredindo e beneficiou na interação /controlo da turma. No mesmo seguimento saliento a importância da comunicação com os alunos, onde a Diretora de Turma incentivou e desenvolveu o sucesso educativo dos mesmos, consciencializou os alunos para as atitudes de civismo e formação pessoal e estabeleceu regras de natureza pedagógica e de conduta disciplinar, para que fossem evitadas possíveis situações de conflito. Durante o ano letivo surgiram situações que tive de intervir tanto na relação professor-aluno como de aluno-aluno, sendo sem dúvida fundamentais para a resolução de problemas, com a colaboração da constante ligação escola-família.

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

## 2.4 Enquadramento Científico

### 2.5 Área 3 – Investigação e Desenvolvimento Profissional

**Título Geral:** A Atividade Física, a Educação Física e o Rendimento Académico.

**Subtítulo:** Um estudo sobre a relação entre a atividade física e o rendimento académico com os alunos do ensino secundário, do género feminino.

#### 2.5.1 Introdução

A atividade física para além de ser, atualmente, um tema muito em voga, é desde há muito tempo, considerada um fator protetor da saúde e ocupa um papel importante na vida dos adolescentes. Uma vez que tem para estes inúmeros benefícios físicos, psicológicos e sociais.

A expressão “*Sana homens em corpora sono – Mente sã em corpo são*” tem sido utilizada ao longo dos tempos, alertando assim a sociedade das consequências crónicas na saúde de um estilo de vida sedentário. Mais recentemente, a possibilidade de que a atividade física pode exercer uma influência positiva sobre a capacidade mental tem sido levantada. (Silbley & Etnier, 2003; Tomporowski et al., 2008; Ploughman, 2008). Os resultados de vários estudos correlacionados recentes realizados em dados obtidos a partir de grandes amostras de crianças e adolescentes sugerem moderada a fortes associações positivas entre a quantidade de atividade física ou a participação na Educação Física e no comportamento e desempenho escolar. (Carlson et al., 2008; Robert et al., 2010).

A influência positiva do exercício físico sobre a saúde é intuitiva. A atividade física e prática desportiva são essenciais para a nossa saúde e bem-estar. Segundo Trudeau e Sherphard (2008), muitos fatores como o comportamento em sala de aula, a auto-estima, auto-imagem, satisfação escolar e integração escolar têm sido postuladas como determinantes do desempenho escolar. Segundo Silbley & Etnier (2003), a prática da atividade física produz melhorias nas funções cognitivas, mais particularmente na concentração e na memorização que são de grande importância no processo de aprendizagem.

Deste modo, considera-se a hipótese da atividade física na escola poder melhorar o desempenho escolar (Shephard, 1997 cit. por Oliveira, 2009). Se essas associações são precisas, as intervenções da atividade física na escola pode servir como um meio rentável para promover a saúde física, com a vantagem adicional de promover/facilitar o desenvolvimento mental.

Sendo assim, é aqui que se enquadra o meu projeto de investigação, um estudo exploratório sobre a relação existente entre a atividade física e o rendimento escolar dos alunos do ensino secundário.

A minha amostra frequenta o curso de Humanidades e desvaloriza a Educação Física, pois esta como disciplina não conta para a média final de candidatura a universidade. O projeto integra-se quanto à consciencialização dos contributos que a Educação Física e Atividade Física pode ter na vida dos alunos e indiretamente no rendimento escolar.

Nesta perspetiva do trabalho pedagógico, o objetivo principal é a motivação dos alunos inspirando as suas representações e empenho de aperfeiçoamento pessoal no âmbito da Educação Física, na Escola e ao longo da vida, tendo sempre em conta a qualidade de participação do aluno na atividade educativa, para que esta tenha uma repercussão positiva, profunda e duradoura. Reforçando 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.

## **2.5.2 Revisão da Literatura - Enquadramento Teórico**

### **2.5.2.1 Atividade Física**

A sociedade de hoje oferece ao homem um grande conforto, o que o leva a movimentar-se pouco e a por em perigo a sua saúde. O homem necessita de se movimentar, não só por uma questão de sobrevivência, nem como forma de ocupação dos tempos livres, mas como solução para uma vida saudável.

O termo “atividade física” pode assumir diferentes significados para diferentes pessoas. Para os profissionais de saúde pública constitui um comportamento de reforço da saúde, outros utilizam-no como uma forma de sintetizar uma grande variedade de desportos, atividades de lazer ou formas de locomoção.

Segundo WHO (2014), a Atividade Física define-se como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em dispêndio energético. Qualquer atividade de lazer, ocupacional e doméstica poderá ser incluída nesta definição. As atividades físicas de lazer, são associadas a uma baixa competitividade, e prendem-se com atividades como os passeios a pé, de bicicleta, canoagem, o jogging, entre outras atividades que são realizadas no tempo livre.

Todos os adolescentes devem ser fisicamente ativos, todos ou quase todos os dias, sob diversas formas: por exemplo, no meio de deslocações, no trabalho, como recreação em jogos ou desporto, na Educação Física ou no exercício organizado, no contexto da família, da escola ou das atividades da comunidade, devendo ser realizadas em três ou mais sessões semanais com uma duração de 20 minutos ou mais e que exijam um esforço moderado ou vigoroso (American College of Sports Medicine, 1998 cit. por Fernandes, 2012).

A atividade física deve ser vista, portanto, numa perspetiva multidimensional, podendo englobar todo o tipo de movimento e incluir diversas variáveis como o tipo (formais/estruturas ou competitivas; informais/não estruturas ou não competitivas), a intensidade (dispêndio energético que se expressa em calorias despendidas por minuto ou por múltiplos valores de metabolismo basal, pela frequência cardíaca ou pelo consumo de oxigénio), a duração (gasto na atividade, podendo ser considerado como um momento isolado ou pelo somatório de um valor obtido durante um dia ou uma semana) e a frequência (o número de sessões diárias ou semanais). (Sallis e Patrick, 1994 cit. por Oliveira, 2009).

Segundo Montoye (2000), a atividade física pode ainda variar de acordo com a idade, o sexo, a aptidão física, fatores ambientais, culturais, sociais e psicológicos. Segundo Bouchard et al., 1990 cit. Oliveira, 2009 categorizam as diferentes componentes da atividade da seguinte forma: atividades diárias e/ou domésticas, tarefas ocupacionais (trabalho), atividades de lazer (desporto, treino, exercício, dança e jogo) e programas de Educação Física. (Caspersen et al., 1985 cit. por Oliveira, 2009), a atividade física pode

ser classificada de acordo com a sua intensidade, apresentadas três categorias: fraca, moderada e vigorosa.

### **2.5.2.2 Desempenho Cognitivo e Atividade Física**

O cérebro adolescente é uma obra em progresso. Desde o nascimento, a criança está ativamente envolvida na construção do entendimento. As mudanças nas estruturas cerebrais ocorridas após a puberdade levam o jovem a pensar de uma maneira diferente apresentando um caráter formalizado capaz de analisar, interpretar e refletir sobre uma variedade de situações.

Segundo Araújo (2013) cit. por Silva & Malina (2000), dizem que atividades que exijam atenção, concentração e pensamento lógico, contribuem para o aumento da densidade sináptica cerebral, cuja rede de transmissão é responsável pela dinâmica e plasticidade do cérebro. E os autores, Antunes et al. (2006), reforça afirmando que o exercício físico traz uma melhoria na função cognitiva e tem uma influência positiva sobre a memória.

Vaz (2013) cit. por Castelli et al. (2007) realizaram um estudo que envolveu 259 alunos, concluindo que os níveis de aptidão física estavam geralmente associados com o desempenho acadêmico em crianças do ensino fundamental. Tanto a aptidão aeróbia como o IMC foram associados com o desempenho acadêmico em geral, na leitura e matemática, enquanto a força e a flexibilidade não se relacionaram com o desempenho acadêmico. Os autores referem que a aptidão aeróbica relaciona-se positivamente com o desempenho acadêmico.

Segundo Woodward (2009) realizou uma investigação com 292 alunos que realizaram o teste vaivém e verificou que os alunos que se encontraram dentro da zona saudável de aptidão física obtiveram um melhor desempenho acadêmico em relação aos alunos que não atingiram a zona saudável de aptidão física.

Vaz (2013) cit. por Coe et al. (2006), verificaram ainda que a intensidade do exercício tinha influência no desempenho acadêmico, com os alunos que se envolveram em atividades físicas vigorosas têm um desempenho acadêmico melhor do que aqueles que executaram atividades físicas de forma moderada ou até mesmo nenhuma atividade

física. De outro ponto de vista, os autores também sustentam a tese de que, o tempo gasto em programas de atividade física, por parte dos alunos, não impede o desempenho acadêmico, podendo até mesmo melhorá-lo.

Nos estudos pesquisados relatam associações positivas entre a atividade física e desempenho acadêmico (Valle et al., 1986; Maeda e Randal, 2003; Mahar et al., 2006; Norlander et al., 2005). Por exemplo, Rasberry et al. (2011) cit. por Maeda & Randall (2003), verificaram que os estudantes do secundário exibiram uma maior concentração e demonstraram melhor desempenho na matemática depois de se envolver numa atividade física vigorosa constituída depois do almoço.

Numa outra vertente, há estudos de intervenção que relatam, também, uma relação positiva entre as variáveis a estudar (Fredericks et al., 2006; Lowden et al, 2011; Molloy, 1989; Uhrich e Swalm, 2007). Segundo Fredericks et al. (2006), descreveu melhorias na aptidão espacial, habilidades de leitura e de matemática entre alunos que praticam a atividade física.

Coletivamente, os estudos sugerem que atividade física têm associações favoráveis nos indicadores do funcionamento cognitivo, comportamentos e desempenho acadêmico.

### **2.5.2.3 Educação Física**

Atualmente, esta disciplina apresenta um conjunto de potencialidades e de riquezas específicas que não podem ser promovidas por qualquer área curricular. É uma disciplina de caráter obrigatório, desde o Ensino Básico até ao 12º ano de escolaridade (de acordo com decreto lei nº 85/2009 de 27 de Agosto de 2009) onde são promovidas atividades desportivas com vários benefícios para os alunos, tais como, físicos, psicológicos e de socialização. Sendo Bento (1987), “como todas as outras disciplinas escolares, a Educação Física visa a personalidade como um todo: a melhoria das capacidades corporais, das habilidades desportivo-motoras e, simultaneamente, a formação da consciência, do caráter e do comportamento. Esta perspetiva de globalidade implica que a Educação Física não se reduz a reforço de músculos e órgãos, pese embora a relevância deste objetivo.”



Tem-se refletido e discutido nos últimos anos a Educação Física numa perspectiva cultural, e é neste sentido que se considera a Educação Física como parte da cultura humana, ou seja, uma “cultura de movimento”. Os alunos não devem acreditar que a aula de Educação Física é apenas uma hora de lazer ou recreação, mas que é uma aula como as outras, cheia de conhecimentos que poderão trazer muitos benefícios se inseridos na vida do quotidiano, mantendo uma regularidade dessas atividades.

A atividade física deve ser trabalhada desde da infância, aliando a educação física à educação moral e intelectual, formando o indivíduo como um todo. O Ministério da Educação refere a importância de “*assumir claramente a Educação Física e o Desporto Escolar como meio educativo privilegiado para desenvolver pessoal e socialmente às crianças e os jovens portugueses.*”

Falkenbach (2002), afirma que os alunos nas aulas de Educação Física participam das diversas experiências corporais para as quais são provocados. Educação Física utiliza o movimento como ferramenta pedagógica num ambiente propício para ampliação das aprendizagens.

#### **2.5.2.4 Rendimento Académico / (In) Sucesso Escolar**

Para Fonseca (2004), “a busca de sucesso escolar é uma condição do sistema social atual”; é ele que reforça expectativas e que justifica projetos e esperanças familiares.

Os autores definam o sucesso escolar, caracterizando-o como a “a capacidade que o aluno revela de atingir os objetivos globais definidos para cada ciclo de estudos” (Eurydice, 1995). Por sua vez, e na prossecução do que foi dito anteriormente, surge um novo conceito, por oposição ao sucesso escolar, o insucesso escolar. O insucesso escolar apresenta várias características, tais como: ser um fenómeno precoce, uma vez que usualmente aparece nos primeiros anos de escolaridade, ser socialmente seletivo, uma vez que atinge de forma diferenciada os vários níveis socioeconómicos e cumulativo, já que frequentemente se repete ao longo da vida do aluno (Benavente & Correia, 1980).

As implicações do insucesso não são, no entanto, limitadas às crianças/jovens. Como refere Fonseca (2004) afeta igualmente a família, a própria escola e a sociedade em geral.

Landsheere (1994) define o insucesso escolar como sendo um conceito teórico que integra uma situação em que não se atingiu um objetivo educativo. Em que “cada criança é considerada boa ou má aluna em função dos resultados obtidos e dos progressos efetuados no cumprimento dos programas de ensino” (Benavente & Correia, 1980). O insucesso escolar dos alunos é visível através de alguns indicadores que com frequência são tomadas como sinónimos do insucesso escolar, sendo eles: reprovações, o abandono, as dificuldades de aprendizagens e o insucesso nos exames (Eurydice, 1995; Fernandes, 2005)

Quando se estuda o insucesso escolar, estamos perante um conjunto de três dimensões que devem ser analisadas (Fonseca, 2004), uma vez que tanto o sucesso como o insucesso, dependem do funcionamento da escola, da sua interação como o meio social e das características da própria criança (Gracia et al., 1998). As dimensões mencionadas anteriormente caracterizam-se por ser: o aluno, o meio social e a instituição escolar (Almeida, 1998; Fonseca, 2004). No que concerne à dimensão do aluno, durante a primeira metade do século XX procurou-se na inteligência a causa do (in) sucesso escolar. Havia uma relação evidente entre as duas variáveis em questão: a aprendizagem depende da inteligência. Devido à existência de elevadas correlações entre os testes de inteligência. Devido à existência de elevadas correlações entre os testes de inteligência e os resultados escolares, vários autores concluíram que quanto mais elevado fosse o desempenho em testes de inteligência maiores as probabilidades de alcançar o sucesso escolar (Almeida, 1998; Fonseca, 2004). Sem reduzir os problemas de aprendizagem a problemas apenas internos ao sujeito, Almeida (1998) sistematiza um conjunto de fatores que a este nível são relevantes e salienta: as bases do conhecimento, as capacidades cognitivas, os métodos de estudo e as perceções pessoais. Para este autor, as novas aprendizagens do aluno depende das bases do conhecimento, ou seja, das suas aquisições anteriores, como tal é necessário dispor de bases necessárias sobre as quais se construam novos conhecimentos.

Relativamente às capacidades cognitivas, Almeida (1998) chama a atenção para o fato de que o princípio genérico segundo o qual determinados níveis de aprendizagens e de rendimento escolar não é linear. Determinados resultados estudos reforçam a ideia anteriormente apresentada, demonstrando que rendimentos diferentes podem ocorrer em alunos com capacidades cognitivas bem próximas, assim como resultados escolares fracos se podem encontrar em alunos com capacidades cognitivas elevadas e vice-versa.

Segundo o mesmo autor, a dimensão métodos de estudo, é um dos problemas associados às dificuldades escolares dos alunos, essencialmente quando se têm em consideração as diferenças ao nível do rendimento ao longo de vários anos letivos, ou em termos das disciplinas. Defende ainda este autor que “difícilmente um aluno que não sabe estudar pode render bastante na sua aprendizagem e apresentar bons rendimentos nos testes.” (Almeida, 1998). Por último, as perceções pessoais, nas quais se atribuições causais, o desânimo aprendido, as expetativas de fracasso, o auto-conceito e a auto-estima, são outro fator de peso.

Como refere Grácio (1995), “o sistema educativo privilegia os privilegiados e os desfavorecidos não conseguem ultrapassar o insucesso escolar em que se encontra”, ou seja, os alunos provenientes de meios socioculturais desfavorecidos são os mais penalizados. Os aspetos culturais, o nível socioeconómico e as atitudes dos pais têm-se relevado como importantes nesta dimensão.

Nesta perspetiva, a relação da família com a escola também é um dos aspetos a ter em conta. Schmidt & Padila (2003), reconhecem a importância do envolvimento dos pais no contexto escolar, uma vez que existem fortes associações a resultados escolares, bem como, envolvimento por parte dos alunos em atividades extra-curriculares. Outro fator que concorre para a diferenciação escolar, na perspetiva cultural, é o nível de escolaridade dos pais dos alunos no seu desempenho escolar. A relação entre desempenho académico e envolvimento parental foi verificado igualmente por Shumow, et al. (1996), como também por Desimone (1996) que notou, que o envolvimento parental estava associado a melhores resultados académicos.

Assim, as condições de ensino constituem, uma das variáveis importantes no sucesso escolar dos alunos, segundo Almeida (1998) refere ser necessário “questionar o sistema, a escola e os professores quanto às suas políticas e práticas.”

No que concerne ao rendimento académico, este pode ser abordado a dois níveis (Peixoto, 1999) reportando-se aos aspetos pessoal e social do rendimento académico. O aspeto pessoal remete para as aptidões e outras características pessoais de cada aluno. O aspeto social tem em conta os níveis mínimos de aprendizagem estabelecidos pela sociedade para cada nível de ensino, avaliando o aluno de acordo com esses parâmetros (Peixoto, 1999).

### **2.5.2.5 Relação entre a Atividade Física e Rendimento Escolar**

De acordo com a literatura existente sobre a Atividade Física, encontram-se inúmeras pesquisas que salientam muitos dos benefícios relacionados com a saúde, qualidade de vida e a prática regular de exercício. Além disso, a Atividade Física tem um impacto importante sobre o aspecto psicológico, pois provoca sensação de bem-estar, reduzindo a ansiedade e depressão, aumentando desta forma a predisposição para a realização, de uma forma prazerosa, das atividades do cotidiano (Dubow & Kelly, 2003). Perante os benefícios implícitos, anteriormente referidos, da Atividade Física, também podemos verificar na literatura que este conceito tem uma forte influência sobre o sistema nervoso (Cotman & Berchtold, 2002).

Segundo Laurine et al., (2001) e Cotman & Berchtold, (2002), nos últimos dez anos, os benefícios da prática regular da atividade física têm tido uma influência positiva sobre a função e saúde cerebral. A participação em programas de atividade física tem consistentemente emergido como um indicador chave na melhoria da memória (Hillman et al., 2005), como também promove a vascularização cerebral, estimula a neurogênese, melhora a capacidade de aprendizagem (Buck et al., 2008) e o rendimento escolar. Assim sendo fica evidente que a sua prática seja fundamental nas crianças (Castelli, et al., 2007). Segundo Hallal, et al. (2006), enfatizam que existem fortes evidências de que, assim como nos adultos, o exercício físico melhora a saúde mental e cerebral das crianças.

Num estudo realizado por Byrd (2007), verificou-se uma relação positiva entre Atividade Física e Rendimento escolar. Por outras palavras, os estudantes que mantiveram um nível mais alto de Atividade Física obtiveram um índice de rendimento escolar mais elevado do que os estudantes que eram fisicamente menos ativos. Também Sallis & Owen (1999) e Shephard & Trudeau (2000), verificaram na realização de um programa com uma redução de 240 minutos por semana do tempo na sala de aula e aumentando o tempo de atividade física, que este mesmo aumento teve repercussões positivas ao nível dos testes na disciplina de matemática.

Symons et al. (1997), afirmam que um indivíduo que possua uma boa condição aeróbia, pode melhorar a sua capacidade de memorização, uma vez que o exercício pode fortalecer determinadas áreas específicas do cérebro, e que a entrada de oxigénio durante o exercício poderá melhorar as conexões entre os músculos. Para além de Symons et al.

(1997) existem vários estudos que referem a existência de uma relação entre a atividade física e o aumento da função mental e da aprendizagem. Através da pesquisa efetuada por Franklin (2007), foi possível observar que as escolas que oferecem intensos programas de atividade física, verificaram efeitos positivos quanto ao rendimento escolar, ou seja, houve um aumento da concentração, uma melhoria da interpretação oral e escrita e do cálculo matemático.

Witek (s.d.) afirma que, os alunos que praticam atividade física obtêm melhores resultados nas provas. Esta autora justifica a anterior afirmação pelo fato de a atividade física proporcionar uma boa circulação sanguínea e uma maior oxigenação do sangue, o que garante uma ótima saúde e, conseqüentemente, um desempenho melhor na hora dos exames. Num estudo realizado por Shephard & Trudeau (2000), foi verificado que, ao dedicar uma hora por dia de tempo curricular para a realização de atividade física na escola, não afeta negativamente o rendimento escolar de alunos do 1º Ciclo. No entanto ao despender desse mesmo tempo para outras disciplinas, existiu uma redução no rendimento escolar desses mesmos alunos.

Tal como foi referido anteriormente, existem fortes evidências que a atividade física melhora a memória, como menciona Hillmam (2005), a aprendizagem (Buck et al., 2008), estando também associado a um melhor rendimento escolar em crianças (Castelli et al., 2007).

## **2.6 Problema e Objetivos – Caminho Metodológico**

**2.6.1 Problema:** Qual a relação entre a atividade física e o rendimento escolar em alunos do ensino secundário, do género feminino?

**2.6.2 Objetivo geral:** Saber se as alunas que apresentam maior nível de atividade física terão maior ou menor rendimento escolar.

**2.6.3 Objetivo específico:** Neste estudo é pretendido alcançar os seguintes objetivos específicos:

- ✓ Constatar as alunas com o sucesso e o insucesso no rendimento escolar?
- ✓ Verificar os níveis de atividade física num contexto escolar e não escolar?

- ✓ Analisar a perceção das alunas quanto à relação da atividade física com o rendimento escolar?
- ✓ Analisar e relacionar os níveis de atividade física com o rendimento escolar nos alunos do género feminino?
- ✓ Contribuir com informações para a prática da Educação Física na escola e fora dela.

## 2.7 Metodologia

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

Os *métodos de pesquisa* utilizados foram:

- Bases de Dados (B-ON, PubMed, Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal - RCAAP, Repositório Institucional da Universidade do Minho – RepositóriUm) através da pesquisa avançada, utilizou-se como palavras-chaves as mesmas inseridas neste estudo.
- A pesquisa de campo, nas bibliotecas da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto – FADEUP e na Universidade do Minho de Braga – UM. Foram pesquisados livros, artigos, publicações, dissertações e teses em diferentes idiomas, mas maioritariamente em Português e Inglês.
- A pesquisa académica e bibliográfica foi conduzida pelos professores (orientador e cooperante) no decorrer do ensino e a extensão do estágio.

Após a leitura da literatura existente, para efeitos deste estudo, utilizei o termo “Rendimento Escolar” para englobar o sucesso académico, desempenho escolar e todas as combinações desses termos.

O *plano de investigação* trata-se de um estudo observacional exploratório procurando descrever a realidade num determinado momento do tempo, sem que haja intervenção do investigador (Ribeiro, 1999)

A *amostra* deste estudo foi constituída por 48 alunos do género feminino, entre 16 e 17 anos de idade, de três turmas do 11º ano do ensino secundário, que frequentam o curso de Humanidades.

**Tabela 1** - Descrição da Amostra e média de idades.

<b>Amostra</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
11 ° L	20	41,7 %
11° M	15	31,3%
11° N	13	27%
<b>Total:</b>	<b>n = 48</b>	<b>100%</b>

<b>Média das Idades</b>	16, 73
-------------------------	--------

O *instrumento* utilizado:

- O questionário **IPAQ** – International Physical Activity Questionarie (CELAFISCS, 2014). Na versão curta, que investiga o grau da Atividade Física dos últimos sete dias do respondente. Este instrumento constitui-se de perguntas referentes à frequência da Atividade Física vigorosa ou moderada e caminhadas realizadas na última semana. Divide-se em 4 categorias, conforme a classificação da condição da Atividade Física:
  - 1) *Sedentário*: Não realiza nenhuma atividade física pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana;
  - 2) *Insuficientemente ativo*: Consiste em classificar os indivíduos que praticam atividades físicas pelo menos 10 minutos contínuos por semana, porém de maneira insuficiente para ser classificados como ativos. Para classificar os indivíduos nesse critério, são somadas a duração e a frequência dos diferentes tipos de atividades (caminhas + moderada + vigorosa).

- 3) *Ativo*: Cumpre as seguintes recomendações: a) atividades física vigorosa – igual ou maior 3 dias/semana e igual ou maior de 20 minutos/sessão; b) moderada ou caminhada – igual ou maior 5 dias/semana e igual ou maior 30 minutos/sessão; c) qualquer atividade somada: igual ou maior 5 dias/semana e 150 minutos/semana.
- 4) *Muito ativo*: Cumpre as seguintes recomendações: a) vigorosa – igual ou maior 5 dias/semana e igual ou maior 30 minutos/ sessão; b) vigorosa – igual ou maior a 3 dias/semana e; igual ou maior 20 minutos/sessão + moderada e ou caminhada igual ou maior 5 dias/semana e igual e maior a 30 minutos/sessão.

O questionário é constituído por atividades em casa, no meio de transporte e lazer.

- A segunda parte do questionário foi adaptada e validada por especialistas, 10 questões referem-se à perceção individual da atividade física e rendimento escolar e as demais estão subdivididas em três domínios: Atividade Física Dentro da Escola; Atividade Física Fora da Escola e Atividade Física e Rendimento Escolar.
- É um questionário de perguntas fechadas e com um total de 23 perguntas.
- **Rendimento escolar:**  
O rendimento escolar foi considerado através dos resultados académicos do ano letivo anterior, traduzindo numa média final quanto a classificação. Sendo assim, a escala convencionada é:

**Tabela 2** - Escala convencional quanto ao rendimento escolar.

Valores	Escala Convencional	Rendimento Escolar
0 – 9	Insuficiente	Fraco
10 – 13	Suficiente	Suficiente
14 – 15	Bom	Bom
16 – 18	Muito Bom	Muito Bom
19 – 20	Excelente	Excelente



### **O procedimento:**

**Primeira fase:** foi formulado um requerimento à direção da escola e autorizado pela mesma para a aplicação do questionário. Para ter acesso as classificações finais do ano letivo anterior foi, também, realizada um requerimento à direção da escola e dado o conhecimento aos respetivos diretores de turma.

**Segunda fase:** O questionário foi aplicado antes do início da aula, com a estimativa de 20 a 25 minutos na explicação e realização do mesmo.

**Terceira fase:** Após a aplicação e aquisição do questionário, a amostra foi “refinada” por níveis de rendimento escolar através da escala convencional. Identificando assim os grupos (de diferentes níveis de rendimento escolar) de estudo.

O *tratamento dos dados* foi através análise descritiva e exploratória, os dados serão recolhidos e analisados através do programa informático “Statistical Package for the Social Sciences” (SPSS) e a folha de cálculo do programa Excel do Microsoft Office 2013. Apresentando os dados em estatística descritiva (frequência e percentagem).

## **2.8 Apresentação dos Resultados:**

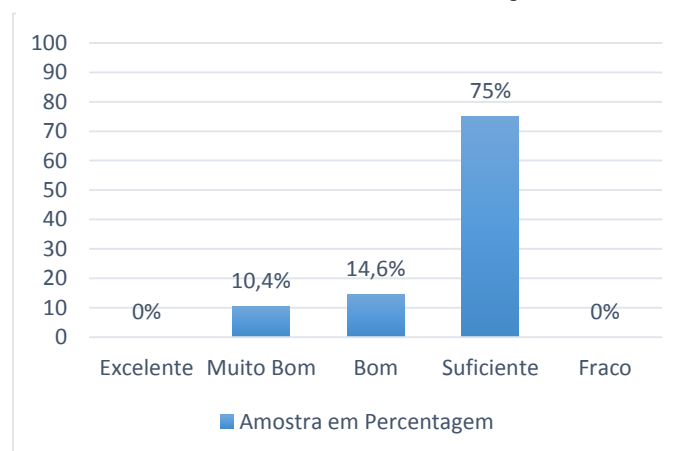
### **2.8.1 Rendimento Escolar**

**Tabela 3** - Análise da Amostra quanto ao Rendimento Escolar.

<b>Rendimento Escolar</b> (Segundo a escala convencional)	<b>Amostra</b>	
	<b>f *</b>	<b>%</b>
Excelente	0	0%
Muito Bom	5	10,4%
Bom	7	14,6%
Suficiente	36	75%
Fraco	0	0%

\* f –frequência

**Gráfico 1** - Amostra em Percentagem.



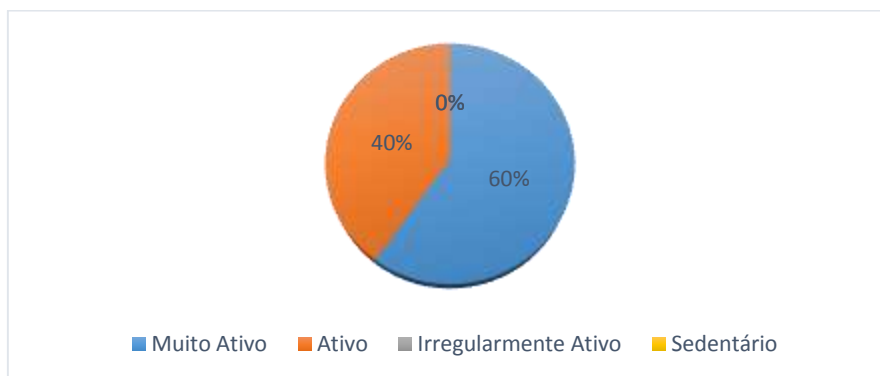
Na tabela 3 denota-se maior percentagem nas alunas com rendimento escolar *Suficiente* com cerca de 75% da amostra, seguidamente dos alunos com rendimento escolar *Bom* com 14,6% e por último, os alunos com rendimento escolar *Muito Bom* com 10,4%. Na amostra não se encontram alunas com rendimento escolar *Excelente* e/ou *Fraco*.

### 2.8.2 Níveis de Atividade Física

Os gráficos 2, 3 e 4 apresentam níveis de atividades física respetivamente a escala convencional do rendimento escolar de cada grupo da amostra.

Esta análise baseou-se de acordo com as categorias de classificação do IPAQ, em relação ao género feminino.

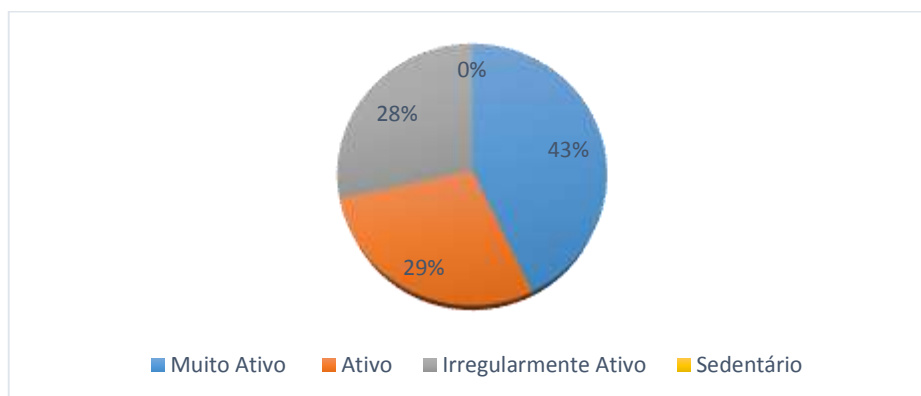
**Gráfico 2** - Níveis de Atividade Física das Alunas que apresenta MUITO BOM rendimento escolar.



Através do gráfico 2, verificamos que 60% das alunas com *Muito Bom* rendimento escolar encontram-se num nível *muito ativo*. Assim, poderemos evidenciar uma boa influência entre a relação da atividade física com o sucesso escolar.

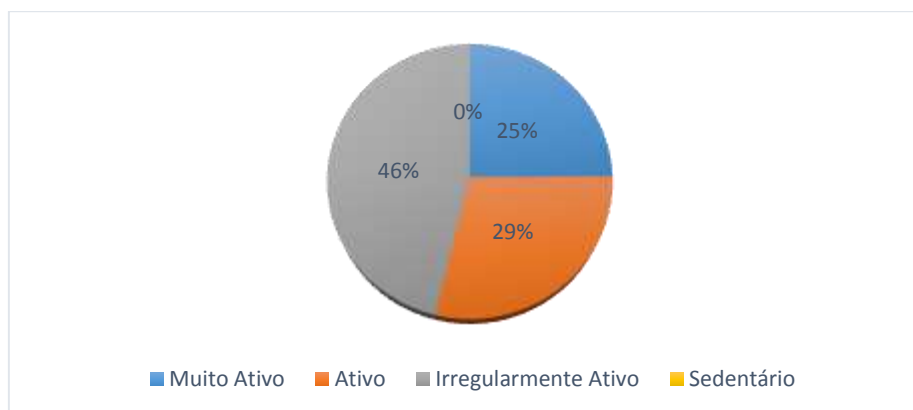
E, cerca de 40% encontra-se num nível *ativo*. Não havendo qualquer aluna dentro dos níveis de *irregularmente ativo* e *sedentário*.

**Gráfico 3** - Níveis de Atividade Física das Alunas que apresentam BOM no Rendimento Escolar.



No gráfico 3, é possível verificar que 43% das alunas encontram-se no nível *muito ativo*, seguido por 29% que apresentam um nível *ativo*. Nesta amostra já é possível verificar uma percentagem significativa de 28% de alunas que são *irregularmente ativas*, não havendo qualquer *sedentário*.

**Gráfico 4** - Níveis de Atividade de Física das Alunas que apresentam SUFICIENTE no Rendimento Escolar.



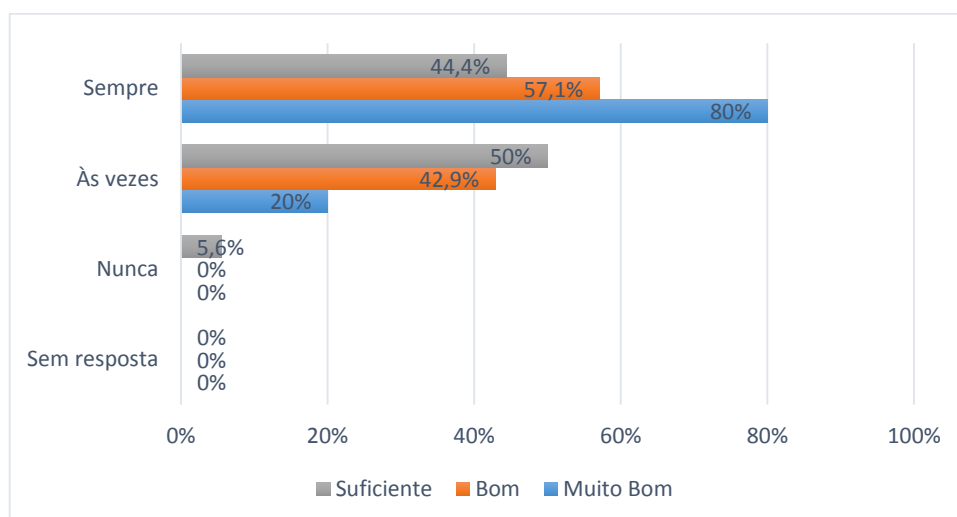
No gráfico 4, a amostra com o rendimento escolar *Suficiente* detém 46% das alunas que são *irregularmente ativas*. No nível *ativo* encontram-se cerca de 29% das alunas. E, por último, no nível *muito ativo* com cerca de 25% das alunas.

### 2.8.3 Percepção das Alunas quanto ao Rendimento Escolar e Atividade Física

Na leitura dos dados considere sempre que 100% ( $n = 48$ ) é o número total da amostra. Nos gráficos seguintes são apresentados todas as respostas dadas nos três níveis de rendimento escolar obtidos na amostra. Ao longo desta apresentação poderemos verificar que a atividade física Dentro e Fora da escola é representada através de seis questões estruturadas na assiduidade e frequência das tarefas e atividades envolvidas. E, por último três questões induzidas na percepção das alunas em relação a atividade física e rendimento escolar.

### 2.8.4 Atividade Física Dentro da Escola

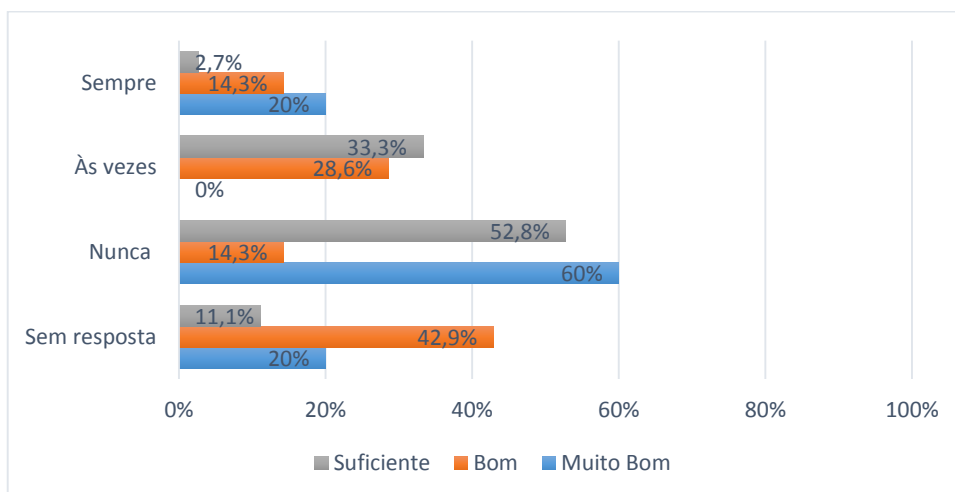
Gráfico 5 - Realizas as aulas de Educação Física?



No gráfico 5, verificamos que há uma boa assiduidade e frequência às aulas de Educação Física, a maior parte respondeu como “Sempre”.

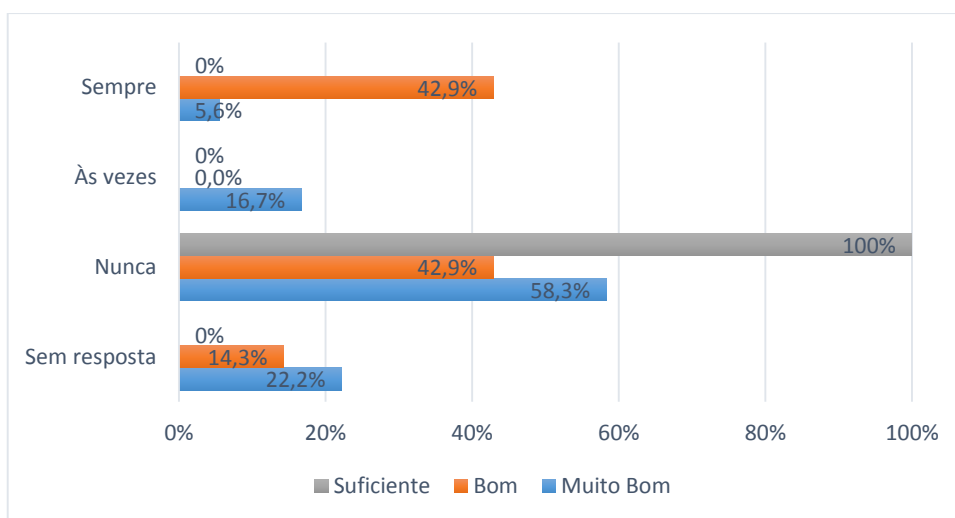
As alunas que se encontram com rendimento escolar *bom* detêm 80%. As alunas com  *muito bom* rendimento escolar apresentam com 57,1%. E, as alunas com rendimento escolar *suficiente* apresentam com cerca de 50% uma assiduidade e frequência de “às vezes” às aulas.

**Gráfico 6 - Participas em Atividades Extracurriculares no âmbito da Educação Física?**



No gráfico 6, apresenta que as alunas com rendimento escolar *muito bom* e *suficiente* não/”Nunca” participam em atividades extracurriculares, com respetivamente 60% e 52,8%. E, as alunas com *bom* rendimento escolar indicam que 28,6% participam “Às vezes” nas atividades, apesar que a maior percentagem é para “Sem Resposta” com cerca de 42,9%.

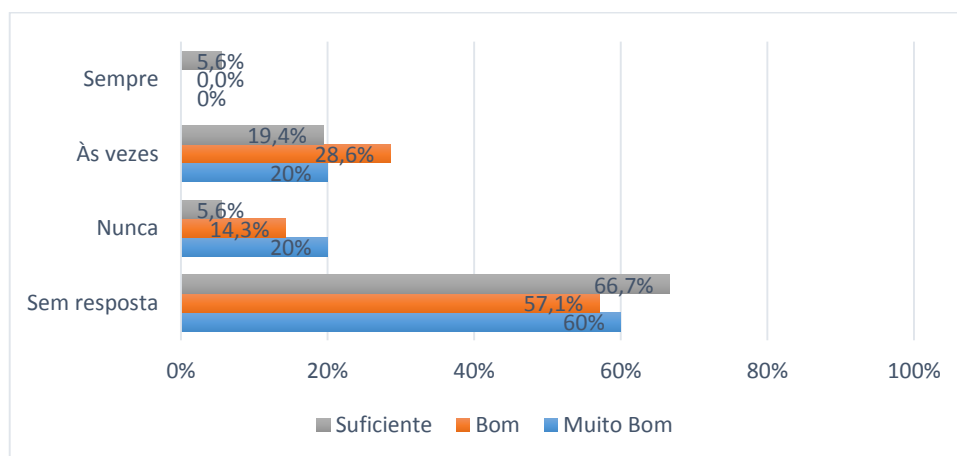
**Gráfico 7 - Frequentas o Desporto Escolar?**



No gráfico 7, como é notório as alunas com rendimento escolar *muito bom* e *suficiente* “Nunca” frequentaram o Desporto Escolar, respetivamente com 58,3% e 100%. Já as alunas com *bom* rendimento escolar indica com 14,3% “Sem Resposta”, 42,9% “Sempre” e 42,9% “Nunca”.

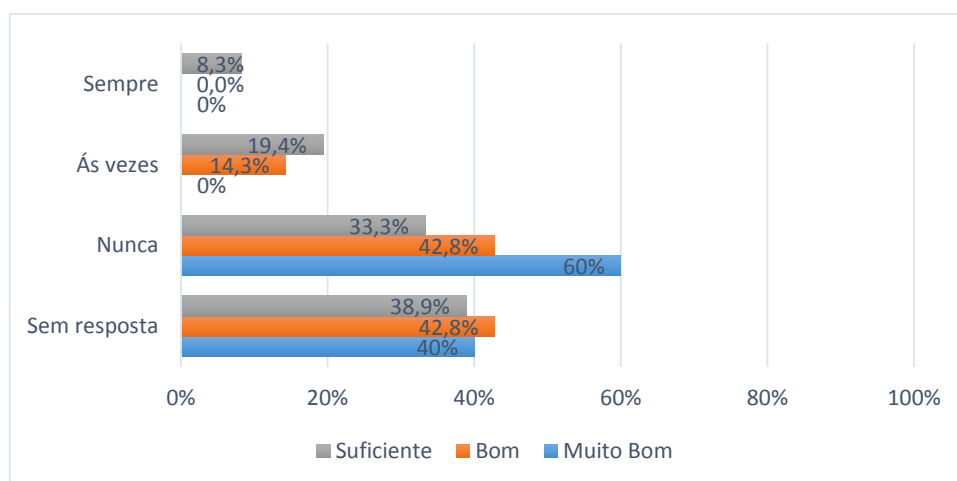
## 2.8.5 Atividade Física Fora da Escola

**Gráfico 8** - Frequentas algum Clube/Instituição? Federado ou não federado (andebol, futebol, ténis, ...)?



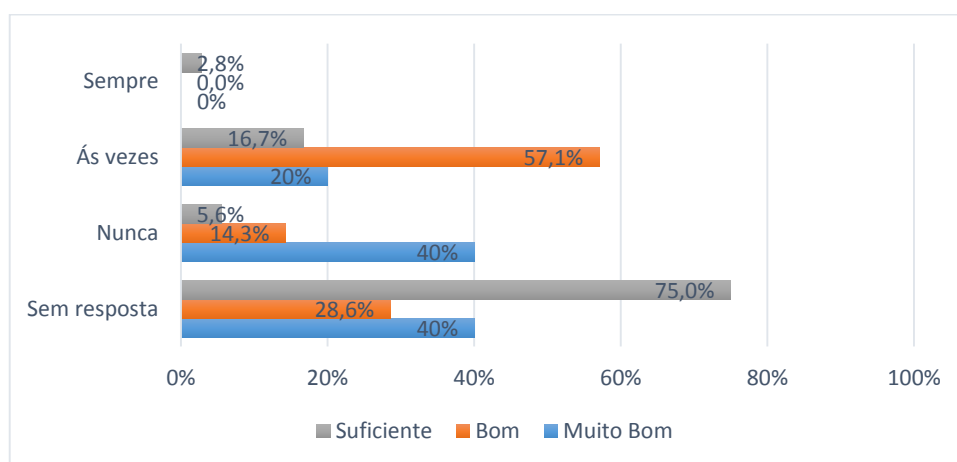
No gráfico 8, é bem visível que mais de metade da amostra (nos 3 níveis de rendimento escolar) respondeu a “Sem Resposta”. Seguidamente, que “Às vezes” é a segunda resposta escolhida pelas alunas, com 28,6% das alunas de rendimento escolar *bom*; com 20% das alunas de rendimento escolar *muito bom* e 19,4% das alunas de rendimento escolar *suficiente*.

**Gráfico 9** - Realizas algum tipo de atividades ao ar livre como pista cicloturismo, circuito de manutenção, caminhadas, passeios, jogging, entre outros?



No gráfico 9, verificamos que mais de metade da amostra, nos três níveis de rendimento, nunca realiza algum tipo de atividades ao ar livre como pista cicloturismo, circuito de manutenção, caminhadas, passeios, jogging, entre outras.

**Gráfico 10** - Frequentas alguma academia (ginásio, piscina, entre outros)?

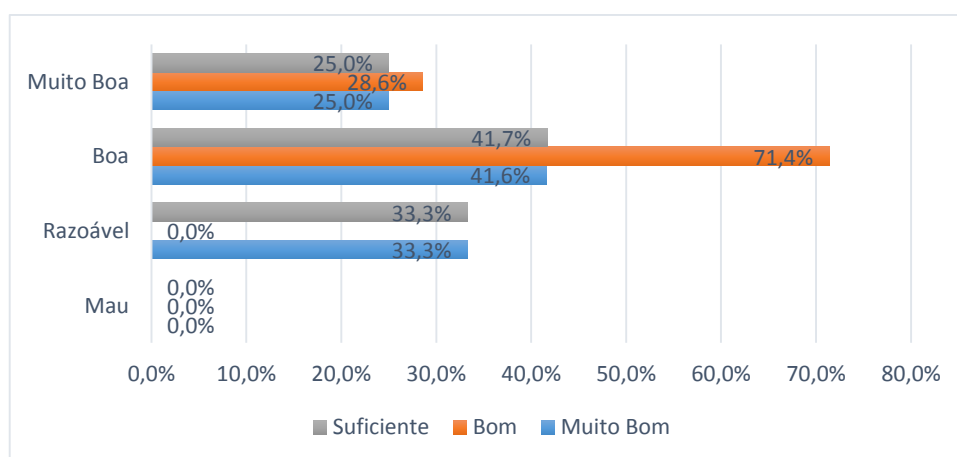


No gráfico 10, as alunas com o rendimento escolar *muito bom* nunca (40%) frequentam uma academia; e as alunas com rendimento escolar *bom* apresentam a maior parte com 57,1% que frequenta “Às vezes” uma academia e as alunas com rendimento escolar *suficiente* responderam 75% “Sem Resposta”.

### 2.8.6 Atividade Física e Rendimento Escolar

Esta fase de apresentação tem como objetivo denotar a percepção que a amostra tem em relação a Atividade Física e Rendimento Escolar.

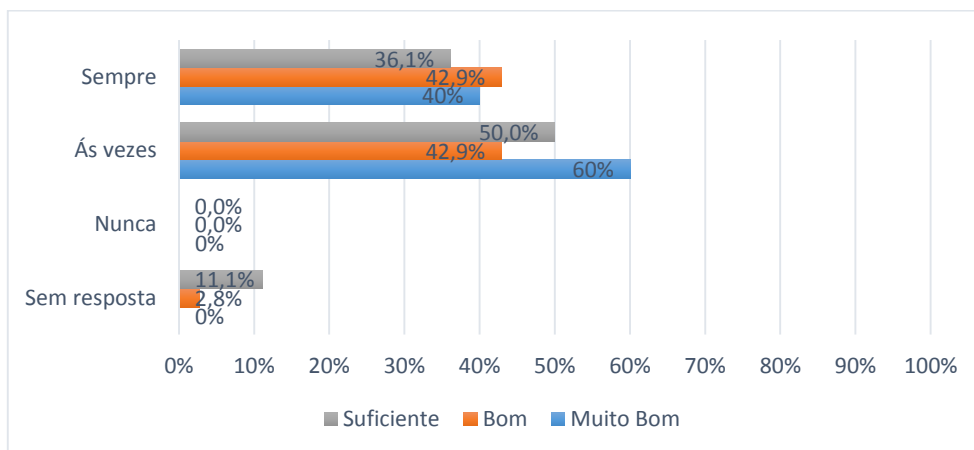
**Gráfico 11** - Qual a influência da Atividade Física no Rendimento Escolar?



No gráfico 11, demonstra que amostra não “vê” a Atividade Física como má influência para o Rendimento Escolar. E a maioria responde como “Boa” influência, as

alunas com rendimento escolar *bom* com 71,4%, seguidamente das alunas com rendimento escolar  *muito bom* com 41,6%.

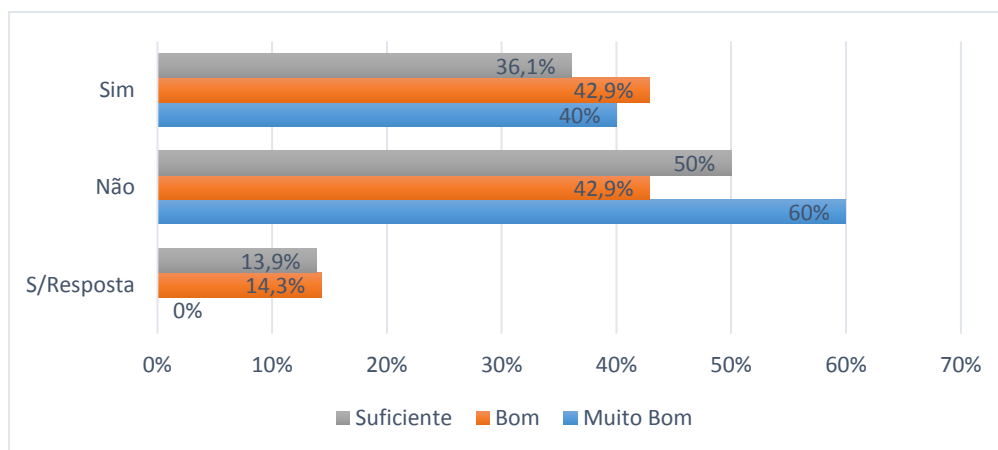
**Gráfico 12 - Consegues conciliar os estudos com a Atividade Física?**



No gráfico 12, demonstra que a maior parte da amostra, nos três grupos de rendimento escolar, consegue conciliar os estudos “Às vezes”, seguidamente de “Sempre”.

As alunas com rendimento escolar  *muito bom* respondeu com cerca 60% “Às vezes”, as alunas com rendimento escolar *bom* dividem-se entre “Sempre” e “Às vezes”, e as alunas com rendimento escolar *suficiente* responderam com cerca de 50% “Às vezes”.

**Gráfico 13 - Do tempo gasto na realização da Atividade Física denotaste benefícios no teu Rendimento Escolar?**





No gráfico 13, podemos verificar que a amostra, na sua maioria, não denotou benefícios no rendimento escolar com a realização da atividade física, mas a restante percentagem evidencia que sim.

## **2.9 Discussão dos Resultados**

Um dos propósitos do presente estudo centrou-se na caracterização da relação dos níveis de atividade física com o rendimento escolar e a perceção das alunas quanto ao assunto em questão.

### **2.9.1 Grupos de Rendimento Escolar**

Os resultados do estudo devem ser lidos e interpretados à luz do fator género. No presente estudo, bem como no estudo do autor Mendonça (2007), o sucesso escolar é claramente superior no género feminino. Também, os resultados da investigação sobre o género, a prática desportiva e o rendimento escolar, indicam que as raparigas evidenciam maiores taxas de aprovação no ensino secundário do que os rapazes. (Soares et al., 2013 cit por Azzarito & Solman, 2009). Há estudos que demonstram uma relação negativa entre a atividade física e a idade, ou seja, a diminuição da atividade física começa a verificar-se durante a adolescência e estende-se à idade adulta (Araújo et al., 2005). No entanto, atendendo aos dados presentes no estudo, poder-se-á dizer que os mesmos não estão em consonância com este pressuposto, pois não existe qualquer aluna que seja sedentária.

Como podemos verificar no gráfico 1, o que foi mencionado pelo os autores torna-se relativo pois a amostra utilizada demonstra que 75% apenas tem um rendimento escolar *Suficiente*. Mesmo assim, não há um aspeto de comparação em relação ao género masculino para que comprovamos o que foi dito. A revisão teórica sustenta que os alunos de níveis de escolaridade mais elevados tendem a perder o interesse pela escola e pelas tarefas escolares, acabando por reprovar ou abandonar a escola. Apoiam esta ideia,

apontando para um decréscimo do desempenho académico nos alunos mais velhos e, conseqüentemente, com maior nível de escolaridade (Cavenaghi & Bzuneck, 2009).

### 2.9.2 Níveis de Atividade Física segundo os grupos de Rendimento Escolar

A maioria da literatura indica que o género masculino é mais ativo do que o género feminino. A contrariar esta conclusão, um estudo realizado pelo autor Nhantumbo et al. (2008) com crianças e jovens moçambicanas verificou que as raparigas se revelaram mais ativas do que os rapazes em quase todas as categorias de atividade física analisadas.

Como podemos verificar ao longo da apresentação dos gráficos, as que apresentam maior rendimento escolar também são as mais ativas, integrando-se na classificação “muito ativo” e “ativo”. Segundo Lindner (2002), o nível escolar dos alunos mostrou ser um preditor significativo no tempo de participação, isto é, estudantes com melhores níveis escolares demonstraram geralmente uma maior participação em atividades físicas, do que estudantes com baixos níveis de desempenho escolar. Daí estes resultados serem assim confirmados, isto é, os alunos com maior rendimento escolar apresentam maior pré-disposição para a realização ou integração de atividades físicas, levando-os a ser ativos. Já o autor Shephard (1996), um aumento dos níveis de atividade está relacionado com uma melhoria na auto-estima, ajudando no desenvolvimento das aprendizagens e no incremento do rendimento escolar. Esta mesma justificação pode-se aplicar quanto aos alunos de rendimento escolar “Bom”, como verificamos o gráfico 3, onde cerca de 43% das alunas são *muito ativas* e 29% *ativas* confirmando que mais de 75% (43%+29%) das alunas têm um estilo de vida saudável contribuindo para o seu rendimento escolar.

Sendo assim é possível especular que os alunos com rendimento escolar *Suficiente*, como se denota no gráfico 4, não atingiram um nível de atividade física onde pudesse refletir em melhoria do rendimento escolar. Ou seja, o fato de serem classificados como “Irregularmente ativos” posso confirmar que o impacto dos benefícios cognitivos será muito menor, comprometendo o rendimento escolar. Destaca-se o elevado número de jovens que não se desloca a pé para a escola, o que parece constituir uma tendência crescente no nosso país, muitas vezes associadas a questões de segurança na circulação dos jovens nos meios urbanos.

### **2.9.3 Atividade Física Dentro da Escola**

Apesar da frequência obrigatória de aulas de Educação Física na escola, as atividades extracurriculares e o desporto escolar devem acompanhar igualmente esta prática benéfica para a saúde. Ao longo da apresentação dos dados podemos verificar uma frequência assídua às aulas de Educação Física das alunas que apresentam rendimento escolar *muito bom e bom*. Já as alunas com um rendimento escolar *suficiente* apresentam uma frequência pouco regular às aulas de Educação Física. O aumento da atividade física durante o período escolar pode levar a um aumento da atenção e concentração (Coe et al., 2006). Estes autores sugerem igualmente que o aumento dos níveis de atividade física está relacionado com uma melhoria na autoestima, ajudando no desenvolvimento das aprendizagens e do rendimento escolar.

Quanto às atividades extracurriculares e ao desporto escolar a maior parte das alunas, nos três níveis de rendimento escolar, “Nunca” participaram nas atividades. Isto é um aspeto negativo da amostra, pois os autores como Simão (2005), cit. por Marques (2002), consideram que a participação em atividades extracurriculares contribuem para uma maior autoestima, autoeficácia, elevado nível de motivação, baixo nível de absentismo e resultados escolares favoráveis. Alguns estudos também relacionaram o desporto escolar com fatores psicossociais, tais como a satisfação escolar, que resulta em sucesso escolar e a numa boa ligação com a escola. (Caldeira, 2011 cit. por Brown & Evans, 2002).

### **2.9.4 Atividade Física Fora da Escola**

É curioso verificar que os alunos que estão simultaneamente em ginásios e desporto federado, apresentam um rendimento escolar superior ao que só praticam ou ginásio ou desporto federado. Segundo a investigação na área, o desporto estruturado e regular implica desenvolvimento de competências sociais e educativas (Bento 2007).

No presente estudo é possível verificar que a amostra não realiza de forma regular atividade física fora da escola. As alunas com rendimento escolar *bom* são o único grupo

que inseridas em clubes/instituições/academias afirmam que vão apenas “Às vezes”. Os restantes grupos desvalorizam a atividade física fora da escola, não realizam nenhuma atividade ou não respondem a questão.

Há estudos que identificam esta falta de prática fora da escola devido a valores de ordem cultural que encorajam a participação masculina em atividades, desde cedo até à idade adulta. Para além disso, outra explicação para estes resultados poderá residir no fato dos rapazes serem mais frequentemente autorizados a explorar o seu meio físico circundante, ao contrário das raparigas. Para além destes dados, outras atividades como a dança, as caminhadas ou o jogging parecem começar a despertar o interesse do género feminino. Adicionalmente, o atletismo, o ciclismo e a natação são também atividades mais praticadas pelas raparigas do que pelos rapazes. (Seabra et al., 2007)

No estudo realizado por Coe et al. (2006) demonstrou-se que há uma ligação clara entre a melhoria do rendimento escolar e os níveis de atividade física através da participação em desportos fora da escola.

### **2.9.5 Perceção das Alunas em relação da Atividade Física e Rendimento Escolar**

No gráfico 11, as alunas identificam como “Boa” a influência da atividade física no rendimento escolar, porque conseguem realizar a atividade física sem prejudicar o tempo de estudo. Principalmente as alunas do grupo com *bom* rendimento escolar (71,4%). Quanto ao conciliar os estudos com a atividade física, estas responderam “Sempre” com cerca 42,9%. Já as alunas que se encontram com rendimento escolar *suficiente* e *muito bom*, responderam que “às vezes” conseguem conciliar os estudos, com cerca de 50% e 60%, respetivamente.

Existe ainda uma clara tendência para os estudantes com alta perceção das suas capacidades, participarem mais frequente e intensamente na prática de atividade física e obterem melhores resultados académicos. (Lindner, 1999).

Em relação ao conhecimento dos benefícios da atividade física no rendimento escolar, as alunas com *bom* rendimento responderam “Sim” com cerca de 42,9% que denotaram benefícios nos estudos, já as alunas com *suficiente* e *muito bom* responderam “Não” com cerca de 50% e 60%, respetivamente. De acordo com o Taras (2005), a prática

de atividade física melhora a circulação em geral pois aumenta o fluxo sanguíneo para o cérebro, assim como, os níveis de noradrenalina e endorfinas, contribuindo deste modo para a redução do stress, melhoria do humor e produção de um efeito calmante após a mesma, como resultado, a melhoria do rendimento escolar. A estrutura da atividade física nas escolas promove igualmente benefícios a nível social, que podem influenciar os resultados escolares.

## **2.10 Conclusão**

A atividade física está associada a melhoria da saúde em geral. Na idade escolar, os programas de atividade física ajudam as crianças e adolescentes a desenvolver habilidades sociais, melhor a saúde mental e reduzir os comportamentos de risco (Taras, 2005).

Existem evidências de que a atividade física melhora o desenvolvimento cognitivo e o desempenho académico, prevendo-se assim, uma outra razão para a promoção da atividade física para crianças e adolescentes.

As conclusões retiradas desta análise, sugere que o tempo (dias – frequência e horas – duração) despendido na atividade física não perturba o desempenho cognitivo nem o rendimento escolar e existem evidências de que a atividade física deve ser parte integrante do dia-a-dia nas escolas, tanto pelos seus benefícios a nível físico como a nível cognitivo.

Oliveira (2009) cit por Sallis et al. (1999) refere que utilizando o tempo consagrado fora das aulas e substituindo-o pela participação na Educação Física, não afeta adversamente o desempenho escolar, ou seja, consagrar substancialmente mais tempo à Educação Física não provoca efeitos negativos no desempenho escolar dos alunos. Reforça-se assim, a ideia de que, despende mais tempo nas aulas de Educação Física não interfere no rendimento escolar. Além disso, benefícios a nível da saúde associados com a participação regular na Educação Física escolar estão relacionadas com o rendimento escolar.

Perante as evidências encontradas, e realçando a ideia de Oliveira (2009) cit. por Sherphard (1997), a atividade física pode ser introduzida nas escolas com compromissos

no rendimento escolar. A oferta de programas de Educação Física concebidos para promover um estilo de vida fisicamente ativo e desenvolver a aptidão física, pode acarretar contribuições significativas para o rendimento escolar de crianças e jovens.

Existem provas convincentes de que a participação na atividade física e aptidão física estão a diminuir e há evidências de que os adolescentes de hoje em dia passam mais tempo em atividades sedentárias (como ver televisão, jogos de vídeo e computadores) e menos tempo em qualquer forma de atividade física. Como tal, a escola necessita de aumentar a atividade física com intuito de incrementar a aptidão física e não diminuir o tempo gasto em programas que o proporcionem, tais como a Educação Física. E assim ser um caminho para aumentar o desempenho cognitivo beneficiando automaticamente o rendimento escolar. Ao observar estes resultados, onde é evidente que a atividade física se encontra associada a um melhor rendimento escolar, creio que a escola é um bom veículo para a promoção do desporto e da atividade física.

O meu estudo contribui de uma forma pedagógica, isto porque a minha amostra são todas turmas do curso Humanidades não dando grande importância à Educação Física. Ainda mais quando a disciplina de Educação Física não conta para a média final de candidatura para a universidade. Faz com que a maior parte dos alunos tenha uma atitude passiva à Educação Física. Através desse estudo, pode demonstrar o contrário e “lutar” para que a disciplina de Educação Física seja tão ou mais importante, devido aos benefícios inerentes, do que as outras disciplinas.

## **2.11 Limitações e Implicações**

É um estudo exploratório, não de causa-efeito. Mattar (2005) afirma que a pesquisa exploratória visa fornecer ao pesquisador de um conhecimento sobre o tema ou problema de pesquisa em perspectiva. Indicada para os primeiros estágios da investigação, quando a familiaridade, o conhecimento e a compreensão do fenómeno por parte do investigador são, geralmente, insuficientes ou existentes.

A amostra utilizada é relativamente pequena para conclusões significativas quanto o objetivo geral.

Ao usar como ferramenta de recolha de dados o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) da Organização Mundial de Saúde (OMS), temos de ter em conta que este têm diversas versões: curta e longa, em forma de entrevista, por telefone e questionário auto-aplicado. Pereira & Carvalho (2011) cit. por Pardini et al., (2001), mencionam como requerimentos mínimos para um instrumento de recolha de informações sobre atividades físicas realizadas, que este seja fidedigno e válido nas medidas, deve ser de fácil administração e não ter interferência com os padrões habituais de comportamento. Sendo assim, para que um instrumento seja considerado válido, é necessário que ele seja fidedigno, quando aplicado repetidas vezes num período de tempo em que o nível de atividades físicas não se tenha alterado, para que os resultados sejam semelhantes. A fidedignidade de um instrumento pode ser absoluta ou relativa, segundo o Pereira & Carvalho (2011) cit. por Barris e Nahas, (2000).

O projeto que proponho para o futuro estudo, é aprofundar ainda mas esta temática, alargando o estudo a uma amostra mais ampla de adolescentes e usar outra ferramenta de análise, por exemplo, os acelerómetros, que medem de forma direta e objetiva a frequência, intensidade e duração dos movimentos referentes à atividade física realizada, servindo de base para a validação e comparação do questionário IPAQ aqui aplicado.

### ***3. Considerações Finais***

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

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

Além dos inequívocos ganhos no que respeita à instrução e nos conhecimentos pedagógicos, sociais e culturais, o que de melhor levo é a capacidade de reconhecer as lacunas como docente e, principalmente, a capacidade de refletir para suprimir as mesmas.

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

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

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

Também consegui por um lado reforçar e por outro redefinir a minha identidade como Professor, já que no processo de Ensino- Aprendizagem nem tudo era perfeito, nomeadamente a escassez de feedbacks e um pouco a linguagem técnica. Já no projeto de investigação permiti-me adquirir conhecimentos para, quem sabe, um estudo enquanto professor ou até mesmo um Doutoramento.

As perspetivas de empregabilidade nos tempos de hoje não são animadoras mas resta-me continuar em constante evolução, almejando a breve prazo realizar o que mais me motiva, lecionar aulas de Educação Física, já que, a principal conclusão deste relatório é a de que finalmente sou Professor de Educação Física.



#### 4. Referências Bibliográficas

- Almeida, J. (1998). Aprendizagem escolar – Dificuldades de aprendizagem. Porto Editora. Pp. 53 – 74.
- Antunes, M.; Santos, F.; Cassilhas, R.; Santos, T.; Bueno, T.; e Mello, T. (2006). *Exercício Físico e Função Cognitiva: Uma Revisão*. Revista Brasileira Medicina Desporto. Vol. 12, nº 2.
- Araújo, D.; Calmeiro, L. & Palmeira, A. (2005). Intenções para a prática de atividades físicas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, vol.5, nº1, pp. 257-269.
- Araújo, S. (2013). *Relação entre o stress, atividade física e desempenho escolar em adolescentes do ensino médio*. Universidade Federal de Viçosa-Caf. Brasil. In Silva, R. e Malina, R. (2000). *Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói*. Cad.Saú.Pub. vol.16, nº 4.
- Azzarito, L. & Solman, M. (2009). “The investigation of students embodied discourses in physical education: a gender project.” *Journal of Teaching in Physical Education*. Nº 28. Vol. 2
- Barros, M; Nahas, M. (2000). Reprodutividade (teste-reteste) do questionário internacional da atividade física (IPAQ versão 6): um estudo piloto em adultos no Brasil. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. Vol. 8, nº 1, p. 23-26.
- Benavente, A. & Correia, A. (1980). Obstáculos ao sucesso na escola primária. Instituto de estudos para o desenvolvimento – caderno 3. Lisboa.
- Benavente, A. (1976). “A escola na sociedade de classes.” Livros Horizonte, Lisboa.
- Bento, J. (1987). “Planeamento e Avaliação em Educação Física”. Livros Horizonte. Lisboa. Pp.20-21
- Bento, J. (1987). *Desporto – “Matéria” de Ensino*. Editorial Caminho. Lisboa.
- Bento, J. (1991). *Desporto, saúde, vida. Em defesa do desporto*. Livros horizonte. Lisboa.
- Bento, J. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física*. Livros Horizonte, 3º edição. Coleção Cultural Física. Lisboa.
- Bento, J. (2007) “Em defesa do desporto. In: Bento, J. & Constantino, J. (Ed.), *Em defesa do desporto: Mutações e valore em conflito*. Almedina. Lisboa.
- Buck, M.; Hillman, H. & Castelli, M. (2008). *The relation of aerobic fitness to stroop task performance in preadolescent children*. Medicine and Science in Sports and Exercise, vol. 40, pp. 166 – 172.
- Byrd, J. (2007). *The impacto f Pysical Activity and Obesity on Academic Achievement Among Elementary Students*. The Connexions Project.
- Caldeira, P. (2011). “Efeitos da prática da atividade física extracurricular organizada no sucesso/insucesso escolar escolar de alunos do ensino secundário

na cidade de Viseu” Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro citado por Brown, R. & Evans, P. (2002). Extracurricular activity and ethnicity: creating greater school connection among diverse student populations. *Urban Education*, nº 37, pp. 41-58.

- Carlson, A.; Fulton, E.; Lee, M. (2008). “Physical education and academic achievement in elementary school: data from the Early Childhood Longitudinal Study.” *Journal Health*. Vol. 98, nº 4, pp. 721-727
- Castelli, M.; Hillman, H.; Buck, M. & Erwin, E. (2007). *Physical fitness and academic achievement in third and fifth-grade students*. *Sport Exercise Psychol*, nº 29, pp. 239-252.
- Cavenaghi, A. & Bzuneck, A. (2009). *A motivação de alunos adolescentes enquanto desafio na formação do professor*. IX Congresso Nacional de Educação – EDUCERE, III Encontro Sul Brasileiro de Psicopedagogia.
- CELAFISCS. (2014). IPAQ – Questionário Internacional de Atividade Física. Consultado a 14 de Janeiro de 2014, disponível em <http://www.celafiscs.institucional.ws/65/questionarios.html> e [http://www.portalagita.org.br/uploads/agita\\_saopaulo/arquivos/IPAQ\\_classificacao.pdf](http://www.portalagita.org.br/uploads/agita_saopaulo/arquivos/IPAQ_classificacao.pdf)
- Coe, P.; Pivarnik, M.; Womack, J.; Reeves, J.; Malina, M. (2006). Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Vol. 38, nº 8, pp. 1515-1519.
- Cotman, W. & Berchtold, C. (2002). *Exercise: a behavioral intervention to enhance brain health and plasticity*. *Trends in Neurosciences*, nº 25, pp. 295 – 301.
- Desimone, L. (1996). Linking Parental involvement with student achievement. Do race and income matter. *The Journal of Education Research*, vol. 93, nº 1, pp. 11 – 30.
- Dubow, S. & Kelly, P. (2003). Epilepsy in sports and recreation. *Sports Medicine*, nº 33, pp. 499 - 516.
- EURYDICE (1995). *A luta contra o insucesso escolar. Um desafio para a construção Europeia*. Departamento de Programação e Gestão Financeira do Ministério da Educação. Lisboa.
- Falkenbach, P. (2002). “A Educação Física na Escola: uma experiência como professor”.
- Fernandes, A. (2012). “A Educação Física como fator preventivo do Insucesso Escolar”. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro
- Fernandes, D. (2005). *Avaliação das Aprendizagens: Desafios às Teorias, Práticas e Políticas*. Texto Editores.
- Fernandes, R. (2012). *Relatório de Estágio Profissional*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Fonseca, V. (2004). *Dificuldades de aprendizagem. Abordagem neuropsicológica e psicológica ao insucesso escolar*. Âncora Editora. Lisboa.
- Franklin, S. (2007). *NCPPA Hopes to use Strength of Coalition to Introduce Physical Activity into the reauthorization of the elementary and secondary*

education act. In National Coalition for Promoting Physical Activity Consultado 12 de Fevereiro de 2014, disponível em [http://www.ncppa.org/#\\_ednref](http://www.ncppa.org/#_ednref).

- Fredericks, R.; Kokot, J.; Krog, S. (2006). “*Using a developmental movement programme to enhance academic skills in grade 1 learners.*” *Journal Res. Sport Physical Education Recr.* Vol. 28, pp. 29–42.
- Gracia, T. et al., (1998). *Fracasso escolar y desventaja sociocultural. Una propuesta de intervención.* Narcea, S. A. Ediciones. Madrid.
- Grácio, R. (1995). *Obra completa – volume II: do ensino.* Fundação Calouste Gulbenkian.
- Hallal, Victoria, Azevedo e Wells (2006),
- Haydt, R. (1997). “*Avaliação do processo ensino-aprendizagem*” Atica. São Paulo.
- Hillmam, H.; Castelli, M. & Buck, M. (2005). *Aerobic fitness and neurocognitive function in healthy preadolescent children.* *Medicine and Science in Sports and Exercise*, nº 37, pp. 67 - 74.
- Landsheere, V. (1994). *Educação e formação.* Porto Editora. Porto.
- Laurine, D.; Verreault, R.; Lindsay, J.; MacPherson, K. & Rockwood, K. (2001). *Physical activity and risk of cognitive impairment and dementia in elderly persons.* *Archives of Neurology*, nº 58, pp. 498 – 504.
- Lindner, J. (2002). “*The physical activity participation-academic performance relationship revisited: perceived and actual performance and the effect of banding (academic tracking).*” *Pediatric Exercise Science.*
- Lowden, K.; Powney, J.; Davidson, J.; James, C. (2001). *The Class Moves! Pilot in Scotland and Wales: An Evaluation.* Scottish Council for Research in Education, Edinburgh.
- Luckesi, C. (2002). “*Avaliação da aprendizagem escola*”. Cortez. São Paulo.
- Maeda, K.; Randall, M. (2003). “*Can academic success come from five minutes of physical activity?*” *Brock Education.* Vol 13, pp. 14–22.
- Mahar, T.; Murphy, K.; Rowe, A.; Golden, J.; Shields, T.; Raedeke, D. (2006). “*Effects of a classroom-based program on physical activity and on-task behavior*”. *Medicine Science Sports Exercise.*
- Martins, A. (1993). “*A problemática do insucesso escolar.*” Aveiro. pp. 9 – 23.
- Mattar, N. (2005) *Pesquisa de Marketing.* Editora Atlas. São Paulo.
- Medonças, A. (2007) *A problemática do insucesso escolar: a Escolariedade obrigatória no arquipélago da Madeira em finais do século XX (1994-2000)* Tese de Doutoramento. Universidade da Madeira, Funchal.
- Molloy, G.N., 1989. Chemicals, exercise and hyperactivity: a short report. *Int. J. Disabil. Dev. Educ.* 36, 57–61.
- Montoye, H. (2000). Introduction: evaluation of some measurements of physical activity and energy expenditure. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, vol. 32, nº 9.

- Nhantumbo, L.; Maia, J.; Saranga, S. & Prista, A. (2008). Atividade física em crianças e jovens residentes em uma comunidade rural moçambicana: Efeitos da idade, sexo e estado nutricional. *Revista Panamericana de Saúde Pública*.
- Norlander, T.; Moas, L.; Archer, T. (2005). “Noise and stress in primary and secondary school children: noise reduction and increased concentration ability through a short but regular exercise and relaxation program.” *Sch. Eff. Sch. Improv.* Vol.16, pp. 91–99.
- Oliveira, H. (2009). *Relação entre a Atividade Física e Rendimento Escolar*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. In Sherphard, J. (1997) “Curricular Physical and academic performance.” *Pediatric Exercise Science*, nº 9, pp. 113-126.
- Oliveira, H. (2009). *Relação entre a Atividade Física e Rendimento Escolar*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. In Bouchard, C.; Sherphard, R.; Stephens, T.; Sutton, J.; McPherson, B. (1991). Exercise, Fitness and Health: A consensus of current knowledge. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, vol 23, nº 5, pp. 643.
- OMS. (2014). Organização Mundial de Saúde. Consultado a 10 de Janeiro de 2014, disponível em [http://www.who.int/topics/physical\\_activity/en/](http://www.who.int/topics/physical_activity/en/).
- Pardini, R.; Matsudo, M.; Araújo, T.; Matsudo, V.; Andrade, E.; Braggion, G.; Andrade, D.; Oliveira, L.; Figueira, A.; Raso, V. (2001). Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ – versão6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 9 (3), pp. 45-51.
- Peixoto, 1999
- Pereira, B. & Carvalho, G. (2011). *Atas do VII Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde: A atividade física promotora de saúde e desenvolvimento pessoal e social*. CIEC, Instituto de Educação, Universidade do Minho. Pp. 89-96.
- Piletti, C. (2001). *Didática Geral*. 23ªed. Editora Àtica. São Paulo.
- Pinto, Z. (1989). “Para uma definição do conceito e dos pressupostos do desenvolvimento da competência pedagógica.” Dissertação, Instituto Superior de Educação Física. Universidade do Porto. pp. 7-69.
- Ploughman, M. (2008). “Exercise is brain food: the effects oh physical activity on cognitive function” *Dev. Neurorehabil.* Vol 11, nº 3, pp. 236-240.
- Ribeiro, P. (1998). *Mudanças no desempenho e na estrutura cognitiva das aptidões: contributos para o estudo da diferenciação cognitiva em jovens*. Braga.
- Saavedra, L. (2001). “Sucesso/Insucesso escolar, a importância do nível socioeconómico e do género”. *Psicologia*. V. 15, pp. 67-92
- Sallis, J. & Owen, N. (1999). *Physical Activity and Behaviour Medicine*. Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.
- Santos, A. (1998). “La Evaluación: um processo de diálogo, compreensão y mejora.” Ediciones Aljibe.

- Schmidt, A. & Padilla, B. (2003). Self-esteem and family challenge: Na investigation of their effects on achievement. *Journal of youth and adolescence*, vol. 32, nº 1, pp. 37 – 46.
- Seabra, F.; Mendonça, M.; Thomis, A.; Malina, M. & Maia, A. (2007). Sports participation among portuguese youth 10 to 18 years old. *Journal of Physical Activity & Health*.
- Shephard, R. & Truderau, F. (2000). *The legancy of Physical Education: Influences on Adult Lifestyle*. Pediatric Exercise Science, vol. 12, nº 1, pp. 34 – 50.
- Shumow, L., Vandell, L. & Kang, K. (1996). School choice, family characteristics, and home-school relations: Contributors to school achievement? *Journal of educational psychology*, vol. 88, nº 3, pp. 451 – 460.
- Silbley, A.; Etnier, L. (2003). “*The relationship between physical activity and cognition in children: a meta-analysis*” *Pediatr. Exercise. Sei.* Vol. 15, pp. 243-256.
- Simão, P. (2005). *A relação entre atividades extracurriculares e o desempenho académico, motivação, autoconceito e autoestima dos alunos*. Monografia do Instituto Superior de Psicologia Aplicada, não publicada. Lisboa.
- Soares, J.; Aranha, A. & Antunes, H. (2013). “*Relação entre os setores de prática desportiva, as modalidades desportivas e o aproveitamento escolar*”. *Motricidade*, vol. 9, nº3, pp 3-11, citado por Azzarito, L. & Solmon, M. (2009). “Na invenstigation of students embodied discourses in physical education: a gender project.” *Journal of Teaching in Physical Education*, vol.28, nº2, pp. 173-191.
- Sousa, J. (1991). Pressupostos. Princípios e Elementos de um Modelo de Planeamento em Educação Física. Dossier. *In Revista Horizonte*, Vol VIII, nº 46.
- Symons, W.; Cinelli, B.; James, C. & Groff, P. (1997). Bridging Student health risks and academic achievement through comprehensive school health programs. *Journal of School Health*, vol., nº 6, pp. 220 – 227.
- Taras, H. (2005). Physical activity and student performance at school. *Journal Search Health*. Vol. 75, nº 6, pp. 214-218.
- Tomporowski, D.; Davis, L.; Miller, H.; Naglieri, A. (2008). “*Exercise and children’s intelligence, cognition, and academic achievement.*” *Education Psychol. Ver.* Vol. 20, nº 2, pp. 111-131.
- Trudeau F. & Shephard, S. (2008). Physical Education, School physical, sxcool sports and academic performance. Internacional. *Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 5, nº 10.
- Uhrich, T.A., Swalm, R.L., (2007). A pilot study of a possible effect from a motor task on reading performance. *Percept. Mot. Skills* 104, 1035–1041.
- Valle, J.; Dunn, R.; Geisert, G.; Sinatra, R.; Zenhausern, R.; (1986). “*The effects of matching and mismatching students' mobility preferences on recognition and memory tasks.*” *Journal Education Res.* Vol 79, pp. 267–272.

- Vaz, D. (2013). *Atividade física, aptidão física, rendimento escolar e variáveis sociodemográficas em alunos da Região do Oeste*. Dissertação de mestrado, Faculdade de Ciências de Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Portugal. In Castelli, M.; Hillman, H.; Buck, M.; Erwin, E. (2007). *Physical fitness and academic achievement in third- and fifth-grade students*. Journal of Sport and Exercise Psychology vol.29, nº 2, pp. 239–252.
- Vaz, D. (2013). *Atividade física, aptidão física, rendimento escolar e variáveis sociodemográficas em alunos da Região do Oeste*. Dissertação de mestrado, Faculdade de Ciências de Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Portugal. In Coe, P.; Pivarnik, M.; Womack, J.; Reeves, J.; e Malina, M. (2006). *Effects of physical education and activity levels on academic achievement in children*. Med. Sci. Sport Exerc. Vol. 38, pp. 1515–1519.
- WHO-World Health Organization. (2014). *Physical activity*. Consultado em 3 de Abril de 2014 através <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>
- Witek, N. (s.d). Consultado a 15 de Fevereiro de 2014, disponível em [http://www.2uol.com.br/vyaestelar/exercicios\\_fisicos\\_inteligencia.htm](http://www.2uol.com.br/vyaestelar/exercicios_fisicos_inteligencia.htm)
- Woodward, B. (2009). " *A study of physical fitness and academic performance levels of sixth and seventh grade students*." Dissertação, Liberty University.

# ANEXOS

## Anexo I – Planeamento Anual 11º M do Ano Letivo 2013/2014

	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO
2ª F				2						2
3ª F		1 Avaliação Diagnóstica Voleibol		3 Aula nº 13 e 14				1 Aula nº 9 e 10		3
4ª F		2		4	1			2		4
5ª F		3		5	2			3	1 Feriado	5
6ª F		4 Aula nº 11 e 12	1 Aula nº 27 e 28	6 Aula nº 15 e 16	3			4 Fim 2ºP Aula nº 11 e 12	2 Avaliação Diagnóstica Atividades de Lazer	6 Fim 3ºP
S		5	2	7	4	1	1	5	3	7
D	1	6	3	8	5	2	2	6	4	8
2ª F	2	7	4	9	6 Início 2ºP	3	3	7	5	9
3ª F	3	8 Aula Teórica	5 Não houve condições climatéricas	10 Aula nº 17 e 18	7 Aula nº 3 e 4	4 Aula nº 19 e 20	4 Aula nº 9 e 10	8	6 Aula nº 3 e 4	10
4ª F	4	9	6	11	8	5	5	9	7	11
5ª F	5	10	7	12	9	6	6	10	8	12
6ª F	6	11 Aula nº 15 e 16	8 Avaliação Sumativa e Teórica	13 Avaliação Sumativa e Teórica	10 Aula nº 5 e 6	7 Aula nº 21 e 22	7 Aula nº 11 e 12	11	9 Aula nº 5 e 6	13
S	7	12	9	14	11	8	8	12	10	14
D	8	13	10	15	12	9	9	13	11	15
2ª F	9	14	11	16	13	10	10	14	12	16
3ª F	10	15 Aula nº 17 e 18	12 Avaliação Diagnóstica Ginástica	17 Fim 1ºP Avaliação Diagnóstica de Futebol	14 Aula nº 7 e 8	11 Aula nº 23 e 24	11 Aula nº 13 e 14	15	13 Aula nº 7 e 8	17
4ª F	11	16	13	18	15	12	12	16	14	18
5ª F	12	17	14	19	16	13	13	17	15	19
6ª F	13 Início 1ºP	18 Aula nº 19 e 20	15 Aula nº 3 e 4	20	17 Aula nº 9 e 10	14 Avaliação Sumativa e Teórica	14 Avaliação Sumativa e Teórica	18	16 Feriado	20
S	14	19	16	21	18	15	15	19	17	21
D	15	20	17	22	19	16	16	20	18	22
2ª F	16	21	18	23	20	17	17	21	19	23
3ª F	17 Aula de Apresentação	22 Aula nº 21 e 22	19 Aula nº 5 e 6	24	21 Aula nº 11 e 12	18 Avaliação Diagnóstica Badminton	18 Avaliação Diagnóstica Rugby	22 Início 3ºP Aula nº 13 e 14	20 Aula nº 9 e 10	24
4ª F	18	23	20	25	22	19	19	23	21	25
5ª F	19	24	21	26	23	20	20	24	22	26
6ª F	20 Aula nº 3 e 4 Condição Física	25 Aula nº 23 e 24	22 Aula nº 7 e 8	27	24 Aula nº 13 e 14	21 Aula nº 3 e 4	21 Aula nº 3 e 4	25 Feriado	23 Aula nº 11 e 12	27
S	21	26	23	28	25	22	22	26	24	28
D	22	27	24	29	26	23	23	27	25	29
2ª F	23	28	25	30	27	24	24	28	26	30
3ª F	24 Não se realizou aula	29 Aula nº 25 e 26	26 Aula nº 9 e 10	31	28 Aula nº 15 e 16	25 Aula nº 5 e 6	25 Aula nº 5 e 6	29 Avaliação Sumativa e Teórica	27 Aula nº 13 e 14	
4ª F	25	30	27		29	26	26	30	28	
5ª F	26	31	28		30	27	27		29	
6ª F	27 não houve condições climatéricas		29 Aula nº 11 e 12		31 Aula nº 17 e 18	28 Aula nº 7 e 8	28 Aula nº 7 e 8		30 Avaliação Sumativa e Teórica.	
S	28		30					29	31	
D	29		1					30	1	
2ª F	30							31		



## Anexo II – Planificação Simplificada

### 1. Gestão de unidades curriculares

Unidade	Conteúdo	Objetivos	Estratégias	Nº de aulas:
VOLEIBOL	<p>1) Conhecimento do regulamento.</p> <p><b>2) Ações Técnico-táticas:</b>  <b>ATAQUE</b>                      a) serviço (por cima/por baixo);                      b) passe;                      c) remate;                      d) amorti.</p> <p><b>DEFESA</b>                      a) receção ao serviço;                      b) manchete;                      c) bloco</p> <p><b>3) Situação de Jogo 6x6</b>                      O aluno aplica as ações técnico táticas de forma a por em prática os seguintes sistemas de jogo:  <b>SISTEMA em W = 3:1:2</b></p>	<p><b>Em situação de jogo 6x6:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar os procedimentos técnicos mais ajustados ao tipo de trajetória da bola.</li> <li>• Organizar coletivamente o ataque (“passe e vai” encadeamento de ações).</li> <li>• Considerar a zona de ataque subsequente – o distribuidor coloca a bola na zona de ataque.</li> <li>• No ataque tentar contactar a bola o mais alto possível.</li> <li>• Ocupar o espaço de forma racional; consciencializar a relação entre a posição ocupada e a função a desempenhar.</li> <li>• Dominar os deslocamentos. (utilizar os deslocamentos como forma de se posicionar o melhor possível para contactar com a bola, quer a sua equipa esteja com a posse de bola, quer seja a equipa adversária)</li> <li>• Respeitar as zonas de responsabilidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliações práticas e teóricas;</li> <li>• Trabalhos;</li> <li>• Observação de atitudes e comportamentos nas aulas.</li> <li>• E outras estratégias a definir ao longo do ano por cada docente de acordo com a especificidade de cada turma.</li> </ul>	26
GINÁSTICA	<p>1) Conhecimento do regulamento</p> <p><b>2) Ginástica de Solo:</b>                      Rolamento à frente com M.I. afastados / unidos                      Rolamento à frente saltado                      Rolamento à retaguarda com M.I. afastados</p>	<p><b>O aluno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza os elementos técnicos com correção,</li> <li>• Adquire a noção de ajuda,</li> <li>• Elabora e executa uma sequência gímnica com fluidez e elementos de ligação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliações práticas e teóricas;</li> <li>• Trabalhos;</li> <li>• Observação de atitudes e comportamentos nas aulas.</li> <li>•</li> </ul>	19

<p>FUTEBOL</p>	<p>1) Conhecimento do regulamento  <b>2) Ações Técnico-táticas:</b>  ATAQUE – a) passe, recepção da bola; b) condução de bola; c) remate; d) Drible; e) Desmarcação  DEFESA - a) Desarme; intercepção; b) Marcação  <b>3) Situação de Jogo 7x7:</b>  O aluno aplica as ações técnico táticas de forma a por em prática os seguintes princípios de jogo:  ATAQUE – penetração, cobertura ofensiva, mobilidade, espaço.  DEFESA – contenção, cobertura defensiva, equilíbrio, concentração.</p>	<p><b>Princípios de jogo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penetração</li> <li>• Contenção</li> <li>• Cobertura Defensiva</li> <li>• Cobertura Ofensiva</li> </ul> <p><b>Em situação de jogo, o aluno é capaz de:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conduzir a bola, mantendo-a sob o seu controlo;</li> <li>• Realizar o passe, direcionando-o a um companheiro;</li> <li>• Receber e controlar a bola vinda de um companheiro;</li> <li>• Após condução da bola, rematar;</li> <li>• Identificar uma situação de 1x0 para rematar ou progredir com a bola para a baliza;</li> <li>• Libertar o jogador na posse de bola da sobre marcação;</li> <li>• Possibilitar a desmarcação do jogador sem bola e, conseqüentemente, criar linhas de passe em apoio ou em rutura;</li> <li>• Após perda da posse de bola, marca o atacante, procurando dificultar a ação ofensiva;</li> <li>• Sem posse de bola colabora com os companheiros no sentido de criar situações de superioridade numérica defensiva sob o portador da bola.</li> <li>• Fecha as linhas de passe mais ofensivas impedindo a recepção da bola.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliações práticas e teóricas;</li> <li>• Trabalhos;</li> <li>• Observação de atitudes e comportamentos nas aulas.</li> <li>• E outras estratégias a definir ao longo do ano por cada docente de acordo com a especificidade de cada turma.</li> </ul>	<p>26</p>
<p>BADMINTON</p>	<p>Conhecimento do regulamento  <b>Ações Técnico-táticas</b>  Serviço; clear; lob; amorti; drive  Remate (só em exercício critério após serviço alto)  <b>Situação de Jogo 1x1</b>  Apoio facial invertido de braços com saída em rolamento à frente  Roda / Rodada  Avião  Ponte / rã /espargata  Elaboração e execução de uma Sequência gímnica com 7 elementos  <b>3) Ginástica de Aparelhos:</b>  <b>Plinto</b></p>	<p><b>Num campo de jogo reduzido, em situação de 1x1e 2x2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza com intencionalidade os batimentos: Clear, Lob, Drive, conforme a trajetória do volante e a posição do adversário.</li> <li>• Realiza deslocamentos conforme a trajetória do volante e a posição do adversário</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliações práticas e teóricas;</li> <li>• Trabalhos;</li> <li>• Observação de atitudes e comportamentos nas aulas.</li> <li>• E outras estratégias a definir ao longo do ano por cada docente de acordo com a especificidade de cada turma.</li> <li>• E outras estratégias a definir ao longo do</li> </ul>	<p>16</p>

	<p>Salto de eixo no plinto transversal ou longitudinal</p> <p>Rolamento à frente em plano elevado (plinto)</p> <p>Salto entre mãos no plinto transversal</p> <p><b>Mini Trampolim</b></p> <p>Ligação corrida / chamada</p> <p>Receção no colchão</p> <p>Saltos: vela; engrupado; pirueta; carpa</p>		<p>ano por cada docente de acordo com a especificidade de cada turma.</p>	
RUGBY	<p>Conhecimento do regulamento</p> <p><b>Ações técnicas individuais:</b></p> <p>Placagem (Bitoque)</p> <p>Formações</p> <p>Alinhamento lateral</p> <p>Passe</p> <p>Ensaio</p> <p>Pontapé de ressalto</p> <p><b>Situações de jogo reduzido 7x7 (campo reduzido)</b></p>	<p><b>Em situação de jogo 5 x 5:</b></p> <p>Na posse da bola:</p> <p><b>Avança</b> no terreno, quando dispõe de espaço sem oposição, e procura finalizar se tem condições favoráveis para o fazer.</p> <p>Utiliza <b>técnicas de evasão</b> - mudanças de direção, troca de pés e fintas - para ultrapassar o adversário mais próximo</p> <p><b>Passa</b> oportunamente a um companheiro em melhor posição (que disponha de espaço, sem oposição, para avançar), quando não tem condições para avançar no terreno.</p> <p>Procura <b>manter a posse da bola</b> e virar-se para o seu terreno, se não dispõe de espaço nem consegue vencer a oposição direta.</p> <p>Procura <b>libertar a bola</b> controladamente e no melhor local para à sua equipa, quando é placado.</p> <p><b>Pontapeia</b> oportunamente se pressionado na sua área de defesa</p> <p>Quando não tem bola, mas é da equipa que a possui:</p> <p><b>Apoia</b> o portador pelo lado melhor (menor densidade defensiva) <b>ou abre a segunda linha de passe</b> (lado desguarnecido) colocando-se atrás da bola e a uma distância que permita o passe ou progressão do companheiro.</p> <p><b>Aproxima-se do portador da bola</b>, quando este é agarrado ou placado, procurando assegurar a manutenção da posse da bola da sua equipa.</p> <p>Quando da equipa que não tem bola:</p> <p><b>Pressiona</b> o jogador com bola, quando se encontra próximo deste, avançando no terreno; <b>placa-o ou agarra-o</b>, lutando pela posse da bola (tentando virá-lo para o seu terreno - linha de meta).</p> <p>Coloca-se próximo da linha da bola, em condições de pressionar os adversários em apoio, procurando <b>interceptar o passe</b>, quando não se encontra em oposição direta ao portador da bola.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Avaliações práticas e teóricas;</li> <li>● Trabalhos;</li> <li>● Observação de atitudes e comportamentos nas aulas.</li> <li>● E outras estratégias a definir ao longo do ano por cada docente de acordo com a especificidade de cada turma.</li> </ul>	16

<p>ATIVIDADES DE LAZER</p>	<p><b>Atividades Exploração da Natureza :</b>          Conhecimento dos diversos regulamentos (modalidades)          Noções básicas das regras de proteção do meio ambiente          Regras de segurança, de execução e do material          Noções básicas de montanhismo, escalada, orientação, b.t.t., rapell, slide e jogos de precisão</p>	<p><b>Atividades de Exploração da Natureza:</b>          Realizar atividades de exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliações práticas e teóricas;</li> <li>• Trabalhos;</li> <li>• Observação de atitudes e comportamentos nas aulas.</li> </ul> <p>E outras estratégias a definir ao longo do ano por cada docente de acordo com a especificidade de cada turma</p>	<p>16</p>
----------------------------	---	---	---	-----------

**Anexo III – Objetivos / Critérios de Avaliação**

<p><b>Badminton</b></p>	<p>Conhecimento do regulamento</p> <p><b>Ações Técnico-Táticas</b>          Serviço, Clear, Lob, Amorti, Drive, Remate (só em exercício critério após serviço alto)</p> <p><b>Situação de Jogo 1x1</b></p>	<p><b>Num campo de jogo reduzido, em situação de 1x1 e 2x2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza com intencionalidade os batimentos: Clear, Lob, Drive, conforme a trajetória do volante e a posição do adversário.</li> <li>• Realiza deslocamentos conforme a trajetória do volante e aposição do adversário.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação prática e teóricas;</li> <li>• Trabalhos;</li> <li>• Observação de atitudes e comportamentos nas aulas.</li> </ul>
-------------------------	--	--	---

### Anexo IV – Análise da Sequência e Estrutura dos Conteúdos

Conteúdos		Nº de Aulas							
		1	2	3	4	5	6	7	8
		90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'
Técnicos	Sustentação do volante	Avaliação Diagnóstica	I/E	E	E/C	E/C	E/C	E/C	Avaliação Sumativa
	Posição Básica		I/E	E	E/C	E/C	E/C	E/C	
	Deslocamentos		I/E	E	E	E	E	E	
	Clear		-	I/E	E	E	E/C	E/C	
	Lob esq./dir.		-	I/E	E	E	E	E	
	Amorti		-	I/E	E	E	E	E	
	Drive esq./dir.		-	I/E	E	E	E	E	
	Serviço esq./dir.		I/E	E	E	E	E/C	E/C	
Táticos	Jogo de Singulares	I/E	E	E	E	E	E		
<b>Cultura Desportiva</b>									
História da Modalidade		X	X	X	X	X		X	X
Regras			X	X	X	X		X	X
<b>Fisiologia do Treino e da Condição Física</b>									
Força		X	X	X	X	X		X	X
Flexibilidade			X	X	X	X		X	X
Equilíbrio			X	X	X	X		X	X
<b>Conceitos Psicossociais</b>									
Disciplina		X	X	X	X	X		X	X
Respeito			X	X	X	X		X	X
Cooperação			X	X	X	X		X	X
Responsabilidade			X	X	X	X		X	X
Autonomia			X	X	X	X		X	X
Empenho			X	X	X	X		X	X

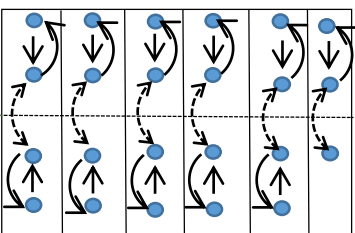
Nº da aula / Data	Objetivo Específico	Função Didática	Conteúdos	Estratégias
Nº 1 e 2 7/1/14	Avaliação Diagnóstica e Condição Física	Avaliação Inicial	<b>Sumário:</b> Avaliação Diagnóstica do Badminton	

Nº 3 e 4 10/1/14	Exercitação do serviço, lob, clear e smash.	Avaliação Formativa e Abordagem	<b>Sumário:</b> Exercitação dos gestos técnicos em situação de critério.  Serviço de direita e esquerda, lob de direita e esquerda, clear e smash.	Exercitação em situação de exercício critério.
Nº 5 e 6 14/1/14	Exercitação do serviço, lob, clear, smash, drive e amorti.	Avaliação Formativa, Abordagem e Domínio	<b>Sumário:</b> Introdução do Drive e Amorti e exercitação dos gestos técnicos em situação de exercício critério.  Serviço de direita e esquerda, lob de direita e esquerda, clear, smash, drive de direita e esquerda e Amorti.	Exercitação em situação de exercício critério.
Nº 7 e 8 17/1/14	Exercitação do serviço, lob, clear, smash, drive e amorti. Introdução da Situação de Jogo 1x1.	Avaliação Formativa, Abordagem e Domínio	<b>Sumário:</b> Introdução da situação de Jogo 1x1 e exercitação dos gestos técnicos em exercício critério.  Serviço de direita e esquerda, lob de direita e esquerda, clear, smash, drive de direita e esquerda, Amorti e Jogo Singular.	Exercitação em situação de exercício critério.
Nº 9 e 10 21/1/14	Exercitação do serviço, lob, clear, smash, drive e amorti. Introdução da Situação de Jogo 2x2.	Avaliação Formativa e Domínio	<b>Sumário:</b> Introdução à situação de jogo 2x2. Exercitação dos gestos técnicos em exercício critério.  Serviço de direita e esquerda, lob de direita e esquerda, clear, smash, drive de direita e esquerda, Amorti e Jogo a Pares.	Exercitação em situação de exercício critério.
Nº 11 e 12 24/1/14	Exercitação do serviço, lob, clear, smash, drive e amorti. Situação de Jogo 1x1 e 2x2.	Avaliação Formativa e Domínio	<b>Sumário:</b> Exercitação dos gestos técnicos em exercício critério.  Serviço de direita e esquerda, lob de direita e esquerda, clear, smash, drive de direita e esquerda, Amorti e Jogo a Singulares e Pares.	Exercitação em situação de exercício critério.
Nº 13 e 14 28/1/14	Exercitação do serviço, lob, clear, smash, drive e amorti.	Avaliação Formativa, Domínio e Aula modelo à avaliação	<b>Sumário:</b> Exercitação dos gestos técnicos em exercício critério.  Serviço de direita e esquerda, lob de direita e esquerda, clear, smash, drive de direita e esquerda, Amorti e Jogo a Singulares e Pares.	Exercitação em situação de exercício critério.
Nº 15 e 16 31/1/14	Avaliação Sumativa	Avaliação Final	<b>Sumário:</b> Avaliação Sumativa da Unidade Didática de Badminton.  Todas as ações técnico- táticas.	

## Anexo IV – Plano de Aula

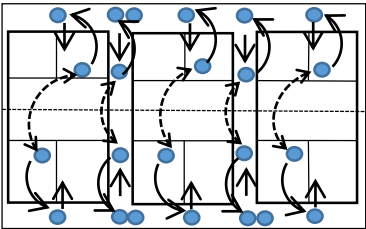
<b>Ano Letivo:</b>	2013/2014	<b>Período:</b>	2º Período	<b>Ano:</b>	11º ano	<b>Unidade Didática:</b>	Badminton	
<b>Data:</b>	28-1-2014	<b>Turma:</b>	M	<b>Duração:</b>	90 min	<b>Aula da U.D.:</b>	13 e 14 - 16 (t)	
<b>Hora:</b>	11h55:13h25	<b>Local:</b>	G 3	<b>Nº alunos previstos:</b>	23 (t) alunos	<b>Aula nº:</b>	68 e 69	
							<b>Faltas:</b>	
							<b>Presenças s/prática:</b>	

<b>Função Didática:</b>	Consolidação.
<b>Objetivo de aula:</b>	Consolidação dos gestos técnicos (Serviço longo/curto, Lob, Clear, Amorti, Drive, Smash) em situação de exercício critério. Consolidação do Jogo formal singular em campo oficial.
<b>Recursos Materiais:</b>	23 raquetes de badminton, 23 volantes, 3 redes de badminton, 42 sinalizadores, 1 apito.

Tempo	Tarefas/Situações Aprendizagem	Organização	Objetivos Comportamentais e Componentes Críticas
<b>Inicial</b> 2` <u>12h07</u>	Realização da chamada de presenças e instrução inicial sobre a organização da aula.	Os alunos dispõem-se meia-lua sentados, de frente para a professora.	O aluno escuta atentamente as explicações da professora e em caso de dúvida coloca as suas questões.
8` <u>12h15</u>	<b>AQUECIMENTO:</b> Corrida contínua e lenta, com exercícios de mobilização articular.	Os alunos correm à volta do campo até o professor mandar e iniciar os exercícios.	Correta ativação morfológica, fisiológica e psicológica.
<b>Funda mental</b> 3` <u>12h18</u>	<b>AQUECIMENTO ESPECÍFICO:</b> Instrução sobre o organização e estrutura da aula e do exercício 1.	Os alunos distribuem-se pelos 6 campos de badminton, 4 a 4, e um grupo de três. O aluno realiza o batimento para o colega, preparando o próximo colega para o próximo batimento e assim consecutivamente.	Os alunos executam o exercício de encadeamento dos gestos técnicos, exercitando o maior número de vez possíveis segundo os critérios de êxito.
10` <u>12h28</u>	<b>Exercício 1:</b> Posição-base, Lob/Lob, Clear/Clear.		<p><b>Posição-base:</b> aumentar as probabilidades de interceptar o volante mais cedo.</p> <p><u>Palavras-chaves:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Batimento de esq. – perna dir.</li> <li>➤ Batimento de dir. – perna esq.</li> <li>➤ Perna do lado da raqueta ligeiramente à frente</li> <li>➤ Pés à largura dos ombros</li> <li>➤ Peso do corpo igualmente distribuído pelos dois pés</li> <li>➤ Joelhos ligeiramente fletidos</li> <li>➤ Braços semi-fletidos</li> <li>➤ Raqueta ao nível do peito apontando para a frente</li> </ul> <p><u>Lob:</u> Batimento efetuado abaixo do nível da rede e junto a esta. Colocar o volante, através de uma</p>

	<p>Serviço curto/Serviço curto Serviço longo/ Serviço longo</p>		<p>trajetória ascensional, alta e profunda, na linha de fundo do campo adversário. <b>Palavras- chave:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Posição inicial idêntica à posição base com o pé do lado da raqueta à frente;</li> <li>➤ Bater de modo explosivo, à frente do corpo e abaixo da cintura;</li> <li>➤ Fazer movimento de chicotada ao nível do pulso.</li> </ul>
<p>30'' <u>12h28</u></p> <p>5' <u>12h33</u></p>	<p>Instrução do exercício 2.</p> <p><b>Exercício 2:</b> Formas de jogadas: Serviço curto, Lob e Smash.</p>	<p>A mesma organização e distribuição, mas dois a dois frente a frente realizam o encadeamento de pancadas proposto pela professora.</p>	<p><b>Exercício 2:</b> <u>Serviço curto:</u> <b>Palavras – chaves:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Colocar o pé esquerdo à frente (jogador destro);</li> <li>➤ Apoiar ligeiramente o peso do corpo sobre o pé da retaguarda;</li> <li>➤ Segurar o volante pela cabeça entre o polegar e o indicador;</li> <li>➤ Bater o volante com movimento contínuo da raqueta</li> <li>➤ Bloquear o pulso no final do batimento</li> <li>➤ Imprimir ao volante uma trajetória baixa e tensa de forma a passar junto à rede e a cair dentro da área de serviço diagonalmente oposta perto da linha mais próxima da rede</li> </ul> <p><u>Smash:</u> Remate. <b>Palavras-chaves:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Promover a rotação do tronco antes do batimento;</li> <li>➤ Iniciar o movimento, colocando o M.S. de batimento fletido, com o cotovelo recuado e a mão ao nível da cabeça;</li> <li>➤ Estender o M.S. executor;</li> <li>➤ Bater o volante energicamente a cima e à frente da cabeça;</li> <li>➤ Imprimir uma trajetória descendente e rápida.</li> </ul> <p>(Lob – mesmo conteúdos)</p>
<p>30'' <u>12h33</u></p> <p>5' <u>12h38</u></p>	<p>Instrução do exercício 3.</p> <p><b>Exercício 3:</b> Formas de jogadas: Serviço longo, Clear, Clear Amorti.</p>	<p>A mesma organização e distribuição, mas dois a dois frente a frente realizam o encadeamento de pancadas proposto pela professora.</p>	<p><b>Exercício 3:</b> <b>Palavras-chave:</b> <u>Serviço Longo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Colocar o pé esquerdo à frente (jogador destro)</li> <li>➤ Apoiar ligeiramente o peso do corpo sobre o pé da retaguarda</li> <li>➤ Segurar o volante pela cabeça entre o polegar e o indicador</li> <li>➤ Acelerar o movimento de trás para a frente e de baixo para cima, batendo o volante com um movimento de chicotada</li> <li>➤ Imprimir uma trajetória ao volante alta e profunda de modo que este caia perto da linha final do campo adversário, dentro da área de serviço diagonalmente oposta</li> </ul> <p><u>Clear:</u> Batimento efetuado acima da cabeça. Colocar o volante através de uma trajetória alta e longa, a todo o comprimento do campo, desde a nossa área de fundo até à linha final do campo adversário.</p>



<p>30'' <u>12h38</u></p> <p>5' <u>12h43</u></p> <p>30'' <u>12h43</u></p> <p>5' <u>12h48</u></p>	<p>Instrução do exercício 4.</p> <p><b>Exercício 4:</b> Serviço curto, Lob Amorti, Lob Amorti.</p> <p>Instrução do exercício.</p> <p><b>Exercício 5:</b> Serviço curto, Lob, Amorti, Drive</p>		<p><b>Palavras-chave:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Enquadramento com o volante</li> <li>➤ Fazer o batimento à frente do corpo</li> <li>➤ Pé esquerdo à frente do corpo</li> <li>➤ Rodar o tronco para trás para o lado do braço da raqueta</li> <li>➤ Flexão do braço que tem a raqueta colocando a mão ao nível da nuca</li> <li>➤ Bater o volante de modo explosivo, por cima da cabeça, com extensão do braço e passando a perna direita para a frente do corpo.</li> </ul> <p><u>Amorti:</u> colocar o volante através de uma trajetória descendente de modo que o volante caia o mais próximo possível da rede, no campo adversário.</p> <p><b>Palavras-chave:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Enquadramento com o volante</li> <li>➤ Fazer o batimento à frente do corpo</li> <li>➤ Pé esquerdo à frente do corpo</li> <li>➤ Rodar o tronco para trás para o lado do braço da raqueta</li> <li>➤ Flexão do braço que tem a raqueta colocando a mão ao nível da nuca</li> <li>➤ Bater o volante com uma desaceleração no final do movimento.</li> </ul> <p><u>Drive:</u></p> <p><b>Palavras-chave:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Avançar o membro inferior do lado do membro superior executor;</li> <li>➤ Colocar a raqueta à frente do corpo e paralela à rede. Bater o volante ao lado do corpo de forma energética</li> </ul>
<p>1' <u>12h37</u></p> <p>20' <u>13h07</u></p>	<p><b>Exercício 4:</b> Instrução sobre o exercício.</p> <p>Jogo formal singular em campo oficial, adaptado na pontuação, até 5 pontos.</p>	<p>Os alunos organizam-se ao longo dos três campos de badminton, em cada campo encontra-se 4 elementos e fora do campo dois grupos que executam separadamente, um grupo de 6 elementos e outro de cinco.</p>  <p>Legenda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ - Professor</li> <li>● - Aluno</li> <li>--- - Trajetórias dos Batimentos</li> <li>↕ - Deslocamentos</li> </ul>	<p>Os alunos realizam o Jogo formal singular em campo oficial inserindo as regras de um jogo de Badminton.</p> <p>Os alunos disputam um jogo até cinco pontos, após isto, retiram-se para que os próximos possam jogar. Estes devem-se dirigir à zona estipulada para a exercitação dos gestos técnicos. Durante o jogo, os alunos devem aplicar todos os conteúdos até agora dados e realizados nas aulas, privilegiando sempre os critérios de êxitos. Conhecimento e aplicação das regras do Badminton.</p> <p><b>Regras Badminton:</b></p> <p><b>Faltas: (1)</b> Durante o jogo, o aluno não pode tocar a rede ou os seus suportes com a raquete, com o corpo ou com o equipamento e não pode pisar o campo adversário. <b>(2)</b> O volante não pode ser batido 2 vezes. <b>(3)</b> Considera-se volante dentro, quando este toca nas linhas ou no interior do campo. <b>(4)</b> Sempre que a pontuação estiver em 0 ou em número par, os alunos servem e recebem o serviço na área de serviço do seu lado direito. Quando a pontuação estiver em número ímpar, procede-se de igual forma para o lado esquerdo. <b>(5)</b> O serviço tem de ser sempre efetuado na diagonal para a área de serviço do adversário e no decorrer</p>

			<p>deste, o volante poderá tocar na rede, como em qualquer outra situação de jogo.</p> <p><b>Mudança de Serviço: (1)</b> Quando um jogador executa um serviço e faz falta, não há contagem de ponto, somente perde o direito ao serviço; <b>(2)</b> Quando o serviço é executado corretamente e ganha a jogada, tem direito a ponto e continua a servir, embora tenha de trocar para o outro lado da área de serviço.</p> <p>(mesmos conteúdos – Serviço curto e longo, Lob, Clear, Drive, Amorti e Smash)</p>
<p><b>Final</b></p> <p>5´</p> <p><u>13h15</u></p>	<p>Os alunos realizam alguns exercícios de relaxamento e alongamento e Conclusão da aula.</p>	<p>Os alunos dispõem-se em meia lua de frente para o professor e afastados entre eles.</p>	<p>Os alunos executam os exercícios dados pela professora, enquanto isto, falar sobre os conteúdos. Arrumação organização do material.</p>

Nota: 70 minutos total da aula + 10 minutos de tolerância + 10 para execução do banho.

## Anexo VI – Avaliação Diagnóstica da Unidade Didática de Voleibol

11º Ano		Voleibol Avaliação Diagnóstica Prática – 1º Período										
		Ações Técnico-Táticas								Situação de Jogo - 6 x 6		Nível
		Defesa			Ataque							
Nº	Nome	Bloco	Manchete	Receção Serviço	Serviço Baixo Cima		Passe	Remate	Amorti	Sistema de jogo - W - 3:1:2		
1	Ana Gabriela Moreira	NFAP										
2	Ana Patrícia Fernandes	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2,0
3	Ana Raquel Ribeiro	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2,3
4	Anabela Rodrigues	3	2	1	3	2	2	2	2	1	2	2,0
5	Claúdia Alex. Gonçalves	2	2	2	3	2	3	2	2	1	3	2,2
6	Claúdia Marlene Peixoto	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	1,9
7	Diana Cristina Silva	2	2	2	2	1	2	1	1			
8	Ezequiel Vieira Castro	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,0
9	Inês Carolina Oliveira	NFAP										
10	João Filipe Leite	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3,2
11	João Miguel Rodrigues	AT										
12	João Miguel Bento	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3,2
13	Lasalete Lameiras	3	3	2	3	2	3	2	1	3	3	2,4
14	Luís Filipe Gonçalves	4	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3,2
15	Maria Teresa Monteiro		3	3	3	3	3	3	1	3	3	2,8
16	Maria Isabel Lemos	3	2	3	2	2	3	2	1	3	3	2,3
17	Mirella Pinto	3	2	2	3	2	2	3	1	3	3	2,3
18	Paulo António Rodrigues	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2,6
19	Regina Sampaio	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2,3
20	Ricardo Ribeiro		3	2	3	3	3	2	2	3	3	2,6
21	Rosa Mariana Gomes	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2,2
22	Rui Miguel Freitas	4	3	4	4	3	4	4	2	4	4	3,6
23	Vanessa Novais	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1,9
		2,8	2,5	2,3	2,7	2,3	3,0	2,5		2,8		2,5

Nível	Nível Médio da Turma	
0	Não Executa	
1	Executa com Dificuldade	Introdutório
2	Executa	Elementar
3	Executa Bem	Avançado
		2,5

## Anexo VII – Avaliação Diagnóstica da Unidade Didática de Badminton

11º Ano		Badminton (Avaliação Diagnóstica Prática - 2º Período)									
		Acções Técnico-Táticas									Nível
Nº	Nome	Serviço	Amorti	Clear	Lob	Drive		Remate	Deslocamento	Colocação	
						Direita	Esquerda			Volante	
1	Ana Gabriela Moreira	1	1	2	2	0	0	0	1	1	0,889
2	Ana Patrícia Fernandes	NFAP									
4	Ana Raquel Ribeiro	0	1	1	2	0	0	1	0	1	0,667
6	Anabela Rodrigues	0	1	1	2	0	0	1	0	1	0,667
8	Claúdia Alex. Gonçalves	0	1	1	2	0	0	1	0	1	0,667
9	Claúdia Marlene Peixoto	0	1	1	2	0	0	1	0	1	0,667
10	Diana Cristina Silva	0	1	1	2	0	0	1	0	1	0,667
11	Ezequiel Vieira Castro	1	2	2	2	1	0	1	1	1	1,222
13	Inês Carolina Oliveira	0	1	1	2	0	0	0	1	1	0,667
14	João Filipe Leite	1	2	1	2	1	0	1	1	1	1,111
15	João Miguel Rodrigues	2	1	1	2	0	0	1	1	1	1
16	João Miguel Bento	NFAP									
17	Lasalete Lameiras	NFAP									
18	Luís Filipe Gonçalves	1	3	1	2	2	0	1	1	1	1,333
19	Maria Teresa Monteiro	0	1	1	2	0	0	0	0	1	0,556
21	Maria Isabel Lemos	NFAP	1								
22	Mirella Pinto	NFAP	1								
23	Paulo António Rodrigues	1	2	1	2	0	0	1	1	1	1
24	Regina Sampaio	1	1	1	2	0	0	1	0	1	0,778
25	Ricardo Ribeiro	NFAP									
27	Rosa Mariana Gomes	0	1	1	2	0	0	1	0	1	0,667
28	Rui Miguel Freitas	1	2	2	2	1	0	1	1	1	1,222
29	Vanessa Novais	0	1	1	2	0	0	1	0	1	0,667
		0,529412	1,3	1,176	2,0	0,3	0,0	0,8	0,47058824	1,0	0,8

Nível	Nível Médio da Turma	
0	Não Executa	Introdutório
1	Executa com Dificuldade	
2	Executa	Elementar
3	Executa Bem	Avançado

## Anexo VIII – Reflexão da Aula

### Reflexão da Aula - Aula nº 63 e 64

28 de Janeiro de 2014

Deu-se início a mais uma aula da unidade didática de Badminton, esta iniciou-se às horas previstas no campo interior (G2) havendo pouca afluência dos alunos a esta aula, sem realizar a prática encontraram-se os alunos Ana Gabriela, Ana Fernandes, Diana, João Leite, Marta, Mirella, Regina e Rui Mora. Apenas com a falta da aluna Inês Oliveira. O objetivo específico da aula é jogo formal singular em campo oficial com as regras e com a pontuação adaptada até cinco pontos, adquirindo a noção de espaço temporal e conhecimento das regras de um jogo de badminton, e com o objetivo geral de exercitar os gestos técnicos em situação de exercício critério abordados ao longo das aulas. Na introdução à aula a professora informou e utilizou o quadro para melhor explicação da organização e estrutura da aula, estes retiveram a informação e apresentaram todas as questões pertinentes.

Estes iniciaram o aquecimento geral, dado pelo aluno Ezequiel Castro e supervisionada pela professora, seguidamente do aquecimento específico. Neste foram exercitados o lob esquerdo e direito, amorti; serviço curto/longo, lob, smash; serviço longo/curto, clear e clear amorti, privilegiando o encadeamento de pancadas, assim como, realçando sempre a importância da posição base e a predisposição para o exercício.

Já na parte fundamental, estes organizaram-se ao longo dos três campos de badminton e os dois espaços estipulados para a execução dos gestos técnicos, com a demonstração do exercício através de um aluno tecnicamente melhor, instruindo ao mesmo tempo o exercício e os critérios de Êxito pretendidos.. Ao longo dos jogos, a turma de uma forma geral apresenta melhorias significativas quanto a coordenação óculo manual, aquisição da posição base e execução correta dos gestos técnicos. Especialmente, as alunas Anabela Rodrigues, Cláudia Marlene e Vanessa Novais apresentaram melhorias na aquisição da posição base e execução quase correta dos gestos técnicos.

Para finalizar, foi realizada a conclusão da aula acerca dos pontos fortes e fracos da prática assim como a importância do jogo formal singular, entretanto os alunos executaram os devidos alongamentos.

Anexo IX – Avaliação Sumativa da Unidade Didática de Voleibol (1º Período)

Avaliação da Unidade Didática de <u>Voleibol</u>														Autoavaliação
11º M		Ações Técnico-Táticas Individuais										A. T.-T. Coletivos		
Conteúdos		Posição	Desloca- mentos	Passes	Manchete	Serviço		Remate	Bloco	Amorti	Receção	Colocação de bola no distribuidor	Jogo Oficial 6x6 Sistema em "W"	
Nº	Alunos	Base				Baixo	Cima				Serviço			
1	Ana Gabriel Silva Moreira	17	13	16	16	15	11	14	17	NR	16	14	15	
2	Ana Patrícia Castro Fernandes	11	11	10	10	11	NR	8	10	NR	10	10	8	
4	Ana Raquel Pinto Ribeiro	NR a aula												
6	Anabela Pires Rodrigues	10	11	11	12	12	NR	9	10	NR	11	9	9	
8	Claúdia Alexandre Fonseca Gonçalves	10	11	13	11	14	NR	9	11	NR	13	10	10	
9	Claúdia Marlene Antunes Peixoto	10	10	12	13	12	NR	9	11	NR	14	10	11	
10	Diana Cristina Silva	10	10	11	12	9	NR	9	10	NR	12	11	10	
11	Ezequiel Augusto Teixeira Castro	11	13	16	14	16	13	16	10	NR	15	15	15	
13	Inês Carolina Fonseca Oliveira	8	9	11	11	12	NR	NR - Indisposição						
14	João Filipe Sousa Leite	14	13	16	15	16	16	16	12	NR	15	13	15	
15	João Miguel Silva Rodrigues	Não realizou a aula												
16	Jose Miguel Alves Bento	10	13	17	16	16	15	16	11	9	15	12	15	
17	Lasalete Sousa Lameiras	10	13	15	14	13	NR	12	10	NR	14	13	11	
18	Luís Filipe Alves Gonçalves	18	15	18	18	18	16	18	17	17	18	18	18	
19	Maria Teresa Bernado Monteiro	14	12	15	16	14	NR	10	14	NR	14	13	15	
21	Marta Isabel Alves Lemos	12	12	15	15	15	NR	10	11	NR	15	14	15	
21	Mirella Dmontielly Ribeiro Pinto	11	12	13	13	11	NR	11	9	12	12	10	11	
23	Paulo António Pereira Rodrigues	11	13	16	12	16		14	10	NR	13	11	13	
24	Regina Maria Gonçalves Sampaio	12	12	14	14	11	NR	9	12	NR	11	10	11	
25	Ricardo Lousada Ribeiro	Não fez aula prática												
27	Rosa Mariana Gonçalves Gomes	10	10	12	13	10	NR	8	9	NR	9	9	9	
28	Rui Miguel Mora Freitas	18	15	18	18	18	15	18	14	NR	18	18	18	
29	Vanessa Rafaela Teixeira Novais	10	10	10	9	10	NR	9	10	NR	10	9	10	

Anexo X – Avaliação Sumativa da Unidade Didática de Badminton (2º Período)

11º M - 2º Período

Conteúdos		Avaliação Sumativa da U.D. <b>BADMINTON</b>										Auto- -Avaliaç
		Serviço		Lob	Clear	Drive	Amorti	Smash	Jogo singular			
Alunos:		curto	longo									
1	Ana Gabriela Moreira	14	13	16	16	8	13	12	13	13	9	13
2	Ana Patrícia Fernandes	12	11	11	14	7	11	8	10	10	10	10
4	Ana Raquel Ribeiro	12	10	11	14	7	11	8	10	10	12	11
6	Anabela Rodrigues	16	15	17	17	10	15	13	14	14	13	12
8	Claúdia Gonçalves	10	10	10	11	7	9	7	10	9	9	10
9	C. Marlene Peixoto	12	10	12	13	8	10	8	10	10	11	10
10	Diana Cristina Silva	14	13	14	14	8	12	9	11	11	12	10
11	Ezequiel Vieira Castro	18	18	19	19	13	17	18	18	17	16	12
13	Inês Carolina Oliveira	10	10	11	12	7	11	8	11	10	9	10
14	João Filipe Leite	14	14	15	15	10	14	14	13	12	10	14
15	João Miguel Rodrigues	13	13	14	15	10	14	13	12	12	16	12
16	João Miguel Bento	13	13	15	16	10	14	14	14	12	9	11
17	Lasalete Lameiras	14	13	14	15	9	13	12	13	12	11	12
18	Luís Filipe Gonçalves	18	18	19	19	15	18	19	19	18	16	16
19	Maria Teresa	12	11	13	14	9	12	10	11	10	15	13
21	Marta Lemos	11	10	11	12	7	9	8	10	9	8	10
22	Mirella Pinto	10	10	11	12	7	9	8	9	9	8	10
23	Paulo Rodrigues	14	14	15	16	10	14	14	13	12	10	12
24	Regina Sampaio	12	11	13	14	7	12	9	11	10	12	10
25	Ricardo Ribeiro	10	9	12	13	7	11	10	11	10	8	10
27	Rosa Mariana Gomes	11	10	11	12	7	11	8	10	10	10	10
28	Rui Miguel Freitas	15	14	15	16	10	14	12	13	13	10	12
29	Vanessa Novais	14	13	14	15	9	13	13	13	12	15	11

Classificação: 0 a 20 valores

Data: 14 de Fevereiro de 2014

Ano Letivo 2013/2014

## Anexo XI – Relatório da Atividade “Dia de Voleibol”

 <b>GOVERNO DE PORTUGAL</b> MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA	<b>PAA</b>
	<b>TORNEIO DE VOLEIBOL</b>
<b>AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE FAFE</b> <b>ESCOLA SECUNDÁRIA DE FAFE</b>	
<b>RELATÓRIO DE AVALIAÇÃO – PAA</b>	

### 1. Organizadores

<b>Docentes/ Discentes</b>	Coordenadores ou Organizadores	Prof. Óscar Freitas; Prof. Teresa Dalva Pinto; Prof. Emanuel Gonçalves
--------------------------------	--------------------------------------	---

Data: 04/04/2013

1º Período

2º Período

3º Período

Ao longo do ano letivo

### 2. Participantes

<b>Ano / Turma(s)</b>	Alunos do secundário da Escola Secundária de Fafe	<b>Nº Alunos:</b>	415
<b>Docentes</b>	Todos os docentes do grupo de educação física.		

### 3. Atividade desenvolvida

Escola

Fora da escola

### 4. Tipologia da acção

Aula no exterior (visita de estudo, saída de campo, ...)

Encontro (Debate, Seminário, Palestra, Conferência, Workshop, ...)

Evento temático (Campanha, Exposição, Concurso, Apresentação, Jogos, ...)

Desenvolvimento de Produto

Reuniões de trabalho (CAP, Departamento, CP...)

Atividades desportivas

Convívio

Outro \_\_\_\_\_

### 5. Organização da atividade

Muito Boa

Boa

Razoável

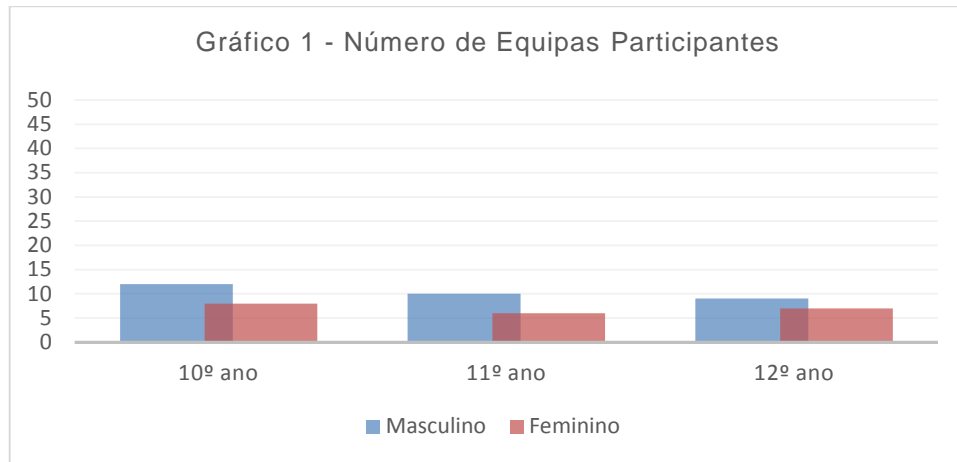
Insuficiente

### 6. Adesão do público-alvo

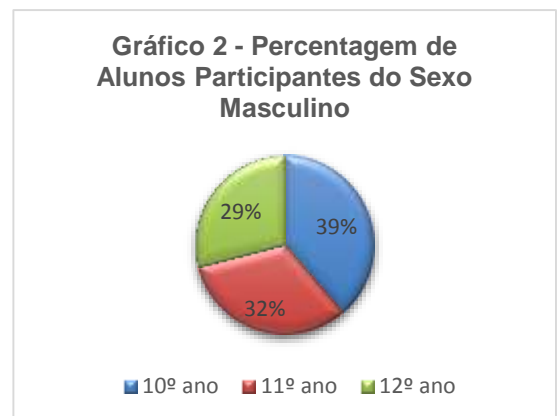
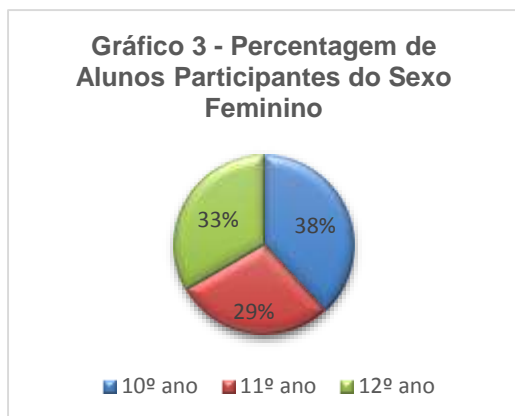
<50%	≥50% e<75%	≥75% e<90%	>90%
------	------------	------------	------



		<b>X</b>	
--	--	----------	--



O número total de equipas participantes foi 52 equipas. Em análise do gráfico 1, denota-se que existe um maior número de equipas do 10º ano, nomeadamente 8 equipas do sexo feminino e 6 equipas do sexo masculino, em relação ao número de equipas do 11º ano e 12º ano.



A

apresentação dos dados é referente ao número de alunos participantes, com um total de 416 alunos. Em análise dos gráficos 2 e 3, denota-se uma maior participação em relação aos alunos do 10º ano do género masculino com 39% e do género feminino com 38%.

### 7. Atitude / Comportamento dos alunos

- Muito Boa
- Boa
- Razoável
- Insuficiente

### 8. Apreciação global sobre a execução da atividade

- A atividade foi realizada?
- Envolvimento dos alunos
- Os objetivos da atividade foram atingidos?
- Foi conseguido o enquadramento com o Projeto Educativo?
- Foi conseguido o envolvimento da comunidade educativa?

- Sim    Não    Parcialmente
- Sim    Não    Parcialmente
- Sim    Não    Parcialmente
- Sim    Não    Parcialmente
- Sim    Não    Parcialmente

O orçamento inicialmente previsto foi cumprido?

Sim  Não  Parcialmente

## **9. Condições facilitadoras da execução da atividade e constrangimentos**

### **Condições facilitadoras**

»» A articulação entre as “equipas/projetos/clubes” da escola, nomeadamente:

- Grupo de Educação Física – organização do todo o evento;
- Equipa da Revista do Agrupamento – reportagem fotográfica da atividade para posterior divulgação.

»» A boa participação dos alunos da Escola Secundária de Fafe.

»» A participação de professores no torneio com simbolismo de que este está ao alcance de todos e como forma de promover a atividade física.

### **Constrangimentos:**

»» Nada a registar

## **10. Tarefas Específicas**

Na elaboração deste Dia do Voleibol a nossa função inicial foi criar o regulamento da atividade e o respetivo cartaz do evento de forma a divulgar à comunidade escolar o evento. De seguida tivemos que em colaboração com o núcleo de educação física de realizar a planificação do calendário de jogos.

Já durante o evento nós professores estagiários tivemos a função de organizar as equipas pelos respetivos campos, bem como a ajuizamento de jogos entre as equipas.

## **11. Reflexão final**

No Dia do Voleibol, foi o dia mais esperado pela comunidade escolar. No ano letivo anterior excedeu o número de equipas não realizando a competição, sendo assim foi fundamental uma organização mais ampla e precisa para a realização da mesma. O torneio correu bem, conseguimos criar um grande ambiente à volta das atividades, fazendo com que todos os alunos presentes tenham tido momentos de desportivismo de muita diversão e ao mesmo tempo de atividade física.

Atividade desenvolvida deu-se dentro da escola, com uma adesão de 75% a 90% já prevista, com uma atitude/comportamento dos alunos muito boa, conseguindo o enquadramento com o Projeto Educativo e cumprindo o orçamento inicialmente previsto. As condições facilitadoras da execução da atividade foram as articulações entre as “equipas/projetos/clubes” da escola, nomeadamente: o Grupo de Educação Física (organização do todo o evento) e a Equipa da Revista do Agrupamento (reportagem fotográfica da atividade para posterior divulgação); a boa participação dos alunos e a participação de

professores no torneio com simbolismo de que estão ao alcance de todos e como forma de promover a atividade física. Não houve constrangimentos a registar.

Numa apreciação final, quanto ao Dia do Voleibol, devo salientar que para o bom funcionamento da atividade, foram elaborados/organizados pelo grupo um conjunto de documentos para dar a informação, aos participantes, a saber: regulamento do evento (anexo 1); cartaz do evento (anexo 2); as fichas de inscrição das equipas/turmas (anexo 3); Boletins de jogo (anexo 4) e Calendário de jogo (anexo 5). Deste modo, a atividade teve início por volta das 9 horas, decorrendo sempre dentro dos tempos previstos (12min. para cada jogo). Foi uma atividade cujo calendário foi cumprido pela organização, tendo os participantes demonstrado uma grande motivação e empenho.

Assim, os objetivos, no nosso entender, foram alcançados na plenitude pois os alunos demonstraram o respeito próprio, pelos outros, pelo espaço escolar e tudo o que o constitui; pensamos que combatemos o abandono escolar pelo gosto na participação na atividade; fomentamos a saúde e o bem-estar pessoal e ambiental; colaboramos na consciencialização dos alunos para as necessidades das relações em grupo, incentivamos e motivamos os alunos para a importância do “fair-play” no nível da competição desportiva e promovemos um ambiente saudável na escola. De salientar ainda a participação/demonstração da Equipa Feminina de Voleibol do Ginásio de Santo Tirso, treinada pelo professor Manuel Barbosa (docente de Educação Física na Escola). Durante o período da tarde esta equipa foi realizando jogos com as várias equipas que foram chegando às finais.

Os métodos de divulgação utilizados foram a construção de cartazes que foram afixados pelo espaço escolar e a mensagem da atividade também foi passada através dos professores de Educação Física para as respetivas turmas.

Gostaríamos ainda de agradecer a colaboração dos Técnicos de Ação Educativa responsáveis pelo Pavilhão



