

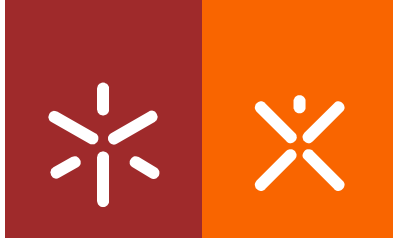


Universidade do Minho
Instituto de Educação

Filipe Manuel Mendes Ferrão

**Relatório de Estágio. Programa de
Atividade Física e Saúde - Projeto M&M.
Análise da intervenção relativamente ao
IMC e aptidão cardiorrespiratória.**

junho de 2014



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Filipe Manuel Mendes Ferrão

**Relatório de Estágio. Programa de
Atividade Física e Saúde - Projeto M&M.
Análise da intervenção relativamente ao
IMC e aptidão cardiorrespiratória.**

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 da
Professora Doutora Rute Marina Roberto dos Santos

junho de 2014

Nome

Filipe Manuel Mendes Ferrão

Correio Eletrónico

filipemferrao@hotmail.com

Cartão de Cidadão

13564394

Título

Relatório de Estágio. Programa de Atividade Física e Saúde - Projeto M&M.
Análise da intervenção relativamente ao IMC e aptidão cardiorrespiratória.

Supervisor

Professora Doutora Rute Marina Roberto dos Santos

Ano de conclusão

2014

Designação do Curso

Mestrado em Ensino da 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

A realização e conclusão do presente relatório apenas foi exequível mediante a disponibilidade e cooperação de vários intervenientes, aos quais expresso aqui, mediante breves palavras, o meu sincero e profundo agradecimento.

Ao Professor João Silva, por toda a disponibilidade e apoio concedido ao longo do meu percurso neste ano letivo, por toda a partilha de todo o seu enorme conhecimento pedagógico e por toda a ajuda incondicional prestada neste meu trajeto.

À Professora Rute Santos, a quem reconheço a enorme sabedoria e conhecimento nas diversas áreas, por todo o suporte e apoio prestado durante todo o estágio, transmissão de conhecimentos e disponibilidade no acompanhamento da realização do presente relatório.

A toda a comunidade da Escola Básica Soares dos Reis, em especial ao Grupo de Educação Física, que nas diversas etapas deste meu percurso se mostraram incansáveis e extremamente prestáveis. Uma palavra de especial apreço ao Professor António Jorge e Professora Helena Jorge, pela simpatia, relacionamento e extrema acessibilidade que demonstraram em todos os momentos. Um muito obrigado ainda aos Funcionários, Sr. Pinho e D. Alice, pelo apoio dado bem como pelas palavras de incentivo e motivação.

Ao meu colega de Estágio Luís Belo por toda a Cooperação ao longo deste ano letivo nos diferentes projetos.

Ao meu grande amigo Renato Soares, por estar presente desde o início e partilhar comigo todas as dificuldades. Obrigado por todas as palavras de apoio e incentivo à minha continuidade neste projeto.

Ao meu amigo Rui Neves por todas as palavras de otimismo e todos momentos que me proporcionou e me permitiram abstrair dos problemas.

À minha Namorada Jéssica Gomes, agradeço toda a paciência, ânimo e encorajamento nesta etapa que por diversos momentos me derrubou. Um sincero obrigado por teres sido a base de toda a motivação na permanência e conclusão deste meu trajeto. Obrigado por toda a alegria que transmites e por fazeres tudo isto valer a pena.

Aos meus queridos pais pelo apoio incondicional, pelo suporte e pelo exemplo de vida que constituem para mim. Um obrigado do fundo do coração por terem feito de mim o Homem que

sou hoje e pela educação e valores que me transmitiram. Espero poder retribuir-vos tudo o que até hoje me deram bem como poder fazer-vos sentir orgulhosos do meu trajeto.

À minha querida irmã em quem confio todas as minhas decisões e preocupações. Um muito obrigado por saberes ouvir-me tão bem e me compreenderes ainda melhor. Espero poder estar à altura das tuas necessidades e poder acompanhar todo o teu futuro trajeto que tanto ambicionas. Estarei lá para te apoiar em todos os momentos.

RESUMO

Relatório de Estágio. Programa de Atividade Física e Saúde - Projeto M&M.

Análise da intervenção relativamente ao IMC e aptidão cardiorrespiratória.

O presente Relatório de Estágio centra-se no conjunto de atividades didáticas e pedagógicas desenvolvidas ao longo de todo o ano letivo, tendo por base um processo reflexivo e crítico. Todo este processo assenta no desenvolvimento de competências profissionais para a obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Neste documento são apresentadas três grandes áreas. A primeira concerne à organização e gestão do ensino e da aprendizagem, onde se descreve toda a intervenção ao nível da turma/escola baseada numa fundamentação contextual e revisão da literatura; a segunda área diz respeito à participação na escola e relação com a comunidade, onde se relatam todas as atividades não letivas por mim realizadas, visando a interação e integração com toda a comunidade escolar; a 3ª área apresenta um projeto de investigação científica desenvolvido no contexto escolar, adaptado à realidade e necessidades deste contexto, numa perspetiva pedagógica e de inovação.

O presente estudo surge no âmbito de uma crescente preocupação com a problemática da obesidade e excesso de peso, na infância e na adolescência, sendo o seu principal objetivo verificar o efeito de uma intervenção com prática suplementar de atividade física no IMC e na aptidão cardiorrespiratória, em alunos do 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico. A amostra foi constituída por 47 alunos do 2º e 3º ciclo, com idades compreendidas entre os 10 e os 15 anos.

Os resultados obtidos demonstram um aumento significativo da aptidão aeróbia. Contudo no Índice de Massa Corporal não se registaram alterações significativas.

Palavras-chave: Obesidade Infantil; Excesso de Peso; Atividade Física.

ABSTRACT

Internship Report. Physical Activity and Health Program – M&M Project.

Analysis of the intervention on BMI and cardiorespiratory fitness.

This Internship Report is presented as the purpose of an entire school year, with the development of a set of didactic-pedagogical activities, based on a reflexive and critical process. This whole process builds itself on the development of professional skills, in order to obtain the Master Degree on Physical Education Teaching in primary and secondary level of education.

Herein are presented three different areas: the first one concerns the teaching and learning organization and management, where is described all the intervention on the school/class, based on a contextual reasoning and on the literature review; the second area concerns the participation in school and the relationship with the all school community. Here are related all the non-teaching activities performed by me, aiming the interaction and integration of all the actors; the third and last area presents a scientific investigation project developed in the school context, adapted to its' reality and needs, on a pedagogical and innovation perspective.

This study comes as part of a growing concern with overweight and obesity issue, in childhood and adolescence, whose main goal is to verify the effect of an intervention with additional practice of physical activity, in BMI and cardiorespiratory fitness. The sample is composed by 47 students attending the 2nd and 3th cycle of education, aged between 10 and 15 years old.

Results show a significant increase in aerobic fitness. However, as far as Body Mass Index is concerned, significant changes weren't observed.

Keywords: Childhood Obesity; Overweight; Physical Activity.

Índice

AGRADECIMENTOS	iii
RESUMO	v
ABSTRACT.....	vii
1. INTRODUÇÃO	1
2. ENQUADRAMENTO CONTEXTUAL DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA.....	3
2.1. ENQUADRAMENTO PESSOAL.....	3
2.2. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL	4
2.3. CARATERIZAÇÃO DA TURMA.....	5
3. REALIZAÇÃO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA.....	8
3.1. ÁREA 1 - ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM	8
3.1.1. CONCEÇÃO	8
3.1.2. PLANEAMENTO	10
3.1.3. REALIZAÇÃO.....	14
3.1.4. AVALIAÇÃO.....	19
3.2. ÁREA 2 - PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE.....	22
3.2.1. ATIVIDADES ORGANIZADAS PELO NÚCLEO DE ESTÁGIO	22
3.2.2. OUTRAS ATIVIDADES.....	23
3.3. ÁREA 3 - INVESTIGAÇÃO E DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL.....	25
3.3.1. INTRODUÇÃO	25
3.3.2. REVISÃO DA LITERATURA.....	26
3.3.3. OBJETIVOS.....	31
3.3.4. METODOLOGIA.....	31
3.3.5. RESULTADOS	33
3.3.6. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	35
3.3.7. CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES.....	36

4.	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	37
5.	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	40
6.	ANEXOS	43

Índice de Tabelas

Tabela 1 – características descritivas da amostra (média, desvio padrão e valor de significância)	33
---	----

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Modalidades preferidas dos alunos da turma	5
Gráfico 2 - Modalidades menos apreciadas pelos alunos	6
Gráfico 3 - Nota obtida pelos alunos a Educação Física no ano anterior	6
Gráfico 4 - Percentagem de Excesso de Peso e Obesidade nos dois momentos de avaliação	33
Gráfico 5 - Percentagem de Alunos na "Zona Saudável" ou acima da "Zona Saudável" no Teste do Vaivém	34

1. INTRODUÇÃO

A elaboração do presente relatório surge no âmbito da Unidade Curricular de Prática de Ensino Supervisionada, integrada no 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade do Minho.

O estágio em questão representa uma etapa fundamental na formação profissional de um Professor. Ao privilegiar as vertentes críticas, reflexivas e investigativas, dota os docentes de ferramentas que lhes permitam desenvolver determinadas competências, as quais serão trabalhadas em função do sucesso da aprendizagem dos seus alunos.

Este documento encontra-se dividido em dois capítulos. O primeiro diz respeito ao enquadramento contextual da prática de ensino supervisionada, onde será feito um enquadramento pessoal e da própria instituição que me acolheu, bem como uma caracterização da turma que esteve sob a minha responsabilidade. O segundo capítulo concerne a prática de ensino supervisionada, onde encontramos 3 grandes áreas distintas. Na área 1, relativa à organização e gestão do ensino e da aprendizagem, abordo a conceção, planeamento, realização e avaliação de todo o processo. Aqui procuro explicar todas as estratégias do ensino-aprendizagem utilizadas com vista à eficácia pedagógica. A área 2, participação na escola e relação com a comunidade, refere-se a todas as atividades desenvolvidas pelo grupo de estágio em cooperação com o grupo de educação física. Por fim, na 3ª e última área, temos a formação e investigação educacional em educação física. Aqui apresento o meu estudo de investigação: Programa de Atividade Física e Saúde - Projeto M&M. Análise da intervenção relativamente ao IMC e aptidão cardiorrespiratória. Inicialmente é feita uma revisão da literatura, onde fundamentarei o meu estudo, seguido dos objetivos traçados bem como da metodologia utilizada na sua conceção. Finalmente serão apresentados os resultados do estudo bem como a sua discussão, baseada na fundamentação teórica, de onde se tiram as devidas conclusões. De facto, atendendo ao crescimento assustador do número de crianças e adolescentes com excesso de peso e obesidade, torna-se de todo pertinente a adoção de medidas que permitam contrariar esta tendência. Desta forma pudemos proporcionar aos nossos alunos uma oportunidade única de se envolverem num projeto inovador, de onde puderam extrair benefícios para a sua saúde.

Por último, reservo um espaço para a apresentação das considerações finais, balanceando todos os aspetos positivos e negativos de todo o meu percurso ao longo deste ano letivo. Serão ainda apresentadas as referências bibliográficas que fundamentam este documento.

2. ENQUADRAMENTO CONTEXTUAL DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA

2.1. ENQUADRAMENTO PESSOAL

Desde muito cedo que o gosto pela atividade física me envolveu. Ainda mal tinha noção do que realmente era a vida, e já o meu desejo de me tornar Professor de Educação Física era evidente. Alguns anos mais tarde eis que concretizo esse desejo, dado que me encontro prestes a concluir o 2º ciclo do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, estando assim mais perto de finalmente me tornar naquilo que sempre ansiei.

Aliado à prática regular de exercício sempre inculcada pelo meu pai, o gosto pelo ensino veio crescendo cada vez mais. Apesar das várias modalidades que pratiquei ainda em pequeno, foi realmente quando tive as minhas primeiras experiências com o Bodyboard, que de facto me apercebi do quanto esta área me fascina.

Atualmente sou Professor de Natação. O gosto pela água é sem dúvida evidente, podendo assim usufruir de um espaço onde posso colocar em prática toda a aprendizagem que este mestrado me proporcionou, aliado a uma área pela qual nutro especial carinho. A convivência com as crianças e a sua evolução é, sem dúvida, o aspeto mais gratificante desta profissão.

Ao envolver-me neste projeto, parti com grandes expectativas acerca de todas as vivências e aprendizagens que ambicionava experienciar. Assim sendo, tracei alguns objetivos para esta Prática de Ensino Supervisionada, dada a extrema importância que esta terá no meu futuro profissional. Apesar da orientação e cooperação de todos os Professores envolvidos, este foi um processo extremamente reflexivo, através do qual fui evoluindo e melhorando as minhas prestações, aula após aula. A grande autonomia das minhas decisões inculca em mim uma responsabilidade acrescida, pelo que em todos os momentos procurei ser o mais profissional possível.

Antes de abraçar este projeto, o facto de desconhecer por completo a turma que me esperava, constituiu um dos meus principais receios. Contudo, tinha a certeza que enquanto Professor, ambicionava ser para eles aquilo que gostava que um Professor fosse para mim. Assim sendo, assumi desde sempre uma atitude bastante positiva, sem nunca descorar o rigor e exigência das aulas, procurando em todos os momentos estabelecer uma empatia especial com os alunos, pois bem vistas as coisas, também eu ainda sou aluno.

Como Professor de Educação Física tentei proporcionar o máximo de experiências possíveis nesta área, tendo sempre em conta a parte lúdica. A importância da criação de hábitos de vida

saudáveis bem como a prática regular de exercício foram desde sempre uma das minhas preocupações, transmitindo sempre estes valores.

Ao terminar esta etapa é com grande alegria e orgulho que vejo todo um percurso que, apesar de bastante sinuoso e difícil, se revelou extremamente gratificante, contribuindo largamente para o meu crescimento e enriquecimento pessoal. Esta foi de facto uma experiência que me permitiu vivenciar a realidade de um sonho finalmente materializado. Esta enorme alegria vem infelizmente contrastar com a situação atual do nosso País. Fica a esperança de que todo este esforço um dia valerá de fato, a pena.

2.2. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL

A Escola onde lecionei localiza-se no Concelho de Vila Nova de Gaia, Distrito do Porto.

A origem da Escola data do ano de 1969, onde funcionava unicamente como secção da Escola Preparatória Teixeira Lopes. Apenas a 28 de Setembro do ano de 1972 conseguiu a sua própria identidade, passando em 1993 a lecionar do 5º ao 9º ano. No ano letivo de 2006/2007 passam a existir na escola os Cursos EFA em regime noturno. Finalmente no ano letivo de 2009/2010 a escola adota o nome segundo o qual a conhecemos nos dias de hoje, sendo atualmente constituída por 98 Docentes, dos quais 7 pertencentes ao grupo de Educação Física, 1108 alunos e 18 assistentes operacionais.

Constituído a 26 de Junho de 2003, o agrupamento é formado por 8 escolas inclusive a Escola Sede que lhe dá nome.

Como principais enfoques a Escola assenta sobre três grandes pilares: "Sucesso Educativo, Educação e Civismo, e Saúde e Segurança". Estes visam essencialmente o sucesso deste projeto, promovendo o desenvolvimento íntegro de crianças e jovens e transmitindo a estes os valores de autonomia, responsabilidade e solidariedade sem distinção, tal como é referido no Projeto Educativo (2013/2016).

No que à Educação Física diz respeito esta encontra-se inserida no departamento de expressões. Para a sua prática podemos contar com infraestruturas bastante boas, com um pavilhão polidesportivo com 3 espaços distintos e um espaço exterior bastante grande, também ele com mais 3 espaços para a prática das diferentes modalidades. Contudo, os materiais disponíveis poderiam ser melhorados dado o estado de degradação de alguns deles, impossibilitando mesmo a sua utilização.

No que ao Desporto Escolar diz respeito esta Escola apresenta uma forte participação e, no que à modalidade de Badminton diz respeito, esta apresenta uma grande tradição.

2.3. CARATERIZAÇÃO DA TURMA

Nesta divisão pretende-se então abordar as principais características e traços da turma que acompanhei ao longo deste ano letivo. Neste seguimento a turma em questão pertence ao 9º ano de escolaridade. É constituída por 24 alunos, dos quais 11 são do sexo masculino e 13 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 14 e os 15 anos, a sua maioria pertencente a uma classe social média.

Como forma de compreender e conhecer melhor a minha turma, optei por, logo na fase inicial, proceder à recolha e análise de dados relativos aos alunos e agregado familiar. Neste seguimento pude constatar que do ponto de vista da prática desportiva, a maior parte dos alunos pratica no mínimo uma modalidade (19) fora do contexto escolar. Estes valores contrariam com os dados obtidos em relação aos pais, cuja percentagem de indivíduos inativos é claramente superior.

Quanto às modalidades preferidas, o Andebol e o Basquetebol são apontadas como as modalidades de eleição, com 25% e 22% respetivamente, tal como se pode observar no gráfico 1.

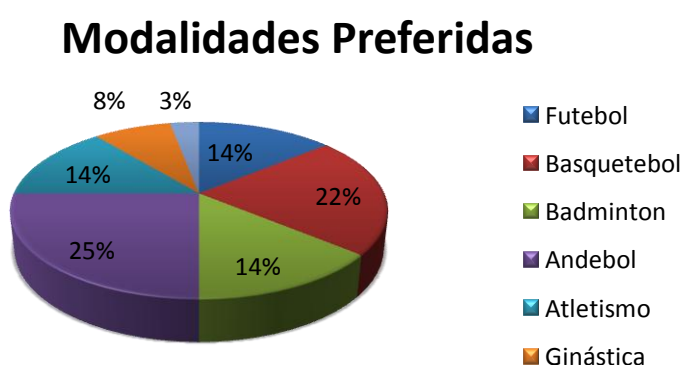


Gráfico 1 - Modalidades preferidas dos alunos da turma

Pelo contrário, foi feito também um estudo das modalidades que os alunos menos gostam. O gráfico 2 mostra este facto. Como podemos verificar, a modalidade que menos agrada os alunos é a Ginástica (29,6%), imediatamente seguida pelo Atletismo. Seguem-se o Futebol e o Voleibol com percentagens também elas elevadas.

Modalidades menos apreciadas

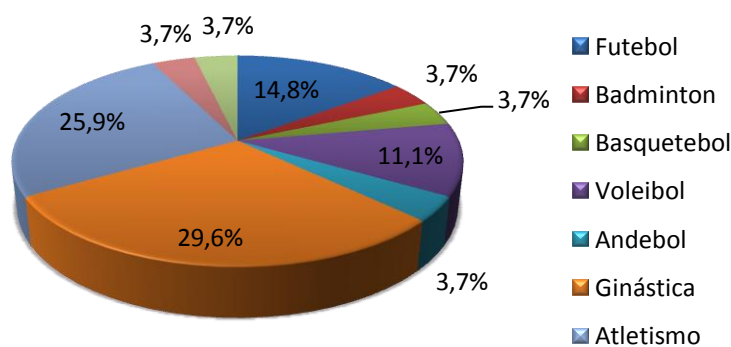


Gráfico 2 - Modalidades menos apreciadas pelos alunos

Uma outra variável analisada foi a nota obtida à disciplina de Educação Física no ano anterior. Como podemos verificar no gráfico 3, de todos os alunos que sabiam a nota, registam-se 100% de aprovações à disciplina.

Nota a Educação Física no ano anterior

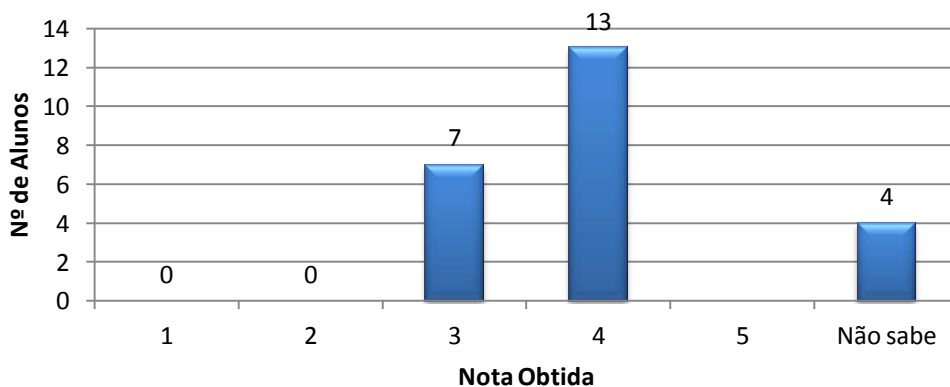


Gráfico 3 - Nota obtida pelos alunos a Educação Física no ano anterior

Um aspeto que me ajudou bastante na fase inicial do ano letivo, foi o facto de o Professor Cooperante já conhecer bastante bem a turma, dado já terem sido seus alunos. Isto permitiu-me antecipadamente delinear algumas estratégias, dado a informação transmitida referir uma turma complicada do ponto de vista do comportamento. Comportamento este que se agravou com a inclusão de dois novos alunos provenientes de uma outra turma, e que já se encontravam previamente referenciados como alunos problemáticos. Este facto veio a comprovar-se imediatamente, o que exigiu de mim um esforço complementar no sentido de promover os bons comportamentos e o bom ambiente/funcionamento da aula.

3. REALIZAÇÃO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA

3.1. ÁREA 1 - ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM

Atendendo às características desta área, é de todo pertinente afirmar que aqui se descreve todo o processo que rege a atuação do Professor, discriminado por 4 momentos distintos: concepção, planeamento, realização e avaliação. Neste seguimento, ao longo de toda a minha prestação neste ano letivo, procurei em todas as ocasiões ser o mais rigoroso possível em todos estes parâmetros, pois só com rigor e com uma capacidade de adaptação à realidade do meio em questão, se pode alcançar o sucesso dos nossos alunos, com um processo de ensino-aprendizagem eficaz.

3.1.1. CONCEÇÃO

Independentemente da grande variabilidade existente entre as estratégias pedagógicas adotadas por cada docente, bem como da sua formação, conhecimentos e atitudes, existem linhas sobre as quais este direciona o processo do Ensino. Não basta ensinar a Educação Física, é necessário que o Professor transmita e incute nos seus alunos um conjunto de valores éticos e morais inerentes à sua profissão. Porque a própria Educação Física é mais que o ensino de algumas modalidades, tal como o próprio nome sugere, ela assenta sobre a educação. "*Educar é, conseqüentemente, mudar, modificar e adquirir novos modos para ser, para ser mais e melhor, para crescer como pessoa em direção ao mais alto*" (Bento, Garcia, & Graça, 1999). Neste sentido, procurei não só uma evolução motora harmoniosa, com estimulação multilateral e diversificada, mas também um crescimento moral segundo princípios e valores singularizados pela própria Instituição, capazes de os tornar pessoas responsáveis e preparadas para os desafios da vida e ressaltando a vertente educativa da disciplina. Tudo isto sempre com o intuito de criar nos alunos hábitos de vida saudáveis, bem como estimular o gosto pela atividade física, consciencializando-os para os benefícios desta.

A valorização da disciplina foi também um dos meus enfoques, numa altura em que esta apreça subestimada. Desta forma cabe ao Profissional de Educação Física ver o seu aluno como um todo, proporcionando-lhe experiências que visem o seu desenvolvimento multifacetado. Além de trabalhar as componentes corporais e motoras, esta deve ainda prestar especial atenção ao desenvolvimento das suas competências comportamentais (Bento, 1987).

Atendendo às normas orientadoras da Prática de Ensino Supervisionada (PES), a conceção requer a projeção de um processo de ensino orientado mediante a especificidade da realidade escolar e da Educação Física no currículo do aluno, bem como as características deste, sem tirar o foco das condições gerais e locais da educação. Neste sentido, numa fase inicial comecei pela compreensão e análise do meio escolar e do contexto em que se encontra inserido. O conhecimento do próprio espaço constituiu uma etapa muito importante, na medida em que me permitiu conhecer as infraestruturas com as quais poderia contar bem como o material disponível para a realização das minhas aulas. Foi ainda realizada uma caracterização da turma, visando o conhecimento dos principais interesses dos alunos e percurso académico, como referido anteriormente. Este aspeto ganha particular importância na medida em que todo o processo de ensino-aprendizagem foi direcionado para eles.

A análise do Projeto Educativo e do Regulamento Interno constituiu uma outra ferramenta que me permitiu orientar o processo. Isto porque ao longo de todo o ano o meu trabalho assentou sobre os principais pilares assumidos pela escola como fundamentais: Educação e Civismo, Sucesso Educativo, Saúde e Segurança.

Como não poderia deixar de referir, o Programa Nacional de Educação Física foi como que o guia de toda a orientação das minhas aulas, sempre em conciliação com o Programa adaptado pela escola, no qual o grupo de docentes de Educação Física deu grande contributo, dada a uniformização de critérios relativos à disciplina e respetivas modalidades.

As modalidades abordadas ao longo de todo o ano foram: Atletismo e Voleibol no 1º Período; Badminton, Basquetebol, Orientação e Ginástica no 2º Período; Andebol e Futebol no 3º Período.

Como forma de inovar e de promover novas experiências aos alunos, optei por abordar uma modalidade nunca antes lecionada a estes alunos, a Orientação.

Terminada a fase da Conceção seguiu-se a do Planeamento.

3.1.2. PLANEAMENTO

Como forma de organizar todo o processo de ensino-aprendizagem, o Planeamento está constantemente presente nas rotinas de um Professor, devendo o seu trabalho ser orientado mediante uma conceção de ensino previamente definida.

Apesar do Planeamento não dever ser estanque, podendo e devendo ser alterado mediante as condições e a realidade do momento, este visa a diminuição da improvisação e a antecipação de diversas situações. O Planeamento constitui uma tarefa de extrema importância, devendo ser elaborado com elevado rigor, pois será o alicerce de toda a atividade do Professor, evitando planejar isoladamente as ações pedagógicas, ou seja, a planificação de aula para aula (Bento, 2003).

O Planeamento por si só poderá ser dividido em diferentes níveis. A planificação realizada no contexto do estágio consistiu em níveis distintos: o Plano Anual, Planificação da Unidade Didática e o Plano de Aula.

O Plano Anual constitui a primeira fase de planeamento bem como a preparação de todo o processo de ensino (Bento, 2003). A realização deste documento teve por base o calendário escolar relativo ao ano letivo de 2013/2014, os espaços disponíveis e materiais existentes para cada uma das modalidades, bem como o programa adaptado pela escola e o programa curricular nacional de Educação Física. A organização das modalidades por período letivo já se encontrava elaborada pelo grupo de Educação Física, pelo que apenas me coube a distribuição das aulas em função da modalidade, bem como a escolha da "Modalidade Alternativa" mediante o leque de opções previamente definidas pelo grupo. Contudo, sempre atendendo à realidade do contexto bem como às necessidades dos alunos, foi-nos permitido efetuar as devidas alterações, nomeadamente a alteração da ordem das modalidades por período bem como a permuta entre estas. Isto apenas confirmou a flexibilidade e ajustabilidade que o planeamento poderá sofrer, negando de todo a sua imutabilidade.

Numa fase inicial o plano anual previa para o 1º período as modalidades de Atletismo, Basquetebol e Ginástica. No 2º Período Voleibol, Badminton e Modalidades Alternativas e por fim, no 3º Período, Andebol e Futebol. Contudo, dada a alteração do número de horas da disciplina, no 1º semestre contei apenas com 2 blocos semanais de 50 minutos e no 2º semestre (a partir de 3 de fevereiro) com 3 blocos, também eles de 50 minutos cada. Desta forma tive que adaptar o planeamento, dado no 1º período o número de aulas ter-se reduzido significativamente, pelo que não foi possível a lecionação de 3 modalidades, mas apenas 2.

Assim sendo o 1º período contou com as modalidades de Atletismo e Voleibol e o 2º com as modalidades de Basquetebol, Badminton, Modalidades Alternativas (Orientação), e Ginástica. O 3º período não sofreu qualquer alteração ao plano inicial. A escolha da Orientação como modalidade alternativa centra-se no facto de a turma em questão nunca ter abordado esta matéria, pelo que me permitiu proporcionar uma nova experiência aos alunos, bem como desenvolver nestes novas competências.

Após esta descrição podemos constatar que o modelo de lecionação utilizado foi o modelo por blocos. Apesar das vantagens inerentes a este modelo de lecionação, nomeadamente uma melhor consolidação dos conteúdos e melhor planeamento dos espaços, pude porém constatar algumas desvantagens que passaram essencialmente pela diminuição de empenho de alguns alunos, que se foram desmotivando, dado as modalidades menos preferidas se estenderem por longos períodos de tempo. Isto teve consequências diretas no desenrolar das aulas, refletindo-se claramente na a fluidez das mesmas e na diminuição do rendimento dos alunos.

Após todo este processo reflexivo e organizativo concretizou-se finalmente o documento relativo ao Plano Anual (Anexo 1).

Elaborado o Plano Anual, seguiu-se então o próximo nível de planificação, a Unidade Didática (UD). A UD define-se por um conjunto de aulas que permitem organizar um programa mais alargado de ensino. Ao projetar esta planificação são estabelecido os conteúdos e a sua sequência lógica de aprendizagem, distribuídos pelas respetivas aulas (Vickers, 1990).

Aquando da elaboração da UD foram tidos em conta diferentes aspetos: população alvo (idades, género, nº de alunos...), recursos materiais e humanos, objetivos, estruturação dos conteúdos, métodos de controlo de processo (avaliação diagnóstica, formativa e sumativa) e as respetivas estratégias de abordagem da respetiva UD (métodos de ensino, formas jogadas, elaboração dos grupos...) (Aranha, 2004). A sua elaboração foi realizada de duas formas distintas: modelo de extensão de conteúdos e modelo de UD de Vickers (1990).

Sempre tendo em conta os objetivos definidos para cada uma das modalidades, foi dada ao grupo de estágio total autonomia na escolha das estratégias de ensino bem como da definição das progressões metodológicas para a lecionação dos conteúdos. Contudo, estas teriam que previamente ser revistas e aprovadas pelo Professor Cooperante que desempenhou um papel crucial a este nível, disponibilizando total apoio e aconselhamento. Esta estratégia foi extremamente positiva pois permitiu-me desenvolver autonomamente a capacidade de planificar e elaborar diferentes planos de aula, diferentes exercícios e inferir acerca da eficácia destes.

Uma das grandes dificuldades com que me deparei foi com o facto de ter apenas aulas de 50 minutos. Isto porque na prática, a escola atribui 10 minutos para equipar após o toque de entrada e 10 minutos para no final da aula os alunos tratarem da sua higiene pessoal. Feitas as contas, as aulas foram planeadas para apenas 30 minutos de tempo efetivo, o que limitou bastante a planificação, sendo este um aspeto que sem dúvida a Escola terá que rever.

A UD apresentada em anexo diz respeito à modalidade de Badminton. Escolho esta UD pois considero ter sido aquela que constituiu um desafio maior, o que me permitiu um conhecimento superior, bem como a aquisição de ferramentas e estratégias sob o ponto de vista pedagógico, que me possibilitaram fazer o transfere para outras UD's. Aliado a todo este conjunto de fatores está a grande tradição desta escola na modalidade de Badminton. Neste sentido, tinha uma responsabilidade acrescida, dado esperar dos alunos um bom nível técnico-tático, assim como uma exigência aumentada de ambas as partes.

As funções didáticas abordadas foram a Avaliação Diagnóstica e Sumativa bem como a Exercitação. As formas de jogo abordadas foram o 1x1 e 2x2, sendo que em todas as aulas a estratégia passou pela situação de jogo, para além de alguns exercícios mais analíticos.

Por fim, no último nível de planificação, encontramos o Plano de Aula (Anexo 3). Este permite ao Professor organizar todas as atividades da sua aula, evitando esquecer-se de elementos críticos (Vickers, 1990).

A estruturação de um Plano de Aula "exemplar" que conjugasse a facilidade de leitura com a objetividade, abordando todos os pontos tidos como essenciais foi de facto uma tarefa árdua. No início do ano, em conjunto com o colega de estágio procuramos aula após aula construir o modelo de um plano agora apresentado. Nesta construção foi fundamental a ajuda do Professor Cooperante e Supervisor, aliados a uma pesquisa intensiva de planos de outros colegas. A meu ver esta estrutura foi bastante útil, que me permitiu ao longo de todo o ano planificar as minhas aulas descrevendo aqui todos as atividades bem como os *feedbacks* a atribuir para cada exercício, o que me ajudou bastante no decorrer de cada aula.

Descritos todos os níveis de planificação abordados, é importante ressaltar a extrema importância que o Professor Cooperante teve na aprovação e na condução de todo o processo de planeamento. Desta forma foi-me possível adquirir bases e conhecimentos importantes que serão fundamentais para a minha atividade enquanto Professor. De referir ainda que o trabalho desempenhado em conjunto com o colega de estágio nesta área se revelou, também ele, muito importante.

De uma forma geral, toda a planificação realizada ao longo do ano foi aqui descrita. Esta assentou sobre a própria definição de planeamento, salvaguardando a sua flexibilidade e adaptabilidade que permitiu ajustar as estratégias ao contexto em questão. Só assim foi possível progredir em direção ao sucesso do processo de ensino-aprendizagem.

3.1.3. REALIZAÇÃO

Esta fase visa conduzir eficazmente a realização da aula propriamente dita. Aqui se concretizam todas as ações até então planeadas, bem como todos os desígnios estabelecidos pelo Professor.

A operacionalização do processo ensino-aprendizagem assentou numa extensa revisão da literatura visando o sucesso das minhas aulas e munindo-me de ferramentas que me permitiram estar preparado para dar resposta aos desafios que se me foram impondo, desde a gestão da aula à promoção dos bons comportamentos e bom clima de aula. Estas estratégias mostraram-se bastante úteis na medida em que a turma em questão, desde muito cedo, revelou grandes problemas sob o ponto de vista do comportamento, obrigando-me a um esforço na procura de novos planos de intervenção na aula.

A par de todo este processo, um dos pontos que considero fundamentais e impulsionadores de toda a minha evolução ao longo deste ano letivo, foram as reuniões com o Professor Cooperante e colega de estágio após as aulas lecionadas. Aqui fui-me apercebendo das minhas principais lacunas e procurando diferentes estratégias e, desta forma, melhorando a minha prestação aula após aula.

Desde o início do ano letivo que fui criando rotinas que se mantiveram ao longo de todo o ano, uma vez que a criação de rotinas permite aos alunos mecanizar determinados hábitos que contribuem para o decorrer da aula sem atrasos nem interrupções, permitindo que esta flua eficazmente (Siedentop & Tannehill, 2001).

Uma das minhas grandes preocupações desde o início do ano letivo seria proporcionar aos alunos, aulas com grande empenho motor. Como tal toda a gestão do tempo de aula teria de ser minuciosamente trabalhada, diminuindo os tempos de gestão e transições demoradas. Segundo Siedentop & Tannehill (2001), uma gestão ineficaz do tempo de aula arrasta consigo não só a diminuição do tempo de empenhamento na prática, assim como problemas disciplinares.

Começando pela preparação da aula, em todos os momentos que a antecediam procedi à preparação do espaço e dos equipamentos necessários para a sua realização de forma a que, aquando da chegada dos alunos, tudo estivesse pronto para dar início à aula, diminuindo assim o tempo gasto nesta tarefa.

Relativamente às transições, várias rotinas foram criadas e assimiladas logo das primeiras aulas e que se mantiveram até ao fim do ano letivo, revelando-se sempre extremamente eficazes. Inicialmente comecei por alinhar os alunos em colunas de 5 elementos e por ordem

alfabética, nomeando os primeiros alunos da fila como os "chefes de fila". Esta estratégia facilitou-me bastante na criação de grupos bem como na distribuição, transporte e recolha do material. Sempre que os alunos eram chamados tinham obrigatoriamente que se sentar mediante esta disposição. Confesso que nas primeiras aulas, até os alunos interiorizarem e mecanizarem este processo, perdi algum tempo. Contudo, depois de mecanizado, as transições revelaram-se bastante rápidas, recuperando assim o tempo perdido no início. A contagem decrescente foi uma outra estratégia definida e que permitia reunir rapidamente todos os alunos, segundo a disposição anterior, em poucos segundos.

Como forma de reduzir ainda mais os tempos de gestão procurei, depois de conhecer melhor a turma, elaborar previamente os grupos, de forma a que quando os alunos chegassem à aula estes estivessem já expostos no quadro e assim se organizassem mais rapidamente.

No que diz respeito à instrução, evitando mal entendidos e diminuindo a margem de erro, recorri sempre a uma linguagem clara e concisa, ainda que procurasse dar a conhecer os termos técnicos, de forma a ambientar os alunos com a modalidade. Para melhor compreensão das atividades solicitadas recorri, sempre que possível, à demonstração. Demonstração esta realizada por mim ou por um aluno com um bom nível técnico. Neste ponto o recurso ao quadro bem como a meios interativos mostrou-se bastante útil, permitindo que os alunos obtivessem uma imagem daquilo que era pedido e, desta forma, compreendessem mais rapidamente o exercício, diminuindo assim o tempo de instrução. Tal como refere Aranha (2004), uma das características dos Professores mais eficazes passa essencialmente por uma maior frequência de demonstração das atividades a realizar.

Todas estas estratégias acima referenciadas objetivaram a diminuição dos tempos de gestão da aula, permitindo assim aos alunos terem mais tempo efetivo de prática.

De forma a poder contextualizar os alunos acerca dos conteúdos a serem abordados, no início da aula fiz sempre uma breve introdução onde lembrava o que tinha sido dado na aula anterior e o que seria abordado na aula em questão, fazendo assim uma breve ligação. Por sua vez no final da aula, em jeito de conclusão, realizava uma rápida revisão do que se tinha passado, referindo os aspetos positivos e negativos da aula, com os devidos aconselhamentos e apresentava os conteúdos que seriam trabalhados na aula seguinte.

Numa fase inicial deste meu percurso, deparei-me com aquela que seria a minha grande batalha durante todo este ano. Desde muito cedo que o Professor Cooperante detetou a minha dificuldade na projeção e colocação da voz, o que dificultava fortemente a atribuição de

feedbacks à distância " *Uma outra questão a registar desta aula prende-se novamente com a colocação de voz. Contrariamente ao que pensava necessito de colocar ainda mais a minha voz*" (Reflexão Plano de Aula nº 12/77). Uma outra grande dificuldade centrava-se na minha fraca visão periférica, centrando demasiado a minha atenção apenas numa tarefa, abstraíndo-me de tudo o resto, o que dava aso a desvios de comportamento que não eram detetados por mim ou eram detetados demasiado tarde, quando poderiam ser evitados logo de início " *Um outro aspeto a melhorar é a minha visão periférica. Apesar de me ter posicionado corretamente, em certos momentos escaparam-me pequenas distrações por parte dos alunos*" (Reflexão Plano de Aula nº9/77). Segundo o Professor Cooperante esta era uma característica normal em mim dado o facto de eu estar ligado aos desportos individuais (natação). Sendo que constantemente fui sendo alertado para estes aspetos, a minha preocupação desde muito cedo centrou-se na minha evolução a este nível. Após algumas semanas de esforço, com altos e baixos, consegui finalmente trabalhar estas características tão importantes no Professor de Educação Física " *Ainda de acordo com o Professor Cooperante já consigo efetivamente colocar bastante bem a voz onde quero, mesmo com o pavilhão cheio. Este foi um aspeto que me deixou bastante contente dado andar a trabalha-lo há já bastante tempo*" (Reflexão Plano de Aula nº30/77). " *A minha visão periférica, algo com que tenho vindo a lidar e a trabalhar bastante, creio estar já bastante melhor. À semelhança da última aula consegui aperceber-me de determinados comportamentos incorretos que anulei de imediato, bem como uma aluna com chiclete*" (Reflexão Plano de Aula nº29/77).

Relativamente aos *feedbacks* procurei aperfeiçoar a utilização do *feedback* pedagógico, tendo este sido utilizado por excelência, recorrendo constantemente ao prescritivo e descritivo. Tive ainda especial atenção a qualidade do *feedback* transmitido, dirigindo-o concretamente ao alvo de instrução e, por fim, acompanhando a prática que o sucede (Aranha, 2004).

O meu posicionamento na aula foi também uma das questões que ao longo dos tempos fui aperfeiçoando. Numa fase inicial, dada a falta de experiência, dava por mim com as costas voltadas para os alunos, o que lhes proporcionava uma certa "liberdade", de forma que estes não se empenhavam corretamente nas tarefas entrando mesmo em brincadeiras. À medida que o tempo foi passando, o posicionamento tornou-se num mecanismo automático, em que era "impensável" voltar as costas aos alunos. Desta forma passei a deslocar-me pelo exterior do campo, tendo sempre no meu campo de visão toda a turma, e com trajetórias imprevistas de forma a evitar desvios de comportamento, o que se revelou de facto, bastante eficaz.

Direcionando agora para Disciplina, tal como referi anteriormente, a turma que lecionei ao longo de todo este ano letivo exigiu bastante de mim, dados os maus comportamentos de alguns alunos que se iam generalizando, dificultando arduamente a minha tarefa. Numa fase inicial senti mesmo grande desmotivação, pois sendo esta a primeira experiência a este nível, o começo não tinha sido nada bom. Contudo, sempre apoiado pelo Professor Cooperante, foi experimentando as diferentes estratégias estudadas bem como algumas sugeridas por este. Aliando a isto uma mudança de atitude de minha parte, mais determinado e confiante, os resultados foram aparecendo. Ainda que progressivamente, chego ao fim do ano com resultados bastante evidentes: *"De salientar mais uma vez o excelente e exemplar empenho da turma. Se os alunos até então se atrasavam no início da aula, atualmente estão prontos antes do tempo, o que revela um enorme empenho e gosto pela aula. Ainda de referir que não foram necessárias intervenções ao nível do comportamento. Isto deixa-me extremamente satisfeito dado a minha batalha ao longo de todo o ano ter sido finalmente ganha"* (Reflexão Plano de Aula 72/77).

Algumas estratégias utilizadas passaram por ignorar pequenos desvios de comportamento que existiam com o intuito de chamar a atenção dos colegas. Ao ver esses comportamentos desvalorizados por mim, estes foram automaticamente extintos. Se constantemente ia castigando os maus comportamentos, progressivamente fui valorizando mais os bons comportamentos, promovendo assim uma alteração destes. Os reforços positivos a boas atitudes passaram então a ter um lugar privilegiado nas minhas aulas. Esta estratégia baseou-se em Siedentop & Tannehill (2001), que afirmam que a melhor forma de estimular os bons comportamentos e alterar os mais negativos é, de facto, através de interações e reforços positivos aos alunos com boas condutas. Isto fará com que os alunos se sintam motivados e desta forma se comportem melhor. Para estes autores a disciplina é algo mais do que evitar e anular os maus comportamentos. Além disto, é a promoção e o incentivo/estímulo dos bons comportamentos.

O recurso a estas estratégias revelou-se de facto um sucesso. Se até então tinha alunos desmotivados e constantemente a brincar, passei a ter alunos que eram os primeiros a chegar à aula e a procurar o professor. Esta aproximação progressiva permitiu desenvolver uma relação aluno-professor bastante saudável e desta forma conseguir a confiança dos alunos.

Ao longo das aulas a atividade física nunca foi aplicada como castigo, mas antes como forma de potenciar os bons comportamentos e uma melhor aptidão física, alertando sempre os alunos para os benefícios dos "exercícios extra" que tinham que realizar. Frases como "perdeste, enche

20" jamais foram utilizadas. Ao invés poderia dizer "perdeste pois a tua aptidão física não será eventualmente a melhor. Para isso vamos trabalhar mais esse corpo com 20 agachamentos". Este esforço foi feito no sentido de despertar nos alunos o gosto pela Educação Física, refutando qualquer ligação do desporto ao castigo.

Uma outra problemática que surgiu foi o facto de em diferentes modalidades existirem grupos bastantes heterogéneos sob o ponto de vista motor. Dada a desmotivação dos alunos mais fortes por jogarem contra os mais fracos e vice-versa, optei diversas vezes pela criação de grupos de nível, o que surtiu efeitos bastante positivos, com níveis de competitividade bastante altos e empenhos exemplares por parte de alguns alunos.

Ao longo de todas as 77 aulas lecionadas, nem sempre os planos foram cumpridos e os objetivos alcançados. Independentemente das aulas terem sido bem planeadas, por várias vezes a resposta dos alunos não foi a mais positiva e adequada, o que me levou a prolongar a leção de alguns conteúdos, alterando conseqüentemente toda a restante planificação. Não só a resposta dos alunos mas também fatores externos como as condições climáticas e ocupação dos espaços estiveram na origem de algumas alterações, que exigiram de mim uma capacidade de resposta rápida, adaptando e alterando os planos de aula.

Os estilos de ensino mais frequentemente utilizados nas aulas foram os estilos de Comando, Tarefa, Inclusivo e Descoberta Guiada (Aranha, 2005a).

Depois de todas estas considerações feitas às minhas aulas, é pertinente falar agora um pouco da UD selecionada, o Badminton. Esta foi de facto uma modalidade bastante desafiante. Além de o nível ser mais alto, a modalidade possui particularidades que me ajudaram a ser mais organizado e a descobrir estratégias que poderão ser aplicadas noutras modalidades. Independentemente de todos estes aspetos sinto enorme satisfação por as estratégias adotadas terem surtido efeito e, conseqüentemente ter surtido evoluções, ainda que mais acentuadas em alguns alunos do que noutros.

Resumindo, e olhando toda esta reflexão, sinto-me extremamente orgulhoso pelo trabalho desempenhado em conjunto com o Professor Cooperante e colega de estágio. As diferenças registadas entre o início e o final do ano letivo demonstram o trabalho que foi desenvolvido, ressaltando a importância do clima da aula bem como as relações entre professor e alunos.

3.1.4. AVALIAÇÃO

Segundo Siedentop & Tannehill (2001), a avaliação pressupõe reunir, descrever e quantificar determinada informação relativa ao desempenho dos alunos. Nesta tarefa a observação desempenha um papel crucial, pois a informação recolhida pelo Professor de Educação Física provem essencialmente do campo visual.

Relativamente à avaliação esta pode ser considerada mediante 3 momentos distintos: Avaliação Diagnóstica, Avaliação Formativa e Avaliação Sumativa (Aranha, 2004). Apesar de a avaliação ser um processo contínuo, cada um destes tipos de avaliação são característicos de momentos distintos.

Numa primeira fase a Avaliação Diagnóstica desempenha um papel extremamente importante. Através desta o Professor pode adquirir informação, ainda que não muito específica, acerca do desempenho geral da turma nas diferentes habilidades. Assim sendo este pode registar quais as maiores dificuldades observadas e quais os conteúdos em que os alunos estão mais aptos. Através desta informação o Professor vai poder alterar a sua planificação, tendo em conta o contexto dos alunos, de forma a alcançar os objetivos traçados para aquela população específica. Aquando das minhas primeiras avaliações a este nível, surgiram algumas dificuldades na elaboração de uma tabela que fosse suficientemente simples para retirar esta informação mais geral. Em conjunto com o meu colega de estágio, após algumas tentativas conseguimos por fim definir uma tabela de avaliação pouco específica, dividida em apenas 3 níveis distintos (não executa, executa com dificuldades e executa bem). Ao simplificar os níveis de avaliação, esta tarefa ficou claramente mais fácil, ainda que nas primeiras avaliações me tenha sentido extremamente ansioso e pouco confiante relativamente aquele processo. Mediante este cenário o Professor Cooperante ressaltou constantemente o facto de esta ser uma avaliação pouco rigorosa, em que o mais importante seria obter uma ideia generalizada da turma naquela modalidade específica. A definição dos conteúdos a avaliar foi também uma questão que levantou bastantes dúvidas.

Quanto à Avaliação Formativa, esta assenta no processo mais contínuo de ensino-aprendizagem. Através deste tipo de avaliação professores e alunos podem obter uma ideia geral acerca dos objetivos traçados, estarem ou não a ser alcançados. O Professor pode assim identificar os principais problemas que estão na origem deste processo de aprendizagem, bem como definir estratégias para os poder ultrapassar, sugerindo adaptações no âmbito deste mesmo processo (Siedentop & Tannehill, 2001).

Como forma realizar este tipo de avaliação, o Professor Cooperante forneceu-nos um documento extremamente importante e prático, que nos permitiu no final de cada aula registrar as ações decorrentes desta. Ali eram registrados todo o tipo de acontecimentos desde faltas de material, atrasos e dispensas. Esta grelha digital calculava automaticamente, mediante a prestação dos alunos em todas as aulas e a definição dos valores de cada um dos domínios adotados pela escola, o valor obtido em cada um destes. No final de cada período bastava inserir os dados referentes à Avaliação Sumativa, sendo a nota final do aluno calculada automaticamente.

Por fim, no último momento de avaliação, encontramos a Avaliação Sumativa. Por definição esta permite-nos obter informação relativa ao desempenho dos alunos, através de uma classificação, mas apenas na fase final do processo de aprendizagem. Esta possibilita ainda verificar o sucesso final de e o quão bem os alunos conseguiram ou não atingir os objetivos (Mello, Luft, & Meyer, 2004).

À semelhança da Avaliação Diagnóstica, esta constituiu também um grande desafio. Ao pretender ser o mais justo possível com os meus alunos, o medo de beneficiar ou prejudicar inconscientemente alguém dificultou ainda mais a minha tarefa. A estruturação de uma grelha com os critérios de avaliação e conteúdos bem definidos, apesar de ter sido uma tarefa difícil de conciliar, revelou ser extremamente importante, diminuindo assim a margem de erro, procurando ser o mais objetiva possível.

Como já vimos anteriormente, a observação desempenha aqui um papel por excelência. Neste sentido, procurei evitar algumas situações que poderiam eventualmente acontecer, regendo-me segundo alguns princípios que credibilizaram mais o processo avaliativo. Alguns destes princípios basearam-se no princípio da objetividade, alertando este para alguns efeitos, como é o caso do efeito Pigmalião, Estereotipia, Rigor e Generosidade. Os Princípios da Fidelidade e Validade foram também tidos em conta (Aranha, 2005b). O conhecimento prévio de todos estes efeitos e princípios permitiu-me estar preparado para uma avaliação mais rigorosa e assertiva. Neste sentido possibilitou-me estar alerta para o facto de este tipo de acontecimentos poder na realidade afetar o meu julgamento e, desta forma, poder abstrair-me o máximo possível destes efeitos.

À medida que fui ganhando experiência na realização desta tarefa o rigor e certeza dos meus julgamentos foi conseqüentemente aumentando.

Relativamente aos Critérios de Avaliação, a Escola em que me encontro inserido adotou a seguinte cotação para a disciplina de Educação Física: Domínio Motor (habilidades motoras, saber fazer) – 60%; Domínio Sócio Afetivo (relacionamento interpessoal, saber estar) – 30%; Domínio Cognitivo (conhecimentos, saber) – 10%.

Mediante todas estas formas distintas de avaliação, procurei em cada UD que lecionava ser mais sério e justo possível. Isto porque a avaliação dos meus alunos fornece-me também informações diretas acerca da eficácia das estratégias por mim utilizadas.

3.2. ÁREA 2 - PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE

3.2.1. ATIVIDADES ORGANIZADAS PELO NÚCLEO DE ESTÁGIO

Aquando da nossa chegada à escola para iniciar a nosso estágio, já o plano de atividades para o ano letivo 2013/2014 tinha sido definido. Neste sentido, e como forma de promover a minha participação na escola bem como desenvolver o relacionamento com a comunidade escolar, envolvi-me juntamente com o meu colega de estágio na organização e ajuda de alguns destes eventos.

O evento no qual participei mais ativamente foi no Projeto COMENIUS. Este projeto contou com a iniciativa da Comissão Europeia visa melhorara a qualidade da educação desde o ensino pré-escolar ao secundário, abrangendo todos os intervenientes da comunidade educativa. O Projeto COMENIUS opera-se nos 27 Estados-Membros da União Europeia, nos países EFTA-EEE (Islândia, Liechtenstein, Noruega, Suíça), na Turquia e nos países e territórios ultramarinos pertencentes à Comunidade Europeia. Os seus objetivos passam por proporcionar o conhecimento e estimular o interesse para a diversidade e valor das diferentes culturas europeias, bem como ajudar os jovens a desenvolverem competências básicas da vida fundamentais para o seu desenvolvimento pessoal e para a sua vida profissional futura, bem como para uma cidadania europeia ativa. Este evento caraterizou-se por uma manhã de atividades que comungou alunos de diversos países, nomeadamente Turquia, Itália, Espanha, Polónia... Na organização deste evento esteve presente o grupo de Educação Física bem como os Docentes das restantes Áreas. As atividades caraterizavam-se por diferentes estações, com diferentes desafios. O Grupo de Educação Física estava responsável pela criação de atividades nas transições dessas mesmas estações. Os grupos eram constituídos maioritariamente por alunos portugueses e um aluno estrangeiro, o que promovia a interação entre diferentes línguas e culturas.

Este evento constituiu para mim um grande desafio, na medida em que me senti familiarizado com o meio multicultural e com diferentes línguas. Isto dada a minha experiência na participação no Programa ERASMUS no ano passado, no primeiro ano deste mesmo Mestrado. Assim sendo foi-me possível reviver momentos passados em que tive que me expressar através das diferentes formas de comunicação. Melhor ainda, pude exercitar determinado tipo de vocabulário e expressões unicamente exclusivas da Educação Física. De facto senti algumas dificuldades em algumas línguas que desconheço completamente, como o

Turco, mas que por via de outras línguas e outros gestos consegui transmitir aquilo que pretendia. De certa forma pude refletir acerca da importância da comunicação e que de facto, apesar de todas as queixas relativas à área pedagógica com a minha turma, era sem dúvida mais fácil fazer chegar-lhes a mensagem.

O convívio com estas culturas permitiu-me enriquecer a comunicação verbal e não verbal na área da Educação Física, através da explicação dos exercícios e aperceber-me da importância e influência que a demonstração tem na assimilação de um exercício. De facto bastava uma pequena demonstração para que os alunos provenientes de outros países entendessem o que era pedido.

Apesar de ter sido um projeto que envolveu toda a comunidade educativa penso que correu bastante bem, dado a conciliação de esforços entre todos os docentes das diferentes áreas. Sob o ponto de vista organizativo tudo decorreu conforme o planeado sem grandes contratemplos. Pelo *feedback* proveniente dos docentes estrangeiros bem como dos seus alunos a atividade foi bastante positiva, com uma boa organização e atividades bastante apelativas.

A importância deste projeto não se centra unicamente na importância do convívio com outras culturas, mas fundamentalmente pela comunhão da comunidade docente, que de forma extremamente organizada foi capaz de dar o seu contributo para a realização desta atividade.

3.2.2. OUTRAS ATIVIDADES

Outras atividades nas quais o grupo de estágio se envolveu foram as caminhadas mensais. Estas consistiam em promover a atividade física e promover estilos de vida saudáveis, para toda a comunidade docente. Desta forma estávamos encarregues de definir percursos, em pontos de interesse previamente estudados, em que fosse possível a realização de caminhadas.

Estas caminhadas tiveram lugar desde a Aguda à Marina o Freixo, e foram realizadas uma vez por mês aos sábados de manhã.

O nosso papel passou essencialmente pela promoção e divulgação do evento, com angariação de participantes, bem como pela coordenação da caminhada propriamente dita. Neste ponto cabia-nos a função de estipular um pequeno aquecimento, cronometrar o tempo de caminhada e finalmente, coordenar uma sequência de alongamentos.

Esta atividade revelou-se particularmente importante na medida em que me permitiu desenvolver uma das principais competências desta área, que foi a relação com a comunidade

escolar. Através destas caminhadas estabeleci imensas relações com docentes das mais diversas áreas até então desconhecidos para mim. Desta forma pudemos partilhar experiências e conhecimentos específicos da área de cada um. Muitos deles solicitavam frequentemente conselhos ligados à atividade física, os quais tive imenso gosto e prazer de aconselhar e clarificar em alguns aspetos menos claros. Desta forma pude criar novos laços com outros docentes que não apenas os do grupo de Educação Física, e partilhar experiências de áreas diferentes que contribuíram para o meu enriquecimento pessoal.

3.3. ÁREA 3 - INVESTIGAÇÃO E DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

3.3.1. INTRODUÇÃO

A par de uma sociedade cada vez mais moderna e globalizada, com um desenvolvimento tecnológico por excelência, várias são as problemáticas que acompanham esta evolução. Os hábitos que até então privilegiavam o movimento e a atividade física, dão agora lugar a hábitos de vida cada vez mais sedentários, que desde muito cedo se enraízam nas pessoas, especialmente nos mais novos. Se recuarmos no tempo até à nossa infância, deparamo-nos com uma época em que todas as crianças saíam à rua, brincavam ao peão, saltavam à corda, brincavam à apanhada. Hoje em dia estas brincadeiras deram lugar a formas de ocupação em tempo de lazer com computadores, *tablets*, consolas, videojogos, atividades estas que privilegiam o sedentarismo em função da atividade física.

Como seria de esperar esta evolução dos estilos de vida arrasta consigo um misto de consequências com as quais nós, enquanto futuros Professores de Educação Física, teremos que estar preparados para lidar.

Estima-se que em todo mundo, cerca de 170 milhões de crianças, com idade inferior a 18 anos, tenham excesso de peso, sendo esta uma característica dominante dos países mais desenvolvidos (WHO, 2012).

Mediante este crescimento assustador a obesidade e o excesso de peso têm vindo a conquistar um lugar por excelência dado a enorme preocupação com o seu combate.

3.3.2. REVISÃO DA LITERATURA

A Organização Mundial de Saúde (WHO, 2000) define a Obesidade e o Excesso de Peso como uma acumulação anormal ou excessiva de gordura, passíveis de prejudicar a saúde. A obesidade insere-se no grupo das Doenças Crónicas Não Transmissíveis.

Segundo a sua etiologia, a obesidade corresponde a um processo multifatorial que envolve aspetos de ordem ambiental e genética (WHO, 2000). Como principais causas que se encontram origem do desenvolvimento deste quadro clínico, temos o sedentarismo e a falta da prática regular de atividade física. Isto leva a um balanço energético positivo que poderá ser explicado pelo aumento do consumo energético, ou pela redução do gasto energético (WHO, 2000).

O Índice de Massa Corporal (IMC), é frequentemente utilizado para avaliar o estado ponderal de crianças e adolescentes. Este define-se pelo peso do indivíduo em quilogramas (Kg), dividido pela altura ao quadrado em metros (m): (Kg/m²). Contudo, este índice apesar de nos fornecer algumas informações importantes acerca do excesso de peso e obesidade, apresenta algumas desvantagens, nomeadamente ao que à percentagem de massa gorda e massa muscular diz respeito, não fazendo a distinção entre ambas (WHO, 2013). Esta organização estabelece pontos de corte específicos para crianças e adolescentes, mediante o sexo e idade.

Dado o crescimento preocupante nas últimas décadas do excesso de peso e obesidade infantil, estima-se que atualmente mais de 170 milhões de crianças, com idades inferiores a 18 anos, estejam referenciadas com excesso de peso (Lobstein, Baur, & Uauy, 2004).

Em Portugal, num estudo com uma amostra representativa da população entre os 10 e os 18 anos verificou que os participantes do sexo feminino a prevalência do excesso de peso e obesidade se encontra entre os 21,6% e os 32,7%. Para os rapazes estes valores oscilam entre os 23,5% e os 30,7% sendo que a sua predominância se verifica mais na região centro e norte do país (Sardinha et al., 2011).

A obesidade arrasta consigo uma panóplia de problemas que, ainda aquando da infância, se projetarão ao longo da vida adulta. O aumento do risco do desenvolvimento de doenças cardiovasculares, hipertensão, resistência à insulina, diabetes mellitus não insulíndependentes,

entre outros, são apenas alguns exemplos das consequências que a obesidade poderá acarretar a curto e a longo prazo (WHO, 2000).

A falta de atividade física é o grande impulsionador do excesso de peso e da obesidade em qualquer faixa etária. Assim sendo, torna-se por demais evidente a necessidade de uma adesão à prática regular de atividade física desde a infância até à vida adulta, permitindo isto o controlo do peso e da gordura corporal (Matsudo & Matsudo, 2006).

Estudos corroboram o facto de que existe uma relação inversamente proporcional entre a atividade física e a percentagem de gordura corporal (Lopes, Vasques, Maia, & Ferreira, 2007). Este facto remete-nos para a importância do papel da Educação Física no combate a esta problemática, bem como do seu lugar privilegiado enquanto ferramenta de combate.

Para Pinheiro *et al.* (2004), é urgente o investimento na educação para a saúde. Numa primeira fase será necessário um investimento na prevenção e deteção precoce desta doença. Os profissionais de saúde desempenham um papel extremamente importante na criação de modelos de hábitos de vida saudáveis com mudanças dos estilos de vida, sem menosprezar as diferenças socioeconómicas, referidas por estes autores como importantes causas nesta "epidemia" mundial (Pinheiro, Freitas, & Corso, 2004).

Pequenas mudanças nos hábitos da nossa rotina diária, como descer as escadas do prédio ou pequenas deslocações a pé, poderão resultar numa melhoria no combate à obesidade (Mello et al., 2004).

Segundo estes autores, a escola assume um papel de primazia no combate a esta problemática. Isto, na medida em que os alunos efetuam pelo menos uma refeição diária nesse local. Assim sendo torna-se mais fácil a realização de algum trabalho relativamente à educação nutricional dos alunos, bem como alguma formação nesta área, sensibilizando os alunos para hábitos nutricionais mais saudáveis. Referem ainda a escola como um lugar por excelência para o aumento da atividade física, extremamente importante neste combate (Mello et al., 2004).

Segundo Centres for Disease Control and Prevention (USA) (2008) e WHO (2010), as crianças e adolescentes devem realizar uma hora de atividade física diária de intensidade moderada a vigorosa. Desta atividade física diária ela deverá englobar as seguintes capacidades:

Atividade Física Aeróbia - a maior parte destes 60 minutos diários deverá ser de atividade física aeróbia, de intensidade moderada a vigorosa. Pelos menos 3 dias por semana esta deverá ser de intensidade vigorosa.

Dentro destas atividades encontramos: correr, saltar, saltar à corda, dançar, andar de bicicleta, nadar... este tipo de atividades trabalha as suas aptidões cardiorrespiratórias.

Fortalecimento Muscular - dentro dos 60 minutos diários de atividade física, pelos menos em 3 dias por semana deverá ser trabalhado fortalecimento muscular.

O princípio base deste tipo de trabalho é a sobrecarga e permite o reforço dos músculos. Esta poderá ser trabalhada de forma estruturada, através do levantamento de pesos, resistências... ou desestruturada recorrendo simplesmente ao recreio com brincadeiras como subir árvores...

Fortalecimento dos Ossos - dentro dos 60 minutos diários de atividade física, pelos menos em 3 dias por semana deverá ser trabalhado fortalecimento ósseo.

A produção de força num osso estimula o seu crescimento. Esta força poderá resultar do impacto com o chão, que resulta geralmente de atividades como a corrida, saltar... este tipo de exercícios que promovem o reforço dos ossos poderão também eles ser exercícios aeróbios ou de reforço muscular.

A prática regular de atividade física em crianças e adolescentes, arrasta consigo uma panóplia de benefícios quer para a saúde quer para a aptidão física destes indivíduos (WHO, 2010).

Ao compararmos crianças e adolescentes inativos com seus pares mais ativos, podemos constatar que estes últimos apresentam níveis superiores de aptidão cardiorrespiratória bem como menor percentagem de gordura corporal, músculos e ossos mais fortes, vendo ainda reduzidos os níveis de ansiedade e depressão (CDC, 2008).

Existem ainda evidências observáveis e experimentais que sugerem que o facto de se manterem hábitos de prática de atividade física regular e com altas intensidades durante a infância e prolongando-os durante a vida adulta, permitirá desenvolver perfis de risco favorável e menores taxas de mortalidade por doenças cardiovasculares e diabetes em fases mais avançadas da vida (WHO, 2010). Assim sendo, crianças e adolescentes fisicamente mais ativas vêm a sua vida adulta com melhores perspetivas de saúde. Isto porque, apesar dos vários

quadros clínicos que geralmente se manifestam apenas na vida adulta, como doenças crônicas, doenças cardíacas, hipertensão, diabetes tipo 2, osteoporose... estes começam a desenvolver-se bem cedo. O papel da atividade física contraria esta tendência, aumentando assim a probabilidade de as crianças de hoje se tornarem adultos mais saudáveis.

Partindo do princípio que os maiores ganhos de massa óssea se caracterizam pelos períodos imediatamente antes e durante a puberdade, é especialmente importante um trabalho de fortalecimento ósseo durante este período, retirando desta prática benefícios por excelência (CDC, 2008).

Em suma podemos destacar alguns benefícios que advêm da prática regular de atividade física em crianças e adolescentes: melhoria da aptidão cardiorrespiratória e da força muscular, melhoria da saúde óssea, melhoria da composição corporal, diminuição da gordura corporal, perfis favoráveis de risco de doenças cardiovasculares e metabólicas e redução dos sintomas de depressão (CDC, 2008; WHO, 2010).

Um estudo realizado com crianças e adolescentes Portugueses concluiu que, mediante a recomendação diária de 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa para crianças e adolescentes, neste caso com idades compreendidas entre os 10-17 anos de idade, apenas uma pequena parte é suficientemente ativa, dos quais temos: 36% das crianças com 10-11 anos, dos quais 51.6% rapazes e 22.5% raparigas; 4% com idades compreendidas entre os 16-17 anos, dos quais 7.9% rapazes e 1.2% raparigas (Baptista et al., 2012).

Segundo o The Cooper Institute for Aerobics Research (2007), a participação regular de crianças e adolescentes não treinados, em atividades que envolvam simultaneamente grandes grupos musculares, cíclicas e que possam ser mantidas por longos períodos de tempo, podem melhorar significativamente a sua aptidão aeróbia. Importante ainda salientar que a duração, intensidade e frequência do treino, são fatores determinantes na melhoria desta capacidade, e que os aumentos mais significativos ocorrem geralmente nos primeiros seis meses.

A Aptidão Aeróbia, caracteriza-se pela capacidade que os sistemas muscular, respiratório e cardiovascular têm de captar, transportar e utilizar o oxigénio aquando da atividade/exercício físico (TCIAR, 2007)

O teste do Vaivém corresponde um teste que permite avaliar a aptidão aeróbia, com patamares de esforço progressivo. Este teste é realizado ao som de música e recomendado para

todas as faixas etárias. Este teste tem como objetivo correr a maior distância possível em sentidos opostos, numa distância de 20 metros (em que cada 20 metros corresponde a um percurso), e com uma velocidade crescente em períodos de um minuto. A realização deste teste está dependente de um conjunto de fatores que o podem influenciar negativamente, levando a um mau resultado. Alguns desses exemplos são, nomeadamente, a composição corporal do indivíduo, nível atual de aptidão aeróbia, nível de motivação aquando da realização do teste, condições ambientais adversas, etc. (TCIAR, 2007).

Os indivíduos de ambos os sexos poderão esperar um aumento da aptidão aeróbia bem como uma redução da gordura corporal (TCIAR, 2007).

Segundo um estudo de intervenção que recorreu a um programa estruturado de aptidão física numa escola, com recurso a aulas de Educação Física pelo período de 9 meses, com um frequência de 5 aulas por cada duas semanas e com a duração de 45 minutos por aula, registou uma grande perda de massa gorda bem como uma melhoria significativa da aptidão cardiorrespiratória. Relativamente ao IMC este não registou alterações (Carrel et al., 2005).

Um outro estudo de intervenção realizado numa amostra com um total de 67 meninos e meninas, com idades compreendidas entre os 11-16 anos e com uma carga horária de 1h/3 vezes por semana, registou ao fim de 6 meses, uma diminuição do IMC bem como da gordura corporal (Meyer, Kundt, Lenschow, Schuff-Werner, & Kienast, 2006).

Um estudo de revisão registou, numa amostra de 236 meninos e meninas, com idades compreendidas entre os 4-17 anos, mudanças na percentagem de gordura corporal após um programa de exercício com a duração de um ano. Este estudo concluiu que houve redução na percentagem de gordura corporal e que estas reduções favoráveis se mantiveram por um período prolongado (Maziekas, LeMura, Stoddard, Kaercher, & Martucci, 2003).

Um outro estudo de revisão realizado por Brown & Summerbell (2009), com crianças e adolescentes entre os 5 e 12 anos, com uma duração não superior a 6 meses, registou em 5 estudos, melhorias significativas dos valores de IMC.

3.3.3. OBJETIVOS

O presente estudo tem como objetivo verificar o efeito de uma intervenção com prática suplementar de Atividade Física no IMC e na Aptidão Aeróbia, em alunos do 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico.

3.3.4. METODOLOGIA

Amostra

Neste estudo participaram 47 estudantes, dos quais 26 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 10 e os 15 anos. Estes alunos pertencem ao 2º e 3º ciclo do Ensino Básico.

Procedimentos

Numa fase inicial procedeu-se à divulgação do projeto a todos os alunos da escola e respetivos encarregados de educação, com solicitação de autorização a este último para a participação do seu educando. No início do 2º período, iniciaram-se as avaliações da composição corporal e da aptidão aeróbia dos participantes. No final deste mesmo período realizaram-se novamente avaliações da composição corporal e da aptidão aeróbia. As intervenções consistiram em aulas semanais de 50 minutos, por semana, de atividade física, baseadas nas metodologias de Treino Funcional e prática de diferentes modalidades desportivas, com intensidade moderada a vigorosa.

Instrumentos e Variáveis

De forma a avaliar a composição corporal e níveis de aptidão física de todos os alunos, recorreu-se à bateria de testes do Fitnessgram®.

Na realização do "Teste do Vaivém", os alunos foram posicionados atrás da linha de partida. Ao primeiro sinal sonoro deslocam-se em corrida, por um percurso de 20m em linha reta, sendo que ao a próximo sinal sonoro devem ter ultrapassado ou pisado a linha e, de imediato inverter o sentido da corrida até à extremidade oposta onde iniciaram. Caso o aluno atinja a linha antes do sinal sonoro deverá esperar por este até iniciar novo percurso.

Um sinal sonoro indica o final do tempo para um percurso e um sinal sonoro triplo, com 3 toques, representa o final de cada um dos patamares de esforço. Este último sinal fornece a

mesma informação que o sinal simples, além de que indica o aumento do ritmo e conseqüentemente que a velocidade de corrida terá de aumentar. O teste terminará assim que o aluno não atinge a linha atempadamente com o sinal sonoro, invertendo o sentido da corrida. O aluno poderá tentar acompanhar o ritmo da corrida, que cometa uma segunda falta (não consecutiva obrigatoriamente), e só então terminar (TCIAR, 2002).

O Peso foi medido com recurso a uma balança de Bioimpedância, com os alunos descalços, corpo ereto, membros superiores junto ao corpo e olhar dirigido em frente. Por sua vez, a altura foi medida com recurso ao Estadiómetro, com os alunos também descalços, corpo na posição ereta e olhar dirigido em frente.

Tratamento Estatístico

O tratamento estatístico dos dados foi realizado com recurso ao programa "*Statistical Package for the Social Sciences*" (SPSS®), versão 21.0 para Windows®.

Na comparação dos dados dos diferentes momentos foi realizado o "Teste t de Student" para medidas repetidas.

3.3.5. RESULTADOS

Na tabela 1 apresentam-se os valores obtidos no 1º e 2º momento de avaliação. Registraram-se aumentos significativos relativamente ao peso, altura e ao número de percursos o vaivém ($p < 0.05$ para todos).

Tabela 1 – características descritivas da amostra (média, desvio padrão e valor de significância)

	1ª avaliação	2ª avaliação	P (valor de significância)
Idade (anos)	12,1 ± 1,8		
Peso (Kg)	46,2 ± 8,8	46,7 ± 9,2	0,003
Altura (cm)	152,4 ± 10,7	153,1 ± 10,4	0,018
Índice de Massa Corporal (Kg/m²)	19,7 ± 2,4	19,8 ± 2,5	0,531
%Massa Gorda	21,5 ± 7,4	21,0 ± 7,1	0,190
Vaivém (nº percursos)	24,3 ± 13,7	32,5 ± 16,6	<0,001

No gráfico 4 observa-se que a percentagem de alunos com excesso de peso e obesidade aumentou 2.1 pontos percentuais do 1º para o 2º momento de avaliação.

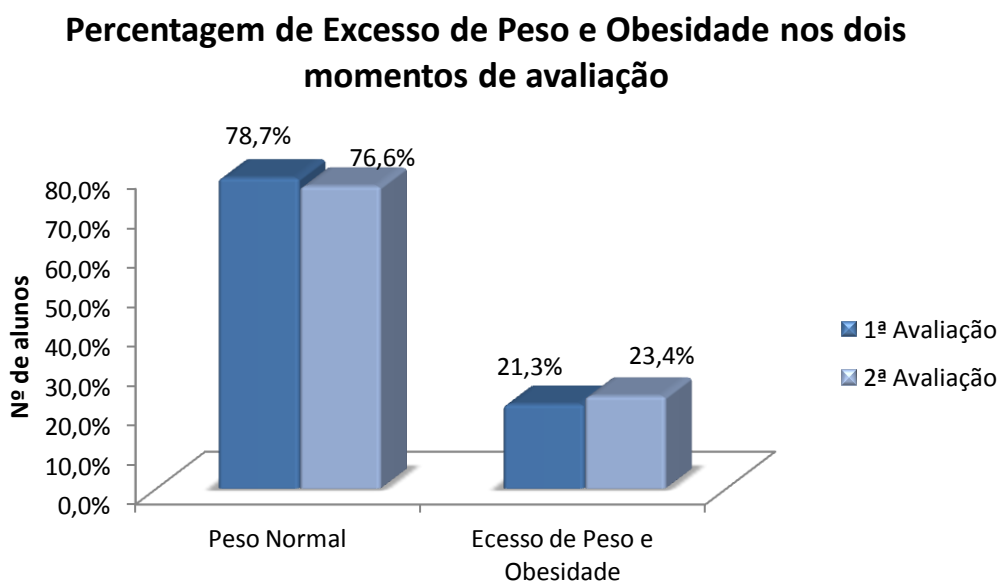


Gráfico 4 - Percentagem de Excesso de Peso e Obesidade nos dois momentos de avaliação

No Gráfico 5 verifica-se um aumento de 30 pontos percentuais de alunos na "Zona Saudável" ou acima da "Zona Saudável" no teste do Vaivém do 1º para o 2º momento.

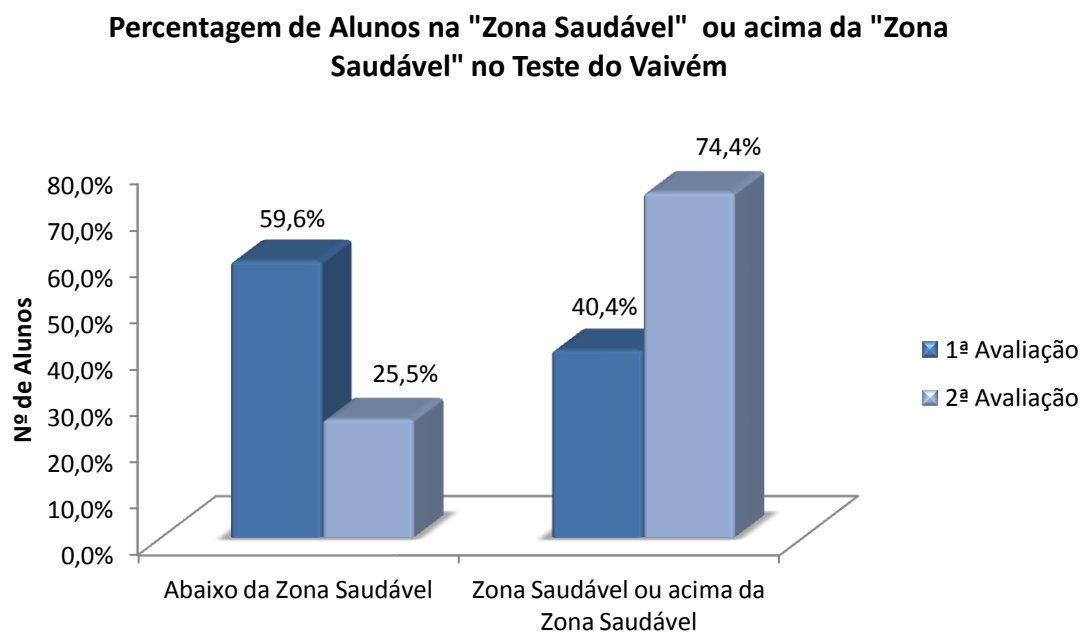


Gráfico 5 - Percentagem de Alunos na "Zona Saudável" ou acima da "Zona Saudável" no Teste do Vaivém

3.3.6. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Após a análise dos dados deparamo-nos, relativamente aos valores médios obtidos para o IMC, que estes não sofreram alterações significativas. Este resultado encontra-se em consonância com o estudo de intervenção apresentado por Carrel et al. (2005). Um outro estudo de intervenção que avaliou o efeito de um programa de exercício físico com uma carga semanal de 3 sessões de 30 minutos cada, realizado em 550 crianças, concluiu que relativamente ao IMC não existiram igualmente diferenças significativas. Contudo, numa outra intervenção realizada em 67 alunos com idades compreendidas entre os 11-16 anos, com uma frequência de 3 aulas semanais registou, ao contrário do nosso estudo, uma diminuição do IMC (Meyer et al., 2006). Brown & Summerbell (2009), num estudo de revisão com uma duração inferior a 6 meses, descreve cinco estudos que apontam também para a redução do IMC através da aplicação de programas de Educação Física.

Um aspeto que poderá eventualmente justificar a alteração pouco significativa do IMC passa pelo pouco tempo de participação no projeto, dado as medições iniciais e as finais distarem apenas aproximadamente 2 meses. Como seria de esperar 2 meses representa muito pouco tempo para a obtenção de resultados mais expressivos.

Relativamente à aptidão aeróbia, medida através do teste do "Vaivém", esta sofreu um aumento bastante significativo. Estes resultados estão de acordo com o estudo realizado por Carrel et al. (2005). A intensidade das aulas bem como a solicitação dos grandes grupos musculares em simultâneo poderá ter contribuído para este facto, também ele suportado por TCIAR (2007).

3.3.7. CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

Após a recolha e análise dos dados do presente estudo é pertinente sugerir que:

1. O aumento efetivo da prática de atividade física com intensidade moderada a vigorosa poderá ter benefícios bastante significativos na aptidão aeróbia dos indivíduos.
2. A percentagem de massa gorda não sofreu alterações relevantes;
3. Atendendo à etapa de desenvolvimento da amostra (adolescência), poderá sugerir-se que será difícil registar diminuição do IMC (apesar das suas limitações) nesta faixa etária;

Contudo, e com vista a potenciar os resultados obtidos quer na redução da percentagem da gordura corporal quer na redução do IMC, sugere-se que em projetos futuros estes sejam mais longos de forma a proporcionar aos seus participantes mais tempo para poderem evoluir favoravelmente. Assim sendo, o tempo ocorrido entre a Avaliação Inicial e a Avaliação Final seria obrigatoriamente maior, sendo esta claramente uma das grandes limitações deste estudo.

Um vez inscritos, deverá ainda ser feita uma maior sensibilização aos alunos para a participação nas aulas evitando sempre que possível faltar. Isto de forma a que obtenham frequências elevadas de participação, aumentando a eficácia do programa.

Sugere-se ainda o aumento significativo da amostra de forma a aumentar a sua relevância e fiabilidade dos resultados obtidos e, desta forma poder efetuar ainda uma distinção da amostra por géneros, bem como pelo número de treinos efetuados. Esta análise não foi aqui efetuada devido ao facto de, ao dividir ainda mais a amostra pelas referidas categorias, esta se tornar ainda mais pequena.

De forma a dar continuidade ao projeto torna-se pertinente que no ano letivo seguinte, este entre em funcionamento logo aquando do início do primeiro período. Assim sendo poderiam ser feitas as devidas comparações nos diferentes períodos e registar uma evolução geral da amostra ao longo de todo um ano letivo.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

E assim culmina todo o trabalho desenvolvido ao longo de um árduo ano letivo. Após um percurso extremamente sinuoso e cheio de altos e baixos, eis que apresento finalmente o meu Relatório de Estágio, fruto do trabalho desenvolvido por mim durante este longo período. Termina assim uma das etapas mais importantes da minha vida, na qual desenvolvi as mais diversas competências e capacidades no que ao Ensino da Educação Física diz respeito. Aqui são descritas todas as minhas experiências e vivências proporcionadas por este Estágio.

Após toda a formação pedagógica adquirida em todo o meu processo de formação, chego agora à conclusão do quão incompleta esta se revela quando isolada desta experiência prática. Apesar do domínio de bastantes conceitos e de toda a bagagem adquirida, a prática pedagógica permitiu-me vivenciar situações que não vêm descritas nos livros, para as quais não existem "protocolos de atuação". Desta forma por várias vezes foi apelado o meu bom senso bem como a minha capacidade de resolução de problemas. Não quero com isto dizer que a minha formação e aprendizagem terminam apenas com a realização deste Estágio, muito pelo contrário. Se existe algo que aprendi ao longo deste ano, é que estes 5 anos de percurso académico representam muito pouco na minha carreira enquanto docente. Até aqui foram-me dadas as bases, agora dependerá de mim querer ser um Professor eficaz ou, pelo contrário, ser apenas mais um, contribuindo para a negativa estereotipização do Professor de Educação Física. Pretendo assim ressaltar a indissociabilidade de ambos os processos, pois quando desenvolvidos em conjunto permitem completar-se. Durante este ano apercebi-me de facto do enorme percurso que tenho pela frente, das aprendizagens que tenho ainda de viver, do quanto aprendi com os meus alunos, enfim, da minha pequenez.

Numa fase inicial as minhas principais dificuldades centraram-se não tanto na planificação da aula propriamente dita, mas na sua realização. Aqui essencialmente a colocação da voz bem com a visão periférica constituíram os meus principais obstáculos durante este ano. Contudo, aula após aula, foi melhorando significativamente estes aspetos e observando resultados cada vez mais positivos. A confiança na atribuição dos *feedbacks* foi claramente aumentando, tornando-se isto um ponto fulcral na evolução dos meus alunos. O facto de ter uma turma com diferentes níveis, desde alunos excelentes do ponto de vista motor a alunos com grandes problemas de coordenação, obrigou-me a uma flexibilidade muito grande na planificação das aulas, com a criação de exercícios que não desmotivassem nem uns, pela sua facilidade, nem

outros pela dificuldade excessiva. Tudo isto promoveu em mim um grande crescimento enquanto docente, pelo facto de em todos os momentos ter que adotar uma atitude crítica e reflexiva em relação ao meu trabalho, analisando ao pormenor toda a implementação e até que ponto as estratégias foram ou não eficazes. Neste seguimento é importante referir que nem sempre as aulas correram como planeado e os planos não foram cumpridos. Contudo, foi aqui que esta reflexão se revelou particularmente importante pois permitiu-me de facto crescer enquanto Professor.

De referir ainda que ao fim de um ano olho para trás e vejo que ao nível da gestão da aula fiz também grandes evoluções, na medida em que sempre recorri a estratégias que me permitiram reduzir ao máximo os tempos de transição e gestão, transferindo esse tempo diretamente para o tempo efetivo de prática, promovendo assim novas atividades, novas experiências e mais envolvimento nas aulas.

Ao longo deste ano inteirei-me não só acerca das atividades inerentes ao cargo de Professor de Educação Física nas aulas propriamente ditas, mas também de todo o outro conjunto de atividades mais burocráticas inerentes a este cargo, e que até então me passavam despercebidas. Apercebi-me ainda de que esta profissão requer uma competência especial para lidar com os alunos, pois muitas das vezes estes levam para as aulas os seus problemas pessoais. Aqui é necessário deixar o aluno de parte e lidar com ele enquanto pessoa. É preciso adotar uma certa empatia que nos permita compreender as suas carências, as suas necessidades, os seus problemas. É este o Professor que eu quero ser, fui isto que procurei fazer durante a minha prática pedagógica.

Olhando sempre o aluno como um todo, resumo toda a minha atuação da parte pedagógica, com aquela que considero ter sido a máxima que tive sempre presente durante todo este ano:

"... creio ser esta a razão que leva os professores (os autênticos, os que gostam de ensinar) a dizerem que a única recompensa que têm é, um dia, verem os seus "alunos", serem melhores do que eles" (Sarmiento, 2004).

No que diz respeito à parte investigativa, esta representou também uma boa parte da minha evolução. Não só pelo facto de semanalmente ter que lecionar mais duas aulas além da minha turma do 9ºE, o que me permitiu ganhar o dobro da experiência enquanto docente, mas também por toda a logística, toda a investigação e todo o estudo de novos conceitos relacionados com a área. O mais importante é que sempre houve uma transferência de metodologias em ambas as áreas, promovendo sempre o gosto pelo exercício físico, mas

também desenvolvendo aulas de grandes intensidades. Relativamente à obesidade infantil e estratégias de combate adquiri uma bagagem por excelência, onde o contributo de todos os profissionais que ao longo deste ano trabalharam connosco tiveram grande relevância. Nestas aulas pude ainda aplicar outros conhecimentos relacionados com a área, nomeadamente as formações que tive ao nível das atividades de academia e *personal training*, que me deram uma motivação e conhecimento extra e me permitiram estar mais bem preparado par responder às necessidades dos alunos.

Ao olhar para trás é com grande orgulho e satisfação que vejo a minha evolução ao longo deste percurso. Foi sem dúvida um ano repleto de aprendizagens, de dificuldades e de vitórias. O mais gratificante passa sem dúvida pelos resultados singularizados por pequenos gestos e atitudes de alguns alunos que, terminado o ano, se dirigem a mim com uma satisfação enorme e me vêm de agora em diante como um amigo.

Terminado este ano, sinto alguma frustração mediante o cenário que me espera. Após um desenvolvimento pessoal tão grande e um crescimento enorme enquanto Professor, é com grande tristeza que vejo adiada o exercício da minha profissão, dada a situação atual do nosso país. Depois da aquisição de tantas competências, a vontade de as por em prática é enorme, o que de facto me é negado. Contudo, se não for por cá será por outras terras, em outros países. A nossa profissão é importante seja onde for e o Professor de Educação Física é isso mesmo. Um profissional por excelência que procura novos desafios, que se adapta à realidade e não fica parado. E sem dúvida que por esse mundo fora não faltará reconhecimento. Não faltarão oportunidades e povos que valorizem devidamente a importância do nosso papel na sociedade na formação de alunos, na formação de pessoas.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aranha, Á. (2004). *Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física* (S. E. d. SDE Ed.). Vila Real.
- Aranha, Á. (2005a). *Pedagogia da Educação Física e do Desporto I* (S. E. d. SDE Ed.). Vila Real.
- Aranha, Á. (2005b). *Pedagogia da Educação Física e do Desporto II* (S. E. d. SDE Ed.). Vila Real.
- Baptista, F., Santos, D. A., Silva, A. M., Mota, J., Santos, R., Vale, S., . . . Sardinha, L. B. (2012). Prevalence of the Portuguese population attaining sufficient physical activity. *Med Sci Sports Exerc*, *44*(3), 466-473.
- Bento, J. (1987). *Desporto - "Matéria" de Ensino*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J., Garcia, R., & Graça, A. (1999). *Contextos da Pedagogia do Desporto - Perspectivas e Problemáticas*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Brown, T., & Summerbell, C. (2009). Systematic review of school-based interventions that focus on changing dietary intake and physical activity levels to prevent childhood obesity: an update to the obesity guidance produced by the National Institute for Health and Clinical Excellence. *Obesity reviews*, *10*(1), 110-141.
- Carrel, A. L., Clark, R. R., Peterson, S. E., Nemeth, B. A., Sullivan, J., & Allen, D. B. (2005). Improvement of fitness, body composition, and insulin sensitivity in overweight children in a school-based exercise program: a randomized, controlled study. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, *159*(10), 963-968.
- CDC. (2008). 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. 15-19.
- Lobstein, T., Baur, L., & Uauy, R. (2004). Obesity in children and young people: a crisis in public health. *Obesity reviews*, *5*(s1), 4-85.
- Lopes, V. P., Vasques, C. M., Maia, J. A., & Ferreira, J. C. (2007). Habitual physical activity levels in childhood and adolescence assessed with accelerometry. *J Sports Med Phys Fitness*, *47*(2), 217-222.
- Matsudo, V. K. R., & Matsudo, S. M. M. (2006). Atividade física no tratamento da obesidade. *Einstein (São Paulo)*, *4*(supl. 1), S29-S43.

- Maziekas, M., LeMura, L., Stoddard, N., Kaercher, S., & Martucci, T. (2003). Follow up exercise studies in paediatric obesity: implications for long term effectiveness. *British journal of sports medicine*, 37(5), 425-429.
- Mello, E. D., Luft, V. C., & Meyer, F. (2004). Obesidade infantil: como podemos ser eficazes. *J Pediatría*, 80(3), 173-182.
- Meyer, A. A., Kundt, G., Lenschow, U., Schuff-Werner, P., & Kienast, W. (2006). Improvement of early vascular changes and cardiovascular risk factors in obese children after a six-month exercise program. *Journal of the American College of Cardiology*, 48(9), 1865-1870.
- Pinheiro, A. R. d. O., Freitas, S. F. T. d., & Corso, A. C. T. (2004). Uma abordagem epidemiológica da obesidade.
- Reis, E. B. S. d. (2013/2016). *Projeto Educativo*.
- Sardinha, L. B., Santos, R., Vale, S., Silva, A. M., Ferreira, J. P., Raimundo, A. M., . . . Mota, J. (2011). Prevalence of overweight and obesity among Portuguese youth: A study in a representative sample of 10–18-year-old children and adolescents. *International Journal of Pediatric Obesity*, 6(2Part2), e124-e128.
- Sarmiento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação* (pp. 257). Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.
- Siedentop, D., & Tannehill, D. (2001). *Developing Teaching Skills In Physical Education* (4th ed.). California: Mayfield Publishing Company.
- The Cooper Institute for Aerobics Research (2002). *Fitnessgram Manual de Aplicação de Testes*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- The Cooper Institute for Aerobics Research (2007). *Fitnessgram Manual de Aplicação de Testes* (2ª ed.). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana, FMH Edições.
- Vickers, J. (1990). *Instructional Design for Teaching Physical Activities - A knowledge* Canada: Human Kinetics Books.
- World Health Organization (2000). *Obesity: preventing and managing the global epidemic*: World Health Organization.
- World Health Organization (2010). *Global recommendations on physical activity for health*.
- World Health Organization (2012). *Population-based approaches to CHILDHOOD OBESITY PREVENTION*.
- World Health Organization (2013). Obesity and overweight. Retrieved 6-3-2014, 2014, from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

6. ANEXOS

Anexo 1 – Planeamento Anual 9ºE

1º Período

Período	Mês	Dia	Aula (min)	Nº Aula	Temas	Aulas p/ Unidade	
1º Período	Setembro	18-set-13	50	1	Apresentação	1	
		19-set-13	50	2	TCF	1	
		25-set-13	50	3	TCF	2	
		26-set-13	50	4	TCF	3	
	Outubro	2-out-13	50	5	TCF	4	
		3-out-13	50	6	Avaliação Diagnóstica - Atletismo	1	
		9-out-13	50	7	Atletismo	2	
		10-out-13	50	8	Atletismo	3	
		16-out-13	50	9	Atletismo	4	
		17-out-13	50	10	Atletismo	5	
		23-out-13	50	11	Atletismo	6	
		24-out-13	50	12	Atletismo	7	
		30-out-13	50	13	Atletismo	8	
		31-out-13	50	14	Atletismo	9	
		Novembro	6-nov-13	50	15	Atletismo	10
			7-nov-13	50	16	Atletismo - Avaliação Sumativa	11
	13-nov-13		50	17	Avaliação Diagnóstica - Voleibol	1	
	14-nov-13		50	18	Voleibol	2	
	20-nov-13		50	19	Voleibol	3	
	21-nov-13		50	20	Voleibol	4	
	Dezembro	27-nov-13	50	21	Voleibol	5	
		28-nov-13	50	22	Voleibol	6	
		4-dez-13	50	23	Voleibol	7	
		5-dez-13	50	24	Voleibol - Avaliação Sumativa	8	
		11-dez-13	50	25	Voleibol - Avaliação Sumativa	9	
	12-dez-13	50	26	Auto-avaliação	1		

2º Período

2º Período	Janeiro	8-jan-14	50	27	Avaliação Diagnóstica - Basquetebol	1
		9-jan-14	50	28	Avaliação Diagnóstica - Basquetebol	2
		15-jan-14	50	29	Basquetebol	3
		16-jan-14	50	30	Basquetebol	4
		22-jan-14	50	31	Basquetebol	5
		23-jan-14	50	32	Basquetebol	6
		29-jan-14	50	33	Basquetebol	7
		30-jan-14	50	34	Basquetebol - Avaliação Sumativa	8
	Fevereiro	4-fev-14	50	35	Basquetebol - Avaliação Sumativa	9
		5-fev-14	50	36	Avaliação Diagnóstica - Badminton	1
		6-fev-14	50	37	Badminton	2
		11-fev-14	50	38	Badminton	3
		12-fev-14	50	39	Badminton	4
		13-fev-14	50	40	Badminton	5
		18-fev-14	50	41	Badminton	6
		19-fev-14	50	42	Badminton	7
		20-fev-14	50	43	Badminton - Avaliação Sumativa	8
		25-fev-14	50	44	Badminton - Avaliação Sumativa	9
	Março	26-fev-14	50	45	Atividades Alternativas	1
		27-fev-14	50	46	Atividades Alternativas	2
		6-mar-14	50	47	Atividades Alternativas	3
		11-mar-14	50	48	Atividades Alternativas	4
		12-mar-14	50	49	Atividades Alternativas	5
		13-mar-14	50	50	A. Alternativas - Avaliação Sumativa	6
		18-mar-14	50	51	Avaliação Diagnóstica - Ginástica	1
		19-mar-14	50	52	Ginástica	2
		20-mar-14	50	53	Ginástica	3
		25-mar-14	50	54	Ginástica	4
		26-mar-14	50	55	Ginástica	5
		27-mar-14	50	56	Ginástica	6
			1-abr-14	50	57	Ginástica - Avaliação Sumativa
2-abr-14	50		58	Ginástica - Avaliação Sumativa	8	
3-abr-14	50		59	Auto-avaliação	1	

3º Período

3º Período	Abril	22-abr-14	50	60	Avaliação Diagnóstica - Andebol	1		
		23-abr-14	50	61	Andebol	2		
		24-abr-14	50	62	Andebol	3		
		29-abr-14	50	63	Andebol	4		
	Prova Nacional de Inglês							
	Maio	6-mai-14	50	65	Andebol	5		
		7-mai-14	50	66	Andebol	6		
		8-mai-14	50	67	Andebol - Avaliação Sumativa	7		
		13-mai-14	50	67	Andebol - Avaliação Sumativa	8		
		14-mai-14	50	69	Futebol	1		
		15-mai-14	50	70	Futebol	2		
		20-mai-14	50	71	Futebol	3		
		Prova Nacional de Matemática						
		22-mai-14	50	73	Futebol	5		
		27-mai-14	50	74	Futebol	6		
	28-mai-14	50	75	Futebol - Avaliação Sumativa	7			
	29-mai-14	50	76	Futebol - Avaliação Sumativa	8			
	Junho	3-jun-14	50	77	TCF	2		
		4-jun-14	50	78	TCF	3		
		5-jun-14	50	79	Auto-avaliação	1		

Anexo 2 – Planeamento da Unidade Didática - Badminton

Modelo de Extensão de Conteúdos

Nº Aulas	Data	Duração (min)	Conteúdos	Objetivos	Função Didática
1	5-fev-14	50	Serviço Curto e Comprido, Clear, Lob, Remate, Amorti, Drive	Avaliar o nível inicial dos alunos	Avaliação Diagnóstica
2	6-fev-14	50	Serviço Curto e Comprido, Clear, Drive	Aplicar em jogo de singulares os seguintes gestos técnicos: Serviço curto/comprido, Clear e Drive.	Exercitação
3	11-fev-14	50	Serviço Curto e Comprido, Amorti, Lob	Aplicar em situação de jogo de singulares, o serviço curto/comprido, Amorti e Lob.	Exercitação
4	12-fev-14	50	Serviço Curto e Comprido, Amorti, Remate, Clear, Drive, Lob	Finalizar com recurso ao Remate e ao Amorti em situação de jogo de singulares.	Exercitação
5	13-fev-14	50	Serviço Curto e Comprido, Clear, Lob, Remate, Amorti, Drive	Aplicar em situação de Jogo de Singulares, o Remate e o Amorti.	Exercitação
6	18-fev-14	50	Serviço Curto e Comprido, Clear, Lob, Remate, Amorti, Drive	Realizar jogo de pares, aplicando todos os gestos técnicos abordados.	Exercitação
7	19-fev-14	50	Serviço Curto e Comprido, Clear, Lob, Remate, Amorti, Drive	Aplicar todos os gestos técnicos abordados em situação de jogo de singulares, em competição.	Exercitação
8	20-fev-14	50	Todos os Conteúdos Abordados	Avaliar o nível final dos alunos	Avaliação Sumativa
9	25-fev-14	50	Todos os Conteúdos Abordados	Avaliar o nível final dos alunos	Avaliação Sumativa

Modelo Segundo Vickers

Mês	Fevereiro								
	5	6	11	12	13	18	19	20	25
Dia									
Nº Aula UD (50')	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Conteúdos									
Serviço Curto	AD	E	E	E	E	E	E	AS	AS
Serviço Longo	AD	E	E	E	E	E	E	AS	AS
Clear	AD	E	-	-	E	E	E	AS	AS
Drive	AD	E	-	-	E	E	E	AS	AS
Lob	AD	-	E	E	E	E	E	AS	AS
Remate	AD	-	-	E	E	E	E	AS	AS
Amorti	AD	-	E	E	E	E	E	AS	AS
Formas Jogadas									
Singulares	AD	E	E	E	E	E	E	AS	AS
Pares	-	-	-	-	-	E	-	-	-



AD – Avaliação Diagnóstica

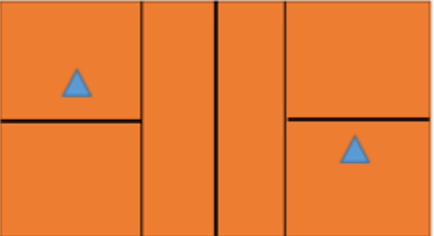
E – Exercitação

AS – Avaliação Sumativa

Anexo 3 – Plano de Aula de Badminton

Professor Colaborante: João Silva	Ano: 9º	Nº Previsto de Alunos: 24	Nº Aula: 39	Hora: 15h 10min	Data: 12Fev. 2014
Professor Estagiário: Filipe Ferrão	Turma: E		Aula U.D: 4	Duração: 50min	
Unidade Didática: Badminton	Função Didática: Exercitação	Espaço: Ginásio	Material: 24 Raquetes, 10 Volantes, 1 Rede e 16 Cones		
Objetivos Gerais: Finalizar com recurso ao Remate e ao Amorti em situação de jogo de singulares.					

	Descrição dos Exercícios / Organização Didático Metodológica	CrITÉrios de Êxito	Objetivos Específicos	Material
PARTE INICIAL				
10' 15:20h	Equipar Diálogo com os alunos Apresentação das atividades a desenvolver com os alunos;	- Estar atento; - Compreende as atividades a desenvolver	- Enquadrar os alunos das atividades a desenvolver;	-
3' 15:23	Corrida Os Alunos efetuam uma corrida à volta do campo, mobilizando as principais articulações.	- Corre sem parar;		-
3' 15:26h	Jogo em cooperação Os alunos trocam o volante através de sucessivos batimentos, e assim que executam o batimento deslocam-se à linha de fundo e regressam ao meio do campo. 	- Devolve o volante em cooperação; - Corre mais rápido; - Movimenta e bate o volante;	- Aumentar a temperatura corporal; - Mobilizar as principais articulações e segmentos corporais;	24 Raquetes 12 Volantes 1 Rede 16 Cones
PARTE FUNDAMENTAL				

<p>19' 15:45h</p>	<p>Jogo de Singulares Jogo até aos 2 pontos. Só é considerado ponto se for finalizado em amorti ou remate.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Serve curto/comprido e cruzado; - Marca ponto em amorti ou remate; - Cria dificuldade ao adversário; - Faz com que o adversário se movimente; - Bate o volante acima e à frente da cabeça; - Colocar o adversário no fundo do campo; 	<ul style="list-style-type: none"> - Iniciar o jogo com recurso ao Serviço longo ou curto; - Utilizar o Amorti e o remate como forma de concretizar o ponto; - Criar movimentações no adversário que permita finalizar em amorti; - Finalizar em Remate sempre que existam condições para tal; 	<p>24 Raquetes 12 Volantes 1 Rede 16 Cones</p>
PARTE FINAL				
<p>5' 15:50h</p>	<p>Retorno à Calma</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diálogo com os alunos; - Um aluno coordenará a sequência dos alongamentos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Escuta atentamente o Professor; - Alonga de acordo com a sequência dada pelo colega 	<ul style="list-style-type: none"> - Relaxar os músculos 	<p style="text-align: center;">-</p>

* **Nota:** Os 10 minutos finais da aula são reservados aos alunos para cuidarem da sua higiene pessoal.

Sumário: Aplicar em situação de Jogo o Remate, Amorti e Serviço Cruzado.

Faltas: nada a registar;

Reflexão:

Dado ainda me encontrar doente e com dificuldades em falar, mais uma vez tive algumas complicações acrescidas na comunicação, principalmente na explicação dos exercícios e nos feedbacks, dado o ginásio se encontrar cheio e com outras turmas ao lado. Assim sendo recorri às mesmas técnicas da aula anterior, como o quadro para a explicação dos exercícios e alguns gestos.

Ao contrário do que pensei, os alunos não utilizaram excessivamente o Remate em função do Amorti, mas antes o Clear. Como não os estavam a utilizar quando existiam condições para tal, resolvi interromper o exercício e reunir toda a turma, advertindo-os para este facto. Voltei a explicar a pertinência do uso destes gestos técnicos para a concretização do ponto assim como a sua execução. Depois desta intervenção apesar de uma ligeira melhoria, a maioria recorria insistentemente ao Clear em função do Remate ou Amorti. Como tal os objetivos do Plano de Aula não foram maioritariamente cumpridos, o que me levará a uma ligeira alteração do Plano de Aula seguinte. Como tal ficou a sugestão de em situação de jogo proibir o Clear de forma a que os alunos se vejam obrigados a realizar os gestos técnicos pretendidos.

Um outro aspeto sobre o qual incidi bastante foi no Serviço, obrigando-os a cruzar e atribuindo ponto ao adversário se tal não se verificasse.

De referir ainda alguns comportamentos menos apropriados, nomeadamente o uso de chiclete na aula, advertindo-os de imediato para este facto. Um outro aspeto são as brincadeiras com as raquetes e com os volantes enquanto não estão a jogar. Para tal numa próxima aula apenas serão distribuídas 2 raquetes e 1 volante por grupo.

De uma forma geral a turma apresenta-se muito motivada na realização destas aulas, dado o gosto pela modalidade.