

UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

---

Ciências Sociais e Humanas

**Relatório de Estágio Pedagógico**  
**Agrupamento de Escolas do Fundão**

**Hugo Manuel Mateus Dias**

Relatório para obtenção do Grau de Mestre na especialidade de  
**Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário**  
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins

Covilhã, Junho de 2013



**UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR**  
**Ciências Sociais e Humanas**

**Relatório de Estágio Pedagógico:**  
**Agrupamento de Escolas do Fundão**

**Hugo Manuel Mateus Dias**

**Relatório para obtenção do Grau de Mestre na especialidade de**  
**Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário**  
**(2º ciclo de estudos)**

**Orientador: Professor Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins**

## Agradecimentos

Com a finalização deste trabalho, gostaria de manifestar a minha sincera e profunda gratidão a todos aqueles que, de forma directa ou indirecta, me ajudaram e acompanharam ao longo deste ano de estágio. Deixo neste espaço os maiores agradecimentos a todos aqueles que contribuíram para a sua concretização:

- Ao meu orientador professor António Belo, o meu sincero e merecido agradecimento, pela disponibilidade total prestada ao longo deste percurso, pela orientação, conselhos, todas as críticas construtivas e transmissão de sabedoria que me enriqueceu como professor e ser humano.

- Ao professor Doutor Júlio Martins por todo o apoio prestado ao longo do mestrado e transmissão de ferramentas importantes para o ingresso no estágio pedagógico.

- Aos professores de todas as unidades curriculares que compõem este mestrado por todos os conselhos, críticas e sugestões, em especial ao professor doutor Aldo Costa pela colaboração nos trabalhos elaborados pelo grupo de estágio em seminário I e II.

- Ao Agrupamento de Escolas do Fundão, mais concretamente ao Concelho Executivo, pela oportunidade de concretização do estágio, como também pela sua receptividade, apoio e disponibilidade na coadjuvação e execução das actividades inerentes ao Núcleo de Estágio, pois sem a sua colaboração não seria viável e possível todo este processo.

- A todos os professores do Grupo de Educação Física pela disponibilidade prestável com que sempre me trataram, prevalecendo sempre um espírito motivante e fantástico de entreaajuda.

O meu agradecimento estende-se a todos os meus colegas, amigos e elementos do grupo de estágio pela sua amizade, pois nos momentos mais difíceis estes estiveram sempre dispostos a ajudar no que fosse necessário. Por fim, à minha família e namorada que sempre me apoiaram, mais concretamente os meus pais, que através do seu esforço me deram a possibilidade de ingressar nesta vertente de profissionalismo fazendo-me acreditar num “amanha sorridente”.

**Um muito OBRIGADO a todos!**

## Resumo

### Capítulo 1.

O relatório final de Estágio insere-se no âmbito da unidade curricular Estágio Pedagógico do 2º ano de Mestrado em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade da Beira Interior. O presente relatório tem como principal objectivo descrever e reflectir acerca de todo o meu trabalho de Estágio, no Agrupamento de Escolas do Fundão no ano lectivo 2012/2013.

O Estágio Pedagógico representa a primeira etapa da minha formação pessoal e profissional onde todas as experiências vivenciadas permitem, actualmente, apresentar as competências necessárias para o desenvolvimento de uma prática docente na área da Educação Física.

Inicialmente, neste relatório, serão apresentados os meus objectivos para o estágio, as minhas expectativas e a realidade encontrada na escola. De seguida serão caracterizadas as turmas que eu acompanhei e o planeamento realizado para as mesmas, durante todo o ano lectivo. Na etapa seguinte serão descritas todas as actividades executadas pelo Núcleo de Estágio e de departamento. Por fim, são apresentadas algumas dificuldades observadas ao longo do meu percurso como docente, bem como, os pontos fortes e fracos evidenciados.

Toda a prática do Estágio Pedagógico, incluindo a construção deste documento, caracteriza-se pela transição entre o período de formação e o início da profissionalização, podendo afirmar assim, que aqui ficam descritas todas as aprendizagens adquiridas em todo o processo de formação.

**Palavras-chave:** Estágio Pedagógico; Formação de Professores; Escola; Planeamento; Relatório; Educação Física.

### Capítulo 2.

Conhecer a ocupação do tempo livre dos jovens é de extrema importância a fim de perceber as suas actividades de lazer e qual a preponderância que o desporto ocupa nas mesmas. O objectivo do presente estudo é identificar os hábitos desportivos dos jovens em diferentes idades, género e ciclos de escolaridade. Foi seleccionada uma amostra de 379 alunos, de ambos os sexos, com idades compreendidas dos 10 aos 18 anos, a frequentar entre o 5º e o 12º ano do Agrupamento de Escolas do Fundão. O instrumento utilizado foi o questionário do programa COMPASS adaptado que pretendeu avaliar os hábitos desportivos e de lazer dos alunos. Para o presente estudo utilizamos a estatística descritiva, o teste-t para a análise de variáveis dicotómicas, o “p” de Person na correlação de variáveis e o teste Anova

para mais do que 2 categorias. Da análise efectuada destacamos a diminuição dos índices de prática desportiva com o aumento da idade/ciclo de escolaridade e os níveis de prática mais baixos no género feminino. A actividade física não ocupa um papel primordial na ocupação dos tempos livres dos jovens. As conclusões obtidas salientam a necessidade da adopção de programas de promoção de actividade física desde a infância, possibilitando a predisposição para a prática de desporto na idade adulta.

**Palavras-Chave:** Hábitos Desportivos; Actividade Física; Actividades de Lazer; Jovens.

# Abstract

## Chapter 1.

The final internship Report takes place within the Teacher Training Course of the 2nd year Master of Teaching Physical Education of basic and Secondary Education, in the University of Beira Interior. This work has as main objective describe and reflect about all of my internship work in Schools Group from Fundão in the academic year 2012/2013.

This stage of Teacher Training represents the first step of my personal and professional education in which all experiences allow, corrently, provide the necessary skills for the development of a teaching practice in the area of physical education.

At the beginning of this report will be presented my objectives for the stage, my expectations and conclutions in school. Then will be characterized classes that I followed and the planning for them, during the school year. In the next step will be described all activities performed by the internship Center and department. Finally, I will present some difficulties observed along my journey as a teacher, as well as the strengths and weaknesses highlighted.

All the practice of Teaching stage, including the preparation of this document, are characterized by the transition between the training period and the beginning of professional fase, and can thus affirm, that are described in this report all learning acquired during the training process.

**Keywords:** teatcher stage, Teacher Training, School, Planning, Report, Physical Education.

## Chapter 2.

Knowing the free time occupation of young people is very important in order to realize their leisure activities and what the preponderance that sport occupies. The objective of this study is to identify which are the sporting habits of young people at different ages, gender and cycles. It was selected a sample of 379 students, of both genders, aged from 10 to 18 years, attending between the 5th and the 12th year of the Agrupamento de Escolas do Fundão. The instrument used was an adapted questionnaire of COMPASS program that sought to evaluate the sporting and leisure habits of students. For the present study we used descriptive statistics, t-test for analysis of dichotomous variables, the "p" Person in the correlation of variables and ANOVA for more than two categories. In the analysis we detach a decrease in the levels of sporting activity, an increase of age / schooling cycle and lower practice levels in females. Physical activity does not occupy a central role in the leisure time of young people. The obtained conclusions accentuate the need of adopt programs to

promote physical activity since childhood, allowing the predisposition to practice sport in adulthood.

**Keywords:** Sporting Habits, Physical Activity, Leisure Activities, Youth.

# Índice

Introdução.....	1
Capítulo 1 (Estágio Pedagógico).....	2
1- Introdução .....	2
2- Objectivos .....	3
2.1- Objectivos do Estagiário.....	3
2.2- Objectivos da Escola .....	5
2.3- Objectivos do Grupo de Educação Física .....	6
3- Metodologia.....	7
3.1- Caracterização da Escola.....	7
3.1.1- Espaços Existentes na Escola .....	9
3.2 - Leccionação.....	10
3.2.1 - Amostra .....	10
3.2.1.1 - Caracterização da Turma do 12º CT1 .....	11
3.2.1.2 - Caracterização da Turma do 8º B .....	12
3.2.2 - Planeamento .....	13
3.2.2.1 - Planeamento da Turma do 12º CT1 .....	20
3.2.2.2 - Planeamento da Turma do 8º B.....	21
3.2.2.3 - Reflexão da Leccionação.....	22
3.3 - Recursos Humanos .....	23
3.3.1- O Grupo de Educação Física .....	24
3.3.2- Grupo de Estagiários .....	24
3.4 - Recursos Materiais .....	25
3.5 - Direcção de Turma .....	27
3.6 - Actividades Não Lectivas .....	28
3.6.1- Actividades do Grupo Disciplinar.....	28
3.6.2- Actividades do Grupo de Estágio.....	30
4- Reflexão.....	32
5- Considerações Finais .....	33
6- Bibliografia .....	34
Capítulo 2 (Seminário de Investigação em Ciências do Desporto) .....	35
1. Introdução .....	35
2. Metodologia.....	36
2.1. Amostra.....	36
2.2. Instrumentos e Procedimentos .....	37
3. Resultados .....	38
4. Discussão de Resultados .....	45
5. Conclusão .....	47
Bibliografia.....	47
ANEXOS .....	51



## Índice de Figuras

<b>Figura 1:</b> Distribuição dos alunos na turma do 12º CT1 segundo o género. ....	11
<b>Figura 2:</b> Distribuição dos alunos na turma do 8º B segundo o género.....	12
<b>Figura 3:</b> Participação Desportiva dos Jovens no Geral .....	38
<b>Figura 4:</b> Comportamento Face à Actividade Física no Geral .....	38
<b>Figura 5:</b> Participação Desportiva por Género .....	39
<b>Figura 6:</b> Participação Desportiva por Ciclos .....	40
<b>Figura 7:</b> Modalidades Praticadas no Geral .....	42

## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1:</b> Distribuição dos alunos pelos Ciclos de Estudo e Género. ....	8
<b>Tabela 2:</b> Espaços interiores existentes na escola. ....	9
<b>Tabela 3:</b> Espaços geridos pelos diversos Departamentos na escola. ....	9
<b>Tabela 4:</b> Modalidades distribuídas pelos 3 períodos para a turma do 12º CT1. ....	20
<b>Tabela 5:</b> Modalidades distribuídas pelos 3 períodos para a turma do 8º B. ....	21
<b>Tabela 6:</b> Recursos humanos distribuídos pelas diferentes tarefas que existem na escola. ...	24
<b>Tabela 7:</b> Material localizado na arrecadação do pavilhão. ....	25
<b>Tabela 8:</b> Material localizado no gabinete de Educação Física.....	26
<b>Tabela 9:</b> Material localizado na arrecadação do ginásio. ....	27
<b>Tabela 10:</b> Distribuição das actividades do grupo disciplinar durante o ano lectivo. ....	29
<b>Tabela 11:</b> Distribuição das actividades pela semana da saúde e desportos alternativos.....	30
<b>Tabela 12:</b> Resultado relativo ao Grau de Importância para a prática de Act. Física .....	43
<b>Tabela 13:</b> Percentagens das Práticas Culturais de Lazer .....	44
<b>Tabela 14:</b> Resultado para os Consumos culturais de lazer .....	44

## Introdução

Como intuito de reflectir sobre a prática pedagógica e a investigação científica, o Relatório de estágio surge no sentido de analisar e avaliar todo o processo envolvente. Tem também como objectivo geral dar a conhecer, aos interessados, as situações vividas como também indicar o contexto em que foi realizado.

Deste modo, o Relatório tem o propósito de descrever, de forma minuciosa, todo o percurso da intervenção pedagógica e o processo de investigação científica realizado pelo docente estagiário, expondo detalhadamente todas as actividades realizadas, o seu contexto de realização, as acções inerentes ao mesmo e os seus respectivos pressupostos.

O relatório final do Estágio Pedagógico, vivido ao longo deste último ano lectivo, no âmbito do 1º e 2º semestre do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, Universidade da Beira Interior, é constituído por duas partes distintas, sendo que na primeira refere-se ao contexto prático exercido no Agrupamento de Escolas do Fundão, enquanto que na segunda mais ligado à Unidade Curricular de Seminário II.

Assim, no primeiro Capítulo, está explícito os objectivos como estagiário, da escola e do grupo de Educação Física; a caracterização do Agrupamento de Escolas do Fundão; das actividades curriculares e extracurriculares desenvolvidas ao longo do ano lectivo; o processo de leccionação e planeamento; recursos materiais utilizados; a minha auto-reflexão sobre os pontos positivos, negativos e recomendações sobre esta experiência enriquecedora e finalmente as considerações finais. No segundo Capítulo encontrar-se-á a informação relativa à Unidade Curricular de Seminário II, mais concretamente o estudo científico, em que inicialmente fez-se uma introdução ao tema abordado, os principais objectivos do estudo e opiniões de vários autores da mesma área. De seguida apresenta-se a metodologia utilizada, bem como, o instrumento usado para a recolha dos dados e o seu tratamento estatístico. Por fim, realizou-se a apresentação dos resultados, a sua conseqüente discussão e finalmente as principais conclusões retiradas do tema investigado.

# Capítulo 1 (Estágio Pedagógico)

## 1- Introdução

O Estágio Pedagógico corporiza, uma integrante fundamental e relevante do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade da Beira Interior. Este ciclo de estudos irá permitir ao mestrando, colocar em prática um vasto de conhecimentos adquiridos durante a licenciatura e o início do mestrado e, por outro lado, proporcionar experiências profissionais e práticas pedagógicas através de situações concretas do dia-a-dia da docência pela incumbência, sob a orientação e supervisão, de ter que organizar o que ensinar e como ensinar. Esta unidade curricular é como um eixo central na formação do professor, pois permite a interacção dos conhecimentos adquiridos na formação inicial, no espaço destinado para a melhoria da experiência dos professores (escola).

Inicialmente houve a necessidade de me inserir no contexto escolar, sendo que esta não se apresentou como uma dificuldade de maior, pois é uma escola que já conhecia relativamente bem e que pertence à minha zona de habitação.

O plano de Estágio Pedagógico englobou um conjunto de funções, incidindo no contacto directo com os alunos, como por exemplo, o desporto escolar, o planeamento de aulas para diferentes turmas, a direcção de turma e as actividades curriculares e extracurriculares concretizadas durante todo o ano lectivo. Estas funções conduziram-me a uma consciencialização sobre a estruturação do ensino, dos conteúdos e do processo de adaptação dos alunos, para que pudesse actuar consoante cada um deles.

Este último ano lectivo no Agrupamento de Escolas do Fundão, representa o findar de muitos meses de trabalho, de experiências, empenho, dedicação e sobretudo um enriquecimento pessoal e profissional, de forma a que possa dizer que neste momento me sinto preparado para exercer as funções de Profissional/Docente de Educação Física. Neste último ano foi-me permitido colocar em prática, todo o conhecimento adquirido e que me foi transmitido por todos os profissionais que englobaram a minha formação académica, conseguindo assim, um contacto com a realidade que se vive nas escolas do nosso país. Todo o trabalho desenvolvido durante este ano lectivo, teve sempre o apoio e a supervisão do Professor António Belo (Orientador de Escola) e o Prof. Doutor Júlio Martins (Orientador da Faculdade), que estiveram sempre presentes e dispostos a ajudar em todos os pontos que exerceram mais dúvidas, incentivando a melhorá-los.

Em suma, o Estágio Pedagógico é o concluir prático, de um processo de formação e aprendizagem, sendo fundamental na evolução de qualquer futuro docente, de uma forma exigente, rigorosa e realista. Como nem toda a envolvimento experienciada pode ficar

espelhada neste documento, há que analisar de uma forma resumida e ponderada todos os aspectos deste mesmo percurso.

## 2- Objectivos

### 2.1- Objectivos do Estagiário

A formação contínua é fundamental para o ser humano aumentar a sua qualidade como Profissional. Foi nesse contexto que ingressei neste mestrado, como forma de aumentar as minhas competências que trazia da licenciatura que, para mim, não foram suficientes. Assim sendo, este ciclo de estudos permitiu preparar-me e adequar-me ao contexto educacional, conduzindo a um crescimento pessoal e profissional.

Debruçando-nos um pouco sobre os objectivos traçados pela Universidade da Beira Interior, constata-se que, para além do que enunciei anteriormente, a faculdade define mais alguns pontos importantes que o mestrando deve ser capaz de adquirir:

- O aluno deve ser capaz de trabalhar em grupo, estando sempre disposto à superação e à aprendizagem que o estágio proporciona;
- Comunicar de um modo claro e adequado, utilizando diversas formas de expressão;
- Aprofundar e integrar conhecimentos, lidando com situações complexas, desenvolvendo soluções ou emitir juízos de informação;
- Revelar uma atitude de elevada responsabilidade social e de cidadania na orientação das actividades;
- Compreender e aplicar os conhecimentos adquiridos até ao momento, num contexto de novas situações e de resolução de problemas.

Assim, se pudesse resumir em tópicos o que, à partida, pretendia alcançar com este estágio, ou seja, os objectivos que pretendia atingir durante este ano lectivo, enunciaria os seguintes:

a) Aplicar, em situação real, os diversos conteúdos que adquiri, não só ao longo deste ano de mestrado como também ao longo da licenciatura;

b) Desenvolver competências relacionadas com o planeamento das aulas, relações interpessoais com os alunos e professores, gestão da aula, avaliação e outros aspectos relacionados com a leccionação;

c) Consolidar o ensino das modalidades onde sinto alguma facilidade em transmitir conteúdos e adquirir uma melhor capacidade para leccionar as modalidades onde sinto menos facilidades;

d) Adquirir competências no que diz respeito aos cargos de administração escolar que poderei vir a ocupar no futuro, procurando conhecer quais as funções reais a que os diversos cargos estão sujeitos;

e) Desenvolver hábitos de investigação na área da docência;

f) Desenvolver competências de trabalho em equipa, não só com os professores orientadores como também no âmbito do núcleo de estágio, procurando partilhar experiências e discutir estratégias de forma a contribuir para uma melhoria da minha formação e uma melhor actuação para com todos os intervenientes do processo de ensino.

No que se refere às minhas expectativas com o Estágio Pedagógico, sabia que seria um ano de trabalho árduo e de algumas contrariedades, porém tinha a consciência que seria uma das etapas mais importantes da minha formação académica e pessoal. No fundo sabia que provavelmente iria existir alguma insegurança ou debilidade, principalmente em alguns conteúdos que me poderia sentir menos à vontade ao nível pedagógico e didáctico. A própria ideia de ser responsável por uma turma ou funções de bastante importância poderia provocar algum receio, pois não sabia se estaria preparado para esses cargos.

Acerca dos orientadores da Universidade e da escola, tinha a expectativa de que ia trabalhar com profissionais rigorosos e exigentes. Sabia que ia aprender bastante não só ao nível científico, mas também pedagógico. Quanto ao orientador da Universidade (Prof. Doutor Júlio Martins) já conhecia a sua forma de trabalhar e a sua exigência para com os alunos. Por outro lado, relativamente ao orientador da escola (Professor Belo), desconhecia por completo a sua forma de actuação e trabalho, as únicas informações que consegui adquirir vieram dos colegas que no ano transacto tinham trabalhado com o Professor, contudo, tinha a certeza que iria fazer de mim um profissional mais competente e com mais conhecimentos sobre a área. Todos estes pontos acerca dos orientadores verificaram-se na sua plenitude, foram uns pilares muito importantes durante este ano lectivo.

Sobre o grupo de Educação Física esperava que me ajudassem na minha integração na escola e no processo de ensino/aprendizagem, partilhassem algumas experiências pessoais e profissionais, disponibilizando-se para me apoiar em alguma situação que solicite mais dúvida. Tudo isto se verificou, demonstrando-se qualquer elemento do grupo disponível para me ajudar naquilo que precisasse.

Na primeira reunião de estágio posso conferenciar que estava bastante ansioso por saber o que se iria passar ao longo deste ano, qual a turma (s) que ficaria responsável e o ano de escolaridade correspondente. Com as turmas que me foram entregues (8º e 12º), pude verificar os desníveis de aprendizagem de uma turma para a outra e as diferenças de comportamento e responsabilidades perante a disciplina de Educação Física. Para além da ansiedade referida anteriormente, também o meu desempenho suscitava algum anseio, pois queria observar o meu comportamento no processo de ensino/aprendizagem perante turmas completamente diferentes e se conseguia ser competente o suficiente para todas as situações propostas durante todo o estágio.

Resumidamente, através do Estágio Pedagógico, pretendia assimilar e compreender a realidade de todas as funções desempenhadas por um professor de Educação Física e que conseguisse reter toda essa informação em experiência profissional e pessoal. Perante todas estas expectativas iniciais referenciadas posso dizer que foram todas concretizadas, umas mais que outras, mas conseguindo alcançar todos os objectivos a que me propôs e que a Unidade Curricular do Estágio Pedagógico pretendia atingir.

## **2.2- Objectivos da Escola**

O Agrupamento de Escolas do Fundão agrupa um número elevado de alunos de vários pontos do concelho do Fundão. Para tal, esta organização procura proporcionar as melhores condições para que os seus alunos possam evoluir e apresentar a melhor performance académica possível.

O Agrupamento apresenta um elevado conjunto de objectivos, sendo que vou tentar focalizar e salientar os mais fundamentais/relevantes.

Ao conferirmos o Projecto Educativo de e o Regulamento Interno (2013), esta organização apresenta objectivos muito bem delineados, como diminuir a taxa de retenção e abandono escolar e aumentar o sucesso escolar, directamente relacionado com aos resultados dos alunos. Este conjunto de objectivos, segundo o Agrupamento, assenta em três dimensões: dimensão curricular; dimensão social e comunitária; dimensão organizacional e logística. A primeira dimensão (dimensão curricular) refere-se ao sucesso escolar, ou seja, tenta desenvolver o processo de ensino/aprendizagem e ainda as competências básicas exigidas pela sociedade actual. A segunda dimensão (dimensão social e comunitária) diz respeito ao envolvimento da comunidade escolar, sendo que a organização tenta aproximar todos os intervenientes no contexto escolar (docentes, não-docentes, alunos, pais, entidades e município...). Por fim, a terceira e última dimensão (dimensão organizacional e logística) refere-se a toda a estrutura orgânica da escola, o seu funcionamento, articulação dos órgãos, serviços e à competência dos vários intervenientes.

Deste modo, o Agrupamento de Escolas do Fundão pretende envolver pessoal docente e não docente, alunos, Pais/E.E., parceiros educativos e comunidade envolvente neste propósito de melhorar o desempenho de todos os intervenientes directos à escola, de forma a conseguir uma melhor educação para os alunos. O Agrupamento procura ainda, orientar a sua actividade para a comunidade escolar, centrando-se principalmente nos alunos e conseguir afirmar-se a nível regional como uma das melhores instituições educativas.

## 2.3- Objectivos do Grupo de Educação Física

O grupo de Educação Física do Agrupamento de Escolas do Fundão passou a ser constituído por 10 professores (2 do género feminino e 8 do masculino), já que houve um ajuntamento da Escola Secundária do Fundão com a Escola EB2/3 João Franco, passando este grupo a contar com os profissionais de ambas os lados.

Na condição de estagiários, fomos bem integrados no seio do grupo, ainda que sem um papel activo nas decisões tomadas, devido ao papel que desempenhávamos. Porém, a boa relação que fomos mantendo com todos os elementos deste grupo permitiu-nos participar de uma forma activa em todas as actividades fora do Núcleo de Estágio. Este bom relacionamento foi muito importante para o meu crescimento profissional e social. Fomos sempre tratados de uma forma igual aos demais, oferecendo-nos ajuda e apoio nas actividades realizadas pelo Núcleo de Estágio.

As características individuais e as formas de pensar eram bastante diferentes, porém todos os professores estavam empenhados em melhorar o processo de ensino/aprendizagem da Educação Física, bem como, todos os recursos disponíveis.

Os objectivos traçados pelo grupo no início deste ano lectivo, tem sempre em conta o Programa Nacional de Educação Física (Jacinto et al., 2001), sendo que o programa baseia-se em quatro princípios fundamentais, numa concepção de participação activa dos alunos:

- “A garantia de **actividade física** correctamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros, e numa perspectiva de educação para a saúde”;
- “A promoção da **autonomia**, pela atribuição, reconhecimento e exigência de **responsabilidades** efectivas aos alunos, nos problemas organizativos e de tratamento das matérias que podem ser assumidos e resolvidos por eles”;
- “A valorização da **criatividade**, pela promoção e aceitação da **iniciativa** dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos das actividades”;
- “A orientação da **sociabilidade** no sentido de uma cooperação efectiva entre os alunos, associando-a não só à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, mas também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas actividades”.

Seguindo a mesma linha do Programa, este refere alguns pontos importantes que os profissionais de educação física têm de ter em conta:

- “Melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno”;



- “Promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas”;
- “Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes actividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno”, através da prática de actividades físicas, actividades expressivas e jogos tradicionais ou populares;
- “Promover o gosto pela prática regular das actividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como factor de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social”;
- “Promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio dos quais se desenvolvem as actividades físicas”, valorizando a iniciativa, a responsabilidade pessoal, a cooperação, a solidariedade, a ética desportiva, a higiene, a segurança pessoal e colectiva e a consciência cívica na preservação de condições de realização das actividades físicas, em especial da qualidade do ambiente.

Deste modo, podemos referir que o grupo de educação física procura seguir os objectivos traçados pelo Programa Nacional da área, porém adaptando-se ao contexto escolar, aos recursos disponíveis, tanto material como espacial (infra-estruturas).

## 3- Metodologia

### 3.1- Caracterização da Escola

O Agrupamento de Escolas do Fundão é uma fusão, como foi referido em cima, da Escola Secundária do Fundão com a Escola EB2/3 João Franco. A Escola João Franco sempre foi a responsável pelo 2º e 3º ciclos de estudo, enquanto que a Secundária do Fundão responsabilizava-se pelos alunos do ensino Secundário. Com a saída em Diário da República do agrupamento destas duas escolas, estas passaram a ter novas funções, funcionando como uma única instituição.

Como estagiário, as minhas funções foram desempenhadas mais concretamente na Escola Secundária do Fundão, mesmo sabendo que as duas escolas tinham sido fundidas numa única. Esta situação deveu-se às turmas que nos foram fornecidas serem do Secundário e o orientador pertencer à antiga escola responsável por este ciclo de estudos. Para tal, debrucei-me no Projecto Educativo 2009-2013 da Escola Secundária do Fundão para caracterizar a instituição responsável pelo Estágio Pedagógico. Este Projecto ainda não foi actualizado, pois o mandato responsável pelo funcionamento da instituição termina este ano lectivo, sendo modificado no próximo.

Segundo esse mesmo Projecto Educativo, esta organização oferece um vasto número de ofertas para os alunos, como Cursos de Educação e Formação (CEF), Cursos de Educação e Formação de Adultos (EFA), Cursos de Educação Tecnológica (CET), Cursos Profissionais (CP), Cursos Científicos Humanísticos e Tecnológicos.

Relativamente aos alunos e, segundo a estatística feita pelo Agrupamento de Escolas do Fundão (13 de Novembro de 2012), existiam discentes de todas as freguesias do concelho, num total de 1494 (747 do género masculino e 747 do Feminino), distribuídos pelo 1º, 2º, 3º ciclos e Secundário (ver Tabela 1).

Tabela 1: Distribuição dos alunos pelos Ciclos de Estudo e Género.

<b>Escolas</b>	<b>Rapazes</b>	<b>Raparigas</b>
Jardim Capinha	3	4
Jardim Enxames	5	2
Jardim Fatela	0	7
Jardim Peroviseu	5	5
EB1 Alcaria 1 e 2	14	15
EB1 Capinha	4	10
EB1 Enxames	4	4
EB1 Fatela	6	3
EB1 JF 3A, 3B, 4A, 4B	48	34
EB1 Peroviseu 1 e 2	11	10
EB1 Salgueiro 1 e 2	8	12
EB1 St. Teresinha 1, 2, 3, 4	34	30
EB1 Valverde 1 e 2	15	23
<b>João Franco</b>		
2º Ciclo	103	112
3º Ciclo	58	68
<b>Escola Secundária</b>		
3º Ciclo	144	120
Secundário	158	218
Profissionais	127	70
<b>Total</b>	<b>747</b>	<b>747</b>

### 3.1.1- Espaços Existentes na Escola

No Agrupamento de Escolas do Fundão existem diversos espaços exteriores, como de lazer, recreio, espaços desportivos, campos exteriores e pavilhão polidesportivo/gimnodesportivo.

No que toca a espaços interiores o Agrupamento apresenta uma oferta variada, sendo os seguintes:

**Tabela 2:** Espaços interiores existentes na escola.

Refeitório e espaço de apoio	Anfiteatro e espaço de apoio	Gabinete de Psicologia e Orientação	Gabinete do Ensino Especial
Sala de isolamento	Espaços de circulação	Salas de aula	Laboratório de Línguas
Instalações sanitárias	Secretaria - área de Alunos	Secretaria - área de Pessoal	A.S.E
Portaria	Recepção	Papelaria	Reprografia de Alunos
Reprografia de Professores	Gabinete de Apoio ao aluno	Gabinete de Saúde	Gabinete de Gestão de Conflitos
Gabinete de Acção Social Escolar	Gabinete de Psicologia	Gabinete de Apoios Educativos	Sala dos Directores de Turma
Sala de Cursos de Dupla Certificação	Sala de Apoio Pedagógico Acrescido	Biblioteca/Centro de Aprendizagem	Sala de Professores
Sala de Assistentes Operacionais	Bufete de Alunos / Sala Convívio	Lavandaria	Sala da Associação Estudantes

Relativamente aos Departamentos, estes são responsáveis por alguns espaços importantes para o desenvolvimento das suas disciplinas, como são os casos:

**Tabela 3:** Espaços geridos pelos diversos Departamentos na escola.

<b>Matemática e Ciências Experimentais</b>	Gabinete de Matemática; Laboratório de Informática, Oficina e Gabinete de Electricidade, salas de informática; Laboratórios e Gabinetes de Física e Química; Laboratórios e Gabinete de Biologia.
<b>Expressões</b>	Pavilhão Ofical, Gabinete de Expressões, salas específicas; Pavilhão polidesportivo, campos de jogos, gabinete de Educação Física.
<b>Ciências Sociais e Humanas</b>	Gabinetes Geografia, Filosofia, História Sala Contabilidade, Secretariado e Gestão, Gabinete de Economia.
<b>Línguas</b>	Gabinete Línguas Românicas e Laboratório de Línguas; Gabinete de Línguas Germânicas.

## **3.2 - Leccionação**

A leccionação diz respeito à condução do processo de ensino/aprendizagem, mais concretamente da transmissão de informação aos alunos.

O ensino segundo Siedentop (1998) pode ser definido como os comportamentos dos professores durante o seu trabalho profissional, em que planificar, explicar, apresentar, perguntar, corrigir e o fornecimento de feedbacks têm como objectivo ajudar os alunos a aprender e a desenvolver-se. A transmissão da informação aos alunos depende, em grande parte, pela forma como o docente conduz o ensino (Costa, 1984).

Durante o Estágio Pedagógico, o grupo de estágio ficou responsável por quase todas as decisões neste processo de ensino/aprendizagem pelas turmas que nos foram entregues, pois só com estas condições nos colocaria num contexto mais real para uma formação mais sólida e proveitosa. A orientação do Professor António Belo serviu como um apoio nas decisões mais difíceis ou em algumas situações que merecessem outra forma de actuação.

Relativamente à leccionação, numa primeira parte cada estagiário responsável pela aula podia receber apoio dos restantes colegas de estágio mas, ao longo do ano lectivo, essa ajuda foi sendo cada vez menor, até que cada um fosse responsável pelo processo de ensino em cada sessão. Já no desporto escolar, inicialmente, fiquei responsável pela equipa de juvenis na modalidade de futsal, realizando cada plano de treino e a sua conseqüente condução da sessão. De seguida passei para a modalidade de ginástica, dando apoio em cada treino à Professora Clara Barbosa. Finalmente, nos desportos de natureza de apoio nas actividades desenvolvidas pelo Professor responsável, neste caso o Marco Leite, acompanhando ainda todos os alunos nas competições distritais.

### **3.2.1 - Amostra**

O orientador de estágio, Professor António Belo, no início do ano lectivo estava responsável por 4 turmas, sendo que com alguns ajustamentos a direcção da escola acabou por responsabilizá-lo por 3 turmas, foram elas o 8ºB, 11º CT2 e 12º CT1.

Depois desta distribuição, o núcleo de estágio reuniu-se e o orientador repartiu as 3 turmas pelos cinco estagiários, sendo que fiquei responsável pelo 12º CT1 no 1º período e o 8º B no 2º e 3º períodos.

O Núcleo de estágio ficou ainda a cargo de um aluno do 11º LH, Jean Philippe, com deficiência motora, sendo que eu leccionei durante 7 blocos de 90 minutos na piscina municipal do Fundão as aulas orientadas para o respectivo aluno. Uma vez que este momento de leccionação foi uma situação isolada, achei que não deveria entrar na caracterização da turma (P.A. em anexo). Portanto, irei apenas abordar a caracterização do 8º e 12º ano.

Por fim, no que toca à direcção de turma, eu e mais um colega de estágio ficámos responsáveis pelo acompanhamento da turma do 12º CT1 durante todo o ano lectivo.

### 3.2.1.1 - Caracterização da Turma do 12º CT1

A turma do 12º CT1, é uma turma da área do científico-tecnológico. Esta iniciou o ano lectivo com 28 alunos, porém ao fim de duas semanas ficou com 29, devido a uma aluna ter-se inscrito na turma para realizar melhoria na disciplina de Educação Física (anexo). Destes 29 alunos, 7 são do género masculino, enquanto os restantes 21 do género feminino (ver figura 1). Todos estes alunos já frequentavam, no ano anterior, o Agrupamento de Escolas do Fundão, porém alguns deles não pertenciam a esta turma. De referir ainda que uma das alunas da turma fez-se acompanhar durante todo o ano lectivo de atestado médico completo, em que o problema de saúde evidenciado estava associado à coluna vertebral.

Todos os elementos da turma apresentavam objectivos para o seu futuro bastante definidos, eram alunos muito empenhados e com grande pré-disposição para a prática de actividade física, logo facilitava o trabalho desenvolvido, independentemente das modalidades abordadas ou das estratégias adoptadas.

Nas duas primeiras aulas verificou-se que não haveria situações problemáticas relativamente ao clima ou à indisciplina nas aulas, pois eram alunos muito educados e que sabiam desempenhar na perfeição o papel de aluno.

O único contratempo, relativamente a esta turma, deveu-se ao número excessivo de alunos na turma, dificultando o trabalho desenvolvido em algumas modalidades, mas através de algumas estratégias adoptadas ao longo das aulas esta contrariedade foi desaparecendo, conseguindo rentabilizar o tempo de aula de modo a obter ganhos de aprendizagem.

Deste modo, todos os elementos desta turma souberam manter um diálogo aberto com o professor e aceitaram com bom agrado todas as actividades propostas pelo docente.

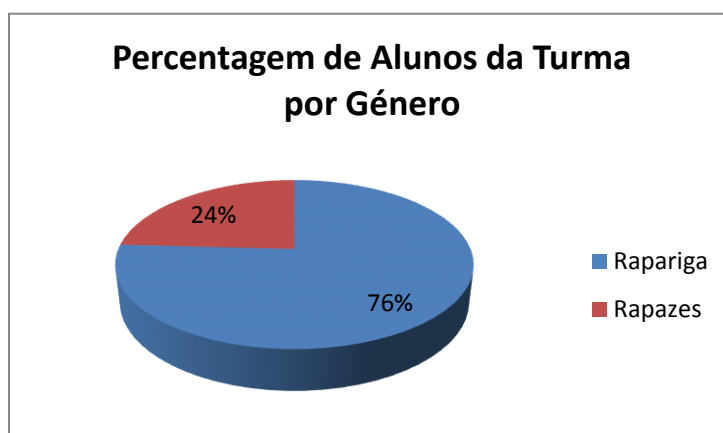


Figura 1: Distribuição dos alunos na turma do 12º CT1 segundo o género.

### 3.2.1.2 - Caracterização da Turma do 8º B

A turma do 8º ano pertencia ao 3º ciclo de estudos. Esta iniciou e finalizou o ano lectivo com 23 alunos, sendo que 14 eram do género feminino e 9 do masculino (ver figura 2). Segundo dados fornecidos pelo orientador foi uma turma que sofreu algumas modificações de alunos, sendo que houve algumas saídas e entradas novas (anexo). De realçar dessas novas entradas, a aluna Nº 8 veio de uma das escolas da Covilhã, onde foi expulsa por comportamentos de indisciplina.

A turma era constituída por elementos com níveis de aprendizagem bastante diferenciados, não só nas outras disciplinas, mas também em Educação Física. Havia vários elementos no grupo que influenciavam outros alunos, impossibilitando-os de apresentarem comportamentos mais correctos no processo de aprendizagem. De referir ainda que os alunos estavam englobados no projecto EMA, ou seja, ao Estimulo à melhoria das Aprendizagens.

Foi um grupo com níveis de organização muito baixos verificados logo nas primeiras aulas. Em relação ao clima, existiam alguns problemas de indisciplina, pois alguns elementos da turma não apresentavam os comportamentos correctos como aluno. Alguns eram pouco empenhados, participativos e com objectivos pouco esclarecedores acerca da disciplina de Educação Física, sendo que foram raras as vezes que toda a turma fizesse as práticas. Rapidamente tive de utilizar estratégias que promovessem um clima mais correcto a ter no local de aula e uma maior organização nos exercícios propostos.

Deste modo e, através das estratégias adoptadas, houve alguma melhoria na participação nas aulas por parte dos alunos, a organização nos exercícios propostos pelo docente aumentou e o clima na aula voltou a seguir uma linha mais correcta que os anteriores comportamentos evidenciados.

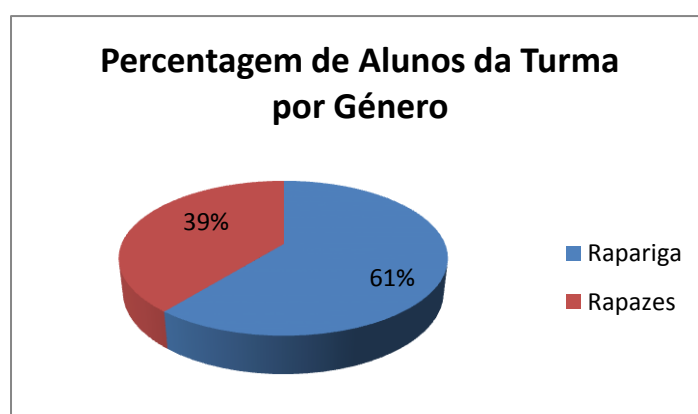


Figura 2: Distribuição dos alunos na turma do 8º B segundo o género.

### 3.2.2 - Planeamento

Inicialmente, é importante definir e identificar o que se entende por planeamento. Para Bento (2003) o “ensino mediante planificação e análise adquire os contornos de uma actividade racional e humana, mas também liberta o professor de determinadas preocupações, ficando disponível para a vivência de cada aula como um acto criativo”. Sousa (1991) afirma que o planeamento é uma importante ferramenta facilitadora de deliberações que o professor terá de tomar, sendo os principais objectivos a previsão, a racionalização e a eficácia do processo de ensino.

O planeamento consiste num processo preponderante e bastante exigente no Estágio Pedagógico. Para que haja sucesso no processo de ensino/aprendizagem, não é conveniente planear as intervenções pedagógicas isoladamente, de uma aula para a outra, a partir de fragmentos. Estas partes deverão sofrer um processo de planeamento, inicialmente de uma forma global, completa e realista do ponto de vista da intervenção pedagógica, ou seja, a elaboração do plano anual.

O planeamento anual, tendo como base o Programa Nacional de Educação Física, juntamente com as características da turma, a avaliação diagnóstica, os recursos materiais e espaciais, permite definir e estipular os momentos chave no planeamento para a turma durante o ano lectivo. O objectivo passa por ter um conjunto de meios adaptados à realidade da escola e da turma para que esse planeamento esteja de acordo com a realidade do contexto. Depois deste plano mais geral, partir-se-á para um planeamento mais concreto, sendo coincidente com as unidades didácticas e os planos de aula.

É necessário que o docente tenha uma expectativa abrangente de todas as outras actividades que a turma possa ter durante o ano lectivo e, que de algum modo possa afectar a leccionação das aulas que estão programadas efectuar.

Este planeamento pode ser dividido em partes, mais concretamente a longo, médio e curto prazos, sendo que algum deste está disponível em anexo como exemplo. Estas 3 partes podemos então dividi-las da seguinte maneira:

Longo prazo:

- Plano anual (anexo);
- Calendário Escolar;
- Rotações dos Professores pelos espaços disponíveis.

Médio Prazo:

- Unidades Didácticas do número de aulas a abordar, do material a utilizar e os conteúdos e regulamento da modalidade em questão.

Curto Prazo:

- Planos de aula (anexo) onde se coloca em prática todos os exercícios e estratégias pra conseguir alcançar todos os objectivos delineados para a turma.

Relativamente a estas programações, foi necessário ter em conta alguns pontos para a sua concretização, como é o caso do material disponível para a leccionação das modalidades, do calendário escolar, número de aulas ao longo do ano lectivo, espaços disponíveis nos 3 períodos para cada professor, tempo de cada aula e o número de aulas disponíveis para cada modalidade.

Desta forma, se a programação for bem constituída, fica-se com uma melhor organização e orientação, facilitando assim o processo de ensino. É necessário ainda que o professor tenha uma grande capacidade de improviso, pois esta organização ou programação tem de ser flexível devido aos contratemplos que acontecem ao longo do ano lectivo.

- **Planeamento Anual**

O plano anual constitui a primeira fase do planeamento e preparação do ensino. Este traduz uma percepção e domínio aprofundado dos objectivos de desenvolvimento da personalidade dos alunos (habilidades, capacidades, conhecimentos, atitudes), bem como reflexões e noções sobre a respectiva estruturação do ensino no decurso do ano lectivo (Bento, 1998).

Deste modo, o plano anual deve ser um documento possível e realista, didacticamente exacto e preciso, de modo a que oriente para o fundamental do processo de ensino/aprendizagem (Bento, 1998). O seu fundamento assenta não só nas programações para a disciplina de Educação Física mas também na análise do contexto escolar em que se insere, as turmas e as características próprias das mesmas, tornando o ensino o mais individualizado possível e respeitador dos diferentes ritmos de aprendizagem dos alunos.

Assim sendo, e realizando uma sequência lógica (do mais geral para o mais específico), partimos de uma caracterização do meio, para posteriormente analisarmos a escola, nomeadamente ao nível do seu funcionamento, recursos humanos, espaciais, materiais, temporais e no fim caracterizar a própria turma. De seguida, face as decisões conceptuais e metodológicas realizadas no âmbito da área curricular, procedemos à calendarização das matérias de ensino a abordar.

Depois da análise realizada anteriormente e consoante os resultados das avaliações diagnósticas executadas, definimos e ajustamos um conjunto de objectivos e competências terminais a atingir. Por sua vez, de forma a alcançar esses objectivos seleccionámos estratégias a privilegiar ao longo do ano lectivo, nomeadamente no que concerne às dimensões do processo de aprendizagem (organização, clima, disciplina e gestão) e a forma de abordar cada modalidade.

Por fim, a avaliação da disciplina de Educação Física é também um ponto importante na programação do plano anual. Os momentos da avaliação (Diagnóstica, formativa e sumativa), métodos de avaliação, os critérios de avaliação pelo Grupo de Educação Física do Agrupamento foram elementos que serviram de orientação a todos os restantes processos.



- **Unidades Didácticas**

De acordo com Bento (1998) as unidades didácticas são partes fundamentais e integrantes do programa de uma disciplina pois constituem unidades integrais do processo pedagógico e apresentam ao professor e aos alunos etapas bem distintas do processo ensino/aprendizagem.

Com a elaboração deste documento pretende-se obter uma ferramenta prática tendo em conta o Programa Nacional de Educação Física e às diversas condicionantes derivadas dos recursos humanos, espaciais, materiais, temporais, bem como a avaliação diagnóstica efectuada, tentando construir um documento mais específico e adequado às características e dificuldades evidenciadas pelos alunos.

A unidade didáctica possui uma estrutura que se pretende prática e facilitadora da acção educativa, nomeadamente da prática docente. De salientar que este documento apresenta uma certa elasticidade, podendo ser modificado quando necessário.

Cada unidade didáctica engloba a história de cada modalidade, regras, caracterização, recursos humanos, espaciais, temporais e materiais. Inclui ainda aspectos técnicos e tácticos, no caso das modalidades colectivas, sendo que estes aspectos irão servir de base de acção para o professor.

Esta elaboração inicialmente baseia-se pelas linhas orientadoras do Programa Nacional de Educação Física, mas também o passado desportivo de cada aluno, sendo que, para tal, realiza-se a avaliação diagnóstica como forma de perceber quais as noções teóricas e práticas de cada modalidade.

Os objectivos para cada modalidade, gerais e comportamentais finais (domínio cognitivo, sócio-efectivo e psicomotor) são seleccionados através de indicações dos programas e relatórios das avaliações diagnósticas.

De seguida, é enumerado um conjunto de progressões pedagógicas aplicadas em cada aula da unidade didáctica, de forma a criar situações em cada sessão tendo em vista a evolução pedagógica de cada aluno.

Através desta análise e idealizada a extensão e sequência dos conteúdos (ver anexo) que se traduz na separação dos objectivos pelas aulas da unidade didáctica, atribuindo a cada aula uma função didáctica, seja ela, introdução, exercitação, consolidação e avaliação.

Por fim, cada unidade didáctica é, para além de uma planificação que serve de base o docente, um documento que relata todo o processo de ensino/aprendizagem ao longo de cada modalidade a leccionar.

- **Planos de Aula**

Segundo Bento (1998) a aula constitui o verdadeiro ponto fulcral da acção e pensamento do professor.

A elaboração dos planos de aula foi a última etapa do planeamento, pois estes constituem uma unidade básica e muito importante para a planificação da leccionação do docente. Esta elaboração seguiu os parâmetros enunciados e pretendidos pelo núcleo de estágio, decididos por este mesmo grupo no início do ano, com a concordância e orientação do Professor António Belo.

Os planos de aula são indispensáveis para qualquer aula, sendo um grande suporte para o docente, contribuindo de uma forma fundamental para o sucesso do processo de ensino/aprendizagem, garantido que este decorra de modo estruturado e eficaz.

Ao longo do ano lectivo os planos de aula foram desenvolvidos de uma forma evolutiva em consonância com a evolução do meu processo de aprendizagem, tornando-se cada vez mais completos. Na elaboração do plano de aula não posso esconder, que nomeadamente no início do ano lectivo, que apresentei algumas dificuldades não só na escolha dos exercícios mais adequados para a concretização dos objectivos e na própria esquematização geral de cada plano. Porém houve sempre a preocupação de realizar alguns ajustamentos caso algum exercício ou transição não estivesse a correr de melhor maneira. Como passar do tempo fui ganhando mais experiência, confiança e tranquilidade em relação ao planeamento das aulas, olhando para os planos de aula de outra forma, tornando-os mais eficazes e pedagógicos.

De realçar ainda a importância da reflexão no planeamento das aulas seguintes, pois reflectir no que se fez ontem e os erros que foram cometidos nessa mesma aula, permite emendar essas lacunas no planeamento futuro. Esse planeamento apresenta diversas variáveis que se devem ter em conta no momento da planificação, como são o caso dos materiais disponíveis, espaço, matéria de ensino, características e número de alunos, entre outros aspectos.

Por fim de realçar que esta planificação procurou respeitar a sequência de conteúdos planeados nas unidades didácticas, não se restringindo a essa orientação, tendo ainda em conta a progressão dos alunos em relação aos objectivos definidos.

### **Instrução, Clima, Gestão, Disciplina e Avaliação**

A intervenção pedagógica apresenta um desafio enorme para o professor estagiário. Durante a condução do Processo de ensino/aprendizagem definimos, privilegiamos e ajustamos diversas estratégias em termos de técnicas de ensino que podemos esquematizar a partir das dimensões referenciadas por Siedentop (1998): instrução, clima, gestão e disciplina. Como refere o mesmo autor as quatro dimensões do processo ensino/aprendizagem estão sempre presentes de uma forma simultânea em qualquer episódio de ensino.

Para além destas quatro dimensões do ensino não nos podemos esquecer da ferramenta mais importante no culminar de todo o processo de ensino, neste caso a avaliação.

- **Instrução**

Segundo Siedentop (1991) a instrução pode ser definida como um conjunto de comportamentos de ensino que fazem parte do reportório do professor para transmitir informação substantiva, sendo que dela fazem parte todos os comportamentos verbais ou não-verbais que estão intimamente relacionados aos objectivos da aprendizagem.

Esta contempla as técnicas de intervenção pedagógica no que respeita à prelecção, questionamento e feedbacks, sendo que foi uma das áreas em que dediquei um maior tempo de preparação e reflexão.

No que toca a esta dimensão, no início houve algumas dificuldades na comunicação dos objectivos da aula claramente e ainda na definição das finalidades de alguns exercícios. Porém, procurei ao longo do ano lectivo manter um discurso sucinto e coerente o que permitisse transmitir aos alunos o que pretendia de uma forma clara. Tentei ainda utilizar o questionamento como ferramenta tentando envolver activamente os alunos e a sua capacidade de reflexão sobre as modalidades abordadas.

No âmbito dos feedbacks transmitidos nas aulas, procurei diversificá-los e adaptá-los aos diferentes níveis de aprendizagens existentes nas turmas. Para tal, a transmissão de informação era realizada de uma forma mais individualizada e com maior frequência nos alunos com mais dificuldades. Nos alunos com níveis de aprendizagem superior tentei questioná-los com maior frequência e aumentando a complexidade de tarefas, estimulando a sua capacidade psico-motora. Houve também a preocupação de transmitir feedbacks positivos na execução das tarefas, tentando obter dos alunos uma maior disponibilidade, receptividade e predisposição para a prática.

- **Clima**

O clima de uma aula engloba todo o comportamento, quer verbal quer não-verbal, que concebe uma atmosfera em que o relacionamento professor/aluno e aluno/aluno se desenrola (Martins, 2012).

A dimensão do clima, tal como todas as outras dimensões, tem um papel importantíssimo na condução das aulas de Educação Física, englobando as interacções pessoais, as relações humanas e o ambiente que o condiciona. O docente tem o dever de criar um clima de aula em que haja condições necessárias para que consiga realizar o seu trabalho com sucesso e que os alunos o possam acompanhar.

Para um clima favorável no processo de aprendizagem é necessário um conjunto de factores, como as interacções pessoais, as interacções relacionadas com o desempenho e a manutenção do entusiasmo dos alunos nas tarefas, garantindo o clima indicado para a aula.

Esta foi uma tentativa constante ao longo do ano lectivo, tentar manter um clima adequado e que permitisse interacções constantes entre aluno-professor, incentivando sempre os alunos nas tarefas a desenvolver e ouvi-los nos problemas ou dúvidas suscitadas. Houve dois momentos discrepantes em relação a esta dimensão nas duas turmas que leccionei. Se por um lado na turma do 12º CT1 não foi preciso grandes ajustes relativamente ao modo como os alunos deveriam estar na aula e o ambiente que deveria de existir, já na turma do 8º B o clima de aula inicialmente não era o mais favorável, pois estes apresentaram-se como um grupo que constantemente não sabia o que era estar numa aula e o seu papel no processo de aprendizagem. Por conseguinte, houve a preocupação de ajustar alguns comportamentos, utilizando algumas estratégias pedagógicas com o intuito do ambiente da aula se direccionasse para o mais indicado.

- **Gestão**

A gestão também é considerada fundamental no controlo e condução da aula de Educação Física. Desta dimensão emergem factores como o controlo inicial da actividade, verificação do material disponível para a actividade e pontualidade. É ainda importante a utilização de um processo de chamada eficaz e que minimize o tempo útil da aula, diminua os tempos de reunião e transição, interacções, feedbacks positivos, utilização do incentivo e entusiasmo. Pois como refere Abrantes, citado por Martins (2012), os objectivos para uma “boa” gestão de tempo são: promover a pontualidade; assegurar o tempo útil o mais elevado possível; reduzir ao mínimo o tempo de instrução; reduzir os tempos de espera; garantir o ritmo da aula; controlar de forma constante a actividade; interagir com os alunos na sua totalidade; garantir permanentemente a actividade de todos os discentes; proporcionar tarefas adequadas; e criar um clima de trabalho/aprendizagem positivo.

A gestão foi umas das primeiras preocupações com que me deparei no início do estágio, juntamente com a organização e controlo da turma. Porém, com a prática, a gestão da aula foi melhorando devido à experiência adquirida no decorrer da leccionação.

Esta foi das dimensões mais desafiantes, pois inicialmente, apresentei algumas dificuldades em ajustar os exercícios nos diferentes graus e a consequente organização da aula a turmas distintas, principalmente quando passei da leccionação de uma turma de secundário para outra de 3º ciclo. No entanto com método da tentativa-erro permitiu o ajustamento constante dos erros que ia cometendo, sendo que no final do estágio dificuldades apresentadas inicialmente foram possíveis de ultrapassar e evitando de novo o erro.

- **Disciplina**

Entende-se pela dimensão de disciplina, como conduta inapropriada e desordem. No que diz respeito ao contexto escolar o conceito de disciplina está intimamente relacionado com a falta de cumprimento das regras gerais da escola e das regras específicas da disciplina de Educação Física. Existem diversas técnicas para evitar situações claras de indisciplina, sendo que o docente terá de ter a capacidade de distinguir o que são ou não comportamentos desviantes.

Para Siedentop (1998), “não há dúvida que um sistema de organização eficaz e boas estratégias disciplinares criam uma atmosfera na qual é mais fácil aprender”.

No que concerne às duas turmas que leccionei, existe diferenças significativas em relação à disciplina. Na turma de 12º CT1 não existiram ao longo do ano comportamentos de desvio, devendo-se muito concretamente ao facto de ter estabelecido regras no âmbito da gestão/disciplina de aula. Relativamente ao 8º B, o caso é completamente diferente, pois as regras que estabeleci juntamente com os meus colegas estagiários, não foram bem sucedidas, já que inicialmente esta turma não estava ao nosso cargo, sendo que só no final do 1º período começamos a trabalhar com ela. Porém posso afirmar que, mesmo com todas estas contradições e algumas situações de indisciplina por parte de alguns elementos, existiu uma evolução significativa aos comportamentos desviantes no contexto da aula no final do ano lectivo.

- **Avaliação**

A avaliação é uma acção subjectiva que envolve, medir a atribuição de um valor de acordo com as normas estabelecidas que rodeiam diversos problemas éticos e técnicos (Rosado, citado por Martins, 2012). Segundo Bento (2003) a “avaliação está intimamente ligada à planificação e realização, porque sem elas a avaliação não faz sentido, acresce que a análise do processo e do produto contemplam-se uma a outra”.

Desta forma, podemos verificar os problemas sentidos no momento de avaliar o desempenho do aluno ao longo de uma modalidade ou tarefa, pois este ponto apresenta-se como o mais complexo na disciplina de Educação Física.

No que diz respeito ao processo de avaliação, podemos constatar que existem 3 tipos/funções de avaliação: Diagnóstica, Formativa e Sumativa (anexo).

A avaliação diagnóstica permitiu traçar um diagnóstico, detectar carências, classificar segundo níveis de aprendizagem, redefinir a extensão e sequência dos conteúdos. Também a avaliação formativa permitiu direccionar o meu trabalho, segundo a evolução da aprendizagem dos discentes. A avaliação sumativa, com carácter mais formal, nos momentos

determinados, também orientou e direccionou o trabalho, permitindo estruturar o ensino para os discentes alcançarem o sucesso.

Ao longo da leccionação, procurei considerar a aprendizagem e evolução dos alunos, além dos momentos determinados a avaliar, de forma a ser o mais justo possível na classificação, traduzindo o melhor desempenho dos alunos. Esta forma de avaliação permitiu-me um acompanhamento e conhecimento mais próximo dos alunos. Esta ferramenta permitiu ainda moldar os planos de aula consoante as necessidades da turma e a nível individual.

Inicialmente senti algumas dificuldades em avaliar o desempenho dos alunos, pois os movimentos do Homem são bastantes complexos, apresentando diversos pormenores que devemos ter em conta e definir muito bem os pontos cruciais que o docente deve considerar no momento de atribuir uma avaliação.

Para terminar, a avaliação é um processo contínuo de forma a acompanhar, fazer ultrapassar dificuldades encontradas e conseguir com que os alunos evoluam. Nesse âmbito, durante o ano lectivo registei e analisei a prestação dos discentes, ajustando o planeamento sempre que foi necessário.

### 3.2.2.1 - Planeamento da Turma do 12º CT1

Esta turma teve 3 professores divididos pelas 4 rotações e pelos 3 períodos ao longo do ano lectivo. O planeamento do Grupo de Educação Física para o ano lectivo rege-se principalmente pelos 4 espaços do pavilhão desportivo e pelos campos exteriores no Agrupamento. No início das aulas, o núcleo de estágio reuniu-se para poder determinar os professores responsáveis pela turma, bem como, as modalidades que iriam ser abordadas ao longo dos vários períodos, tendo em conta os espaços que foram delineados para este grupo de alunos. Desta forma, as modalidades foram distribuídas da seguinte maneira:

Tabela 4: Modalidades distribuídas pelos 3 períodos para a turma do 12º CT1.

1º Período	2º Período	3º Período
Fitnessgram	Fitnessgram	Fitnessgram
Teste Teórico	Teste Teórico	Teste Teórico
Ginástica Artística	Voleibol	Basquetebol
Badminton	Ginástica Acrobática	Badminton
Ginástica Acrobática	Basquetebol	Corfebol
Voleibol		

Esta turma foi-me entregue no final do 1º período até ao final do mesmo e, de acordo com a planificação, tive a oportunidade de leccionar as modalidades de Ginástica Acrobática e Voleibol, seleccionando ainda algumas perguntas das modalidades para o teste teórico e realizando todos os testes de fitnessgram.

Depois de seleccionarmos as modalidades que iriam ser abordadas com a turma do 12º CT1, idealizamos e executamos o planeamento anual. De seguida, quando chegou a altura de leccionar esta turma, umas semanas antes, comecei a preparar as unidades didácticas das duas modalidades a abordar, bem como, a extensão dos conteúdos e todas as grelhas para avaliar o desempenho dos alunos. Nas unidades didácticas foi ainda descrito as progressões pedagógicas das modalidades, os conteúdos técnico-tácticos, os recursos materiais necessários, a regulamentação mais importante, os objectivos específicos e gerais e as perguntas seleccionadas para o teste teórico.

De seguida, passou-se ao planeamento das aulas, tanto para a ginástica acrobática como para o voleibol, sendo que a planificação das aulas da primeira modalidade apresentou-se como a mais complicada. Esta dificuldade prendeu-se ao facto de não eu estar muito ambientado com a modalidade, tanto na teoria como na prática, tendo de aprofundar a minha pesquisa acerca desta actividade desportiva. Já no voleibol a leccionação das respectivas aulas foi mais fácil, pois estava bastante adaptado com a modalidade permitindo uma pesquisa menos aprofundada. Denota-se a importância de ter contactado com esta actividade desportiva, permitindo uma nova experiência e conhecimento na evolução como futuro profissional de Educação Física.

### 3.2.2.2 - Planeamento da Turma do 8º B

Relativamente à turma do 8º B, esta teve 3 professores divididos também pelas 4 rotações dos espaços nos 3 períodos do ano lectivo. Esta turma passou pelos 4 espaços do pavilhão desportivo e ainda pelos campos exteriores, já que este grupo tinha duas aulas durante a semana, sendo um bloco de 90 minutos no pavilhão e outro de 45 minutos nos campos exteriores. Comparativamente à turma anterior, no início do ano lectivo também foi definido as modalidades que iriam ser abordadas e os professores responsáveis ao longo dos 3 períodos, estando as actividades desportivas inseridas no planeamento anual. Desta forma as modalidades foram distribuídas da seguinte maneira:

**Tabela 5:** Modalidades distribuídas pelos 3 períodos para a turma do 8º B.

1º Período	2º Período	3º Período
Fitnessgram	Fitnessgram	Fitnessgram
Teste Teórico	Teste Teórico	Teste Teórico
Basquetebol	Andebol	Atletismo
Andebol	Ginástica Artística	Voleibol
Badminton		
Futsal		

Esta turma foi-me entregue no início do 2º período até ao final do ano lectivo e, de acordo com a planificação tive a oportunidade de leccionar as modalidades de andebol, ginástica artística, atletismo e voleibol, realizando ainda duas fichas teóricas e todos os testes da bateria de fitnessgram.

Em relação às unidades didácticas tive de prepará-las umas semanas antes do início do 2º período para que o orientador fizesse uma revisão dos conteúdos, caso algo fosse necessário alterar. Nas unidades didácticas foi colocado a regulamentação de cada modalidade, os recursos humanos e materiais, os objectivos gerais e específicos, os conteúdos técnico-tácticos, a extensão e sequência dos conteúdos, as progressões pedagógicas, as grelhas de avaliação e por fim a ficha teórica de cada actividade desportiva.

No que se refere ao planeamento das respectivas aulas para cada modalidade, verificou-se algumas dificuldades na ginástica artística e atletismo, pois como já tinha referido anteriormente, foram modalidades em que tive pouco contacto, principalmente na prática e a nível pedagógico, precisando de realizar uma pesquisa e análise mais aprofundada acerca dos conteúdos a serem abordados e a forma como inseri-los pedagogicamente. No final, posso afirmar que foi muito importante arriscar na leccionação destes desportos, pois permitiu-me ganhar alguma experiência e conhecimento como futuro docente.

### **3.2.2.3 - Reflexão da Leccionação**

O Estágio Pedagógico pode caracterizar-se como um meio de excelência para a evolução do docente estagiário, confrontando as expectativas do meio escolar com a realidade do ensino. As situações vivenciadas a partir da leccionação ao longo deste ano lectivo e o que conseguimos extrair da mesma, apresenta-se como um caminho fundamental no que se refere ao progresso enquanto profissionais da área do ensino.

A leccionação do meu Estágio Pedagógico correspondeu a 3 períodos, sendo que no 1º iniciei no mês de Novembro devido às rotações distribuídas pelo orientador. No resto do 1º período fiquei responsável pela turma do 12º CT1 e no 2º e 3º período leccionei à turma do 8º B.

Relativamente às aulas propriamente ditas, identifico o grande número das mesmas como um factor preponderante no ganho de experiência, pois permitiu desenvolver um número elevado de tarefas para as turmas, identificando o modo como esses exercícios se enquadravam com os alunos e o seu impacto no processo de aprendizagem.

O estágio pedagógico permitiu-me ainda leccionar diferentes turmas, com realidades de ensino completamente distintas. No caso do 12º CT1 era uma turma bastante organizada, disciplinarmente muito boa, aceitava cada tarefa com agrado e empenho, tentando ultrapassá-las com todo o esforço que o exercício necessitava, podendo os estagiários adoptar uma estratégia de estilo de ensino mais virada para descoberta guiada, em que os alunos, através de um exercício proposto pelo professor, tentariam superá-lo num contexto de auto-



aprendizagem. Em sentido contrário apresentava-se a turma do 8º B, era um grupo de alunos bastante desorganizados, com níveis de aprendizagem muito baixos, disciplinarmente muito perturbadores e as tarefas tinham de ser de muito pouca complexas. Inicialmente, tive bastante dificuldade em exibir o processo de ensino/aprendizagem o mais correcto possível, pois a estratégia adoptada no início não foi a mais certa, considerando, na minha opinião, que se devia, em grande parte, ao facto de passar de uma realidade completamente distinta àquela encontrada. No entanto, foi uma satisfação enorme poder leccionar duas turmas com duas realidades completamente diferentes, permitindo perceber que temos de ajustar a nossa forma de actuar a diferentes contextos, sendo que no final os objectivos no que se referem ao processo ensino/aprendizagem foram alcançados com sucesso.

Relativamente à motivação para a prática, tentei que os alunos estivessem sempre empenhados em cada aula, recorrendo a feedbacks positivos, construtivos e motivacionais, permitindo ainda alterar os comportamentos ou movimentos quando a mesma resposta fosse solicitada novamente.

De referir ainda que a forma como estávamos organizados em relação ao orientador permitia uma reflexão construtiva e de aprendizagem com o planeamento a curto prazo, mais concretamente dos planos de aula, pois havia a obrigatoriedade do envio dos documentos com alguma antecedência.

Em suma, todo este processo de leccionação foi bastante construtivo, pois permitiu a aquisição de um conjunto de competências que garantem uma melhor intervenção no processo de ensino no futuro enquanto docente.

### **3.3 - Recursos Humanos**

Relativamente aos recursos humanos, é importante referir que o contacto com todas as pessoas pertencentes a este grupo permitiu-me uma melhor integração no contexto escolar e um conhecimento mais concreto acerca do funcionamento de uma organização escolar.

O conselho executivo da escola mostrou-se sempre disponível para ouvir as ideias que gostaríamos de desenvolver com os alunos ao longo do ano lectivo. De salientar ainda que todos os elementos do conselho executivo e funcionários colaboraram e ajudaram na nossa acção escolar: “Semana da Saúde e Desportos Alternativos”, desde do material necessário para alguns dias, a montagem desses mesmos instrumentos e as autorizações necessárias, para que o evento se pudesse realizar da melhor maneira.

Em termos concretos, os recursos humanos da escola era constituído pelo seguinte número de pessoas:

**Tabela 6:** Recursos humanos distribuídos pelas diferentes tarefas que existem na escola.

Professores	Assist. téc. (secret.)	Ass. Téc. (ASE)	Ass. Oper.	Ass. Oper. (guarda noct.)	SPO	Ens. Especial
178	10	2	33	2	1	1

### 3.3.1- O Grupo de Educação Física

O grupo de Educação Física pertence ao Departamento de Expressões, sendo constituído por 10 professores: António Belo (Professor Orientador de Estágio), Clara Barbosa (Coordenadora do Departamento), Luís Miguel (Professor do Quadro de Nomeação Definitiva e responsável pelo outro grupo de estágio), José Miranda (Pertence ao Conselho Executivo e Professor do Quadro de Nomeação Definitiva), José Jorge (Professor do Quadro de Nomeação Definitiva), Júlio Gonçalves (Professor do Quadro de nomeação Definitiva), Vanessa Prata (Professora Contratada), Marco Leite (Professor Contratado), Rafael Guerreiro (Professor Contratado) e Marco Mesquita (Professor Contratado), sendo que a este grupo acresce o Núcleo de Estágio.

As reuniões deste grupo eram todas as quartas-feiras pelas 14:30H, sendo que infelizmente o núcleo de estagiários nunca esteve presente, por opção do orientador ou porque ficávamos responsáveis pelo desporto escolar. No entanto, o orientador informava-nos de todas as situações que tinham sido discutidas nessas reuniões e qual as suas decisões tomadas, com o intuito de ficarmos cientes do que se estava a passar e o que era desenvolvido em cada reunião.

Como já referi anteriormente, este grupo foi fundamental em todo o conhecimento adquirido durante este ano lectivo, pois ajudou-me em todos os “problemas” que iam surgindo no âmbito escolar e disciplina de Educação Física, permitindo sair com uma maior experiência profissional e pessoal. Encontrei ainda, um grupo bastante cooperante que permitia que todas as actividades desenvolvidas por esta disciplina corressem com sucesso.

### 3.3.2- Grupo de Estagiários

O grupo de estagiários do Agrupamento de Escolas do Fundão era constituído por 10 elementos divididos em dois grupos. O meu grupo era constituído por elementos que conheci bem ao longo da licenciatura e do 1º ano de mestrado, realizando trabalhos para a universidade com alguns deles, excepto um dos elementos não era conhecido, já que veio da ISMAI para realizar Estágio Pedagógico. Portanto, foi fácil habituar-nos ao método de trabalhar de cada um e a nossa integração no grupo.

Ao longo do ano lectivo e através das reuniões de núcleo de estágio que íamos fazendo diariamente, as discussões saudáveis e as próprias críticas construtivas que fizemos uns aos outros permitiram aumentar as nossas competências como docentes de Educação Física. O grupo foi ficando cada vez mais coeso e dinâmico, conduzindo à formação de alguns laços de amizade e companheirismo. Apesar de cada elemento ter a sua personalidade e actividades paralelas ao estágio, conseguimos gerir bem o nosso tempo, não levando a que essas situações afectassem o nosso trabalho que tínhamos de desenvolver neste ano lectivo.

O orientador do Agrupamento, Professor António Belo, demonstrou ser capaz de desempenhar as suas funções de orientador com rigor, ajudando e defendendo o Núcleo de Estágio em tudo o que foi necessário. Este ambiente protector do orientador é fundamental, pois neste ano inicial o estagiário é “lançado” para a realidade do ensino e o papel do orientador é de extrema importância para o sucesso da actividade pedagógica. Foi uma pessoa muito compreensiva, porém rigoroso no cumprimento das nossas tarefas. Através dos seus apontamentos críticos, tentou que cada um de nós ultrapassasse as principais dificuldades evidenciadas no processo de ensino. Deste modo o Professor António Belo foi fundamental para a nossa profissionalização, marcando sempre o meu desenvolvimento como docente.

### 3.4 - Recursos Materiais

O Agrupamento de Escolas do Fundão apresenta uma diversidade de material para ser rentabilizado nas aulas de Educação Física, encontrando-se a maioria em bom estado de conservação. De referir ainda que o Grupo de Educação Física tem à sua disposição material de diversos desportos colectivos e individuais, sendo que no presente ano lectivo adquiriu mais algum com vertente mais alternativa, com o intuito de fugir às rotinas de actividades que os alunos estão sujeitos. Todo esse material encontra-se dividido por três espaços do Agrupamento, ou seja, o material mais relacionado com a ginástica está guardado no ginásio, existe mais algum no gabinete de Educação Física, sendo este mais direccionado para as aulas nos campos exteriores e o restante material encontra-se no pavilhão municipal distribuído pelas três arrecadações.

De seguida apresento a lista de material fornecida pelo orientador, estando distribuída pelos diversos espaços acima referidos.

**Tabela 7:** Material localizado na arrecadação do pavilhão.

Material localizado na arrecadação do pavilhão			
Quant.	Descrição	Quant.	Descrição
4	Cones grandes laranja	3	Bolas Voleibol Sensi Touch Molten
4	Cones médio amarelos	3	Bolas Raguebi
23	Sinalizadores coloridos	1	Bola Mikasa Amarela

12	Sinalizadores coloridos	6	Bolas de Andebol
1	Balança Omron Body Fat Monitor	2	Cestos de Corfebol
2	Aparelhagens	1	Bomba de encher Azul-vermelha
4	Elásticos de aptidão física	2	Bolas Corfebol
15	Coletes vermelhos Topgim	1	Bola Corfebol laranja
11	Coletes azuis Topgim	20	Bolas de Basquetebol
20	Coletes Amarelos Topgim	5	Bolas de Voleibol Molten colorida
14	Coletes verde-escuro Topgim	2	Bolas de Voleibol Mikasa Beach
5	Coletes verde-claro Compal air	10	Bolas de Molten Soft Touch
8	Coletes laranja Topgim	1	Bola Voleibol Penalty
3	Coletes azul-claro	18	Cordas brancas
10	Bolas Andebol Hummel	7	Cordas coloridas
4	Bolas Voleibol Mikasa coloridas	4	Arcos de plástico
6	Caixas de volantes Wilson	3	Caixas de volantes
2	Caixas de volantes Casal Sport Utra	3	Bolas medicinais grandes laranja
3	Bolas de Basquetebol Wilson	3	Bolas medicinais pequenas verdes
11	Raquetes Badminton Casal Sport	2	Bola medicinal vermelha
20	Raquetes de Badminton	32	Raquetes de ténis
5	Bola de Futsal Mikasa	32	Colchões fitness
3	Bolas Futsal X Sports	3	Barreiras de atletismo iniciação
3	Bolas Voleibol Soft Touch Molten	2	Barreiras de atletismo
19	Bolas coloridas de diferentes tamanhos	7	Testemunhos metal
6	Suportes da mesa de ténis de mesa	1	Saco de transporte de bolas
4	Cordas amarelo-verde	2	Redes de badminton
1	Saco primeiros socorros	6	Cordas plásticas
13	Raquetes ténis de mesa	1	Estadiómetro

Tabela 8: Material localizado no gabinete de Educação Física.

Material localizado no gabinete de Educação Física			
Quant.	Descrição	Quant.	Descrição
4	Cones verdes	1	Bola rítmica amarela
4	Cones amarelos	1	Rede para cesto de Basquetebol
6	Cones azuis	1	Rede de transporte de bolas
3	Testemunhos madeira	12	Cordas Coloridas
3	Testemunhos metal	7	Vórtices
2	Redes de baliza	29	Coletes “Desporto Escolar” verdes
3	Pesos de 3Kg	29	Coletes “Desporto Escolar” azuis
3	Pesos de 2Kg	4	Coletes azuis claros
9	Bolas de Basquetebol	1	Bomba de encher
33	Sinalizadores coloridos	2	Colchões de fitness
6	Bolas de Andebol brancas “Molten”	4	Arcos de madeira
2	Bolas de Andebol azuis “Molten”	2	Bolas de Andebol “Molten”
2	Bolas de Andebol laranja	3	Bolas de Voleibol
10	Bolas de Futsal	10	Discos de Freesbe
1	Bola de Kin-Ball		

Tabela 9: Material localizado na arrecadação do ginásio.

Material localizado na arrecadação do ginásio			
Quant.	Descrição	Quant.	Descrição
5	Colchões grandes	5	Cordas
10	Colchões pequenos	1	Fasquia de metal
1	Plinto	1	Fasquia de corda
2	Cabeças de Plinto	1	Bola andebol
1	Colchão vermelho	9	Bolas rítmicas
2	Colchões de queda grandes	2	Bolas de futsal
2	Colchões de queda pequenos	2	Barras de salto em altura
1	Rolo ginástica verde	3	Mesas de ténis de mesa
2	Planos inclinados	1	Minitrampolim
1	Trampolim Reuther	25	Sinalizadores
2	Trampolins de ripas	1	Extensão
8	Arcos grandes	1	Rádio
7	Arcos pequenos	1	Fasquia de plástico
1	Bock	11	Fitas de ginástica rítmica

Nestas tabelas, não se encontra qualificado o estado de conservação do material, mas encontra-se caracterizado e documentado num dossier localizado na sala do Grupo de Educação Física.

### 3.5 - Direcção de Turma

Durante a primeira reunião com o orientador de estágio, onde ficaram distribuídas as turmas que cada estagiário iria leccionar, ficou também decidido a distribuição pelo acompanhamento da direcção de turma. Visto que o Professor António Belo não apresentou funções de director de turma, ficou decidido que iria acompanhar a turma do 12º CT1, ao cargo da Professora Teresa Ramos. Este trabalho foi acompanhado de perto durante todo o ano lectivo, estando em contacto com a maioria de funções que o director de turma deve assumir.

A função de director de turma incorpora um conjunto de vertentes de actuação correspondendo aos seus diversos interlocutores, mais concretamente entre os professores, alunos e encarregados de educação. O director de turma desempenha uma função de intermediário entre os diversos professores de turma com os responsáveis por cada aluno, ou seja, os encarregados de educação.

O DT, para além dos objectivos descritos acima, desempenha outras funções, como: promover a integração dos alunos nos grupos, na turma e na escola; garantir aos professores de turma a existência de meios e documentos de trabalho e de orientação necessária ao desempenho das actividades desportivas; fomentar o diálogo entre alunos e pais; assegurar condições de participação de professores na planificação dos trabalhos, na acção disciplinar,

nas acções de informação e esclarecimento, garantir a informação juntos dos pais acerca do aproveitamento e integração dos alunos.

A experiência proporcionada pelo Estágio Pedagógico nas funções na direcção de turma foi extremamente positiva, já que adquiri algumas competências inerentes a este cargo, que me irão permitir desempenhar no futuro estas funções já com algum conhecimento nesta área.

Relativamente ao contacto com os encarregados de educação, não tive a oportunidade de assistir a nenhuma reunião, no entanto estive presente em todas as reuniões de notas da turma, tomando conhecimento de todos os pontos relacionado com os alunos, mais concretamente o aproveitamento escolar, comportamento e projectos a serem realizados com a turma. Tive ainda a oportunidade de trabalhar no Projecto Curricular de Turma, retirando os dados iniciais acerca dos dados biográficos e aproveitamento do ano transacto por exemplo.

Um ponto negativo a apontar foi o facto do orientador de estágio não ter a cargo as funções de director de turma, impossibilitando um melhor acompanhamento no que se refere a estes cargos.

Em suma, acho que a experiência foi bastante enriquecedora e fundamental nesta fase de formação, para além disso alargou o meu conhecimento sobre os problemas evidenciados entre professores, alunos e encarregados de educação. Tal como outras acções escolares, este cargo apresenta uma importância vital na formação do futuro docente.

### **3.6 - Actividades Não Lectivas**

Para além da prática pedagógica, ao longo do ano lectivo, existiram diversas actividades que acresceram o meu campo de actuação na comunidade escolar. Foi bastante importante o acompanhamento constante de todas as actividades que vão ser enunciadas abaixo, já que oferece a todos os intervenientes um enriquecimento na sua formação, enquanto docente e profissional de desporto.

#### **3.6.1- Actividades do Grupo Disciplinar**

O Grupo de Educação Física do Agrupamento de Escolas do Fundão elabora no início de cada ano lectivo um plano anual de actividades, em que discrimina todas as actividades que irão ser desenvolvidas por este grupo durante todo o ano, sendo que será operacionalizado e organizado com a ajuda de todos os docentes do grupo, incluindo os professores estagiários.

Foram várias as actividades em que participei e dediquei todo o meu esforço, como foi o caso do corta-mato o mega-sprint, o torneio de badminton, jogo amigável entre a equipa de desporto escolar de futsal contra a equipa do Sport Lisboa e Benfica (futsal), Fórum da Educação e o desporto escolar, mais concretamente nas equipas de futsal, ginástica e multiactividades. Na tabela seguinte estão enunciadas todas as actividades em que participei, excepto o desporto escolar, e as suas respectivas datas.

**Tabela 10:** Distribuição das actividades do grupo disciplinar durante o ano lectivo.

<b>Actividades Não Lectivas</b>	
<b>Datas</b>	<b>Actividades</b>
15/11/2012 (Fundão, 11h)	Convívio de futsal: Juvenis (Desporto Escolar) - Benfica (Seniores)
23/11/2012 (Fundão, 10h)	Corta Mato (Agrupamento do Fundão)
05/12/2012 (Fundão, 14,30h)	Torneio Badminton (Agrupamento do Fundão)
04/02/2013 (C. Branco, 14h)	Corta Mato Regional
20/2/2013 (Fundão, 10h)	Mega Sprinter (Agrupamento do Fundão)
10/04/2013 a 01/05/2013 (Fundão, 15H)	Torneio de apuramento interno para o Fórum da Educação (Todas as 4 <sup>as</sup> feiras durante as 4 semanas)
27/05/2013 a 31/05/2013 (Fundão, 08H)	Fórum da Educação (Agrupamento do Fundão)

Relativamente ao desporto escolar, uma vez que é uma actividade mais isolada que as restantes enunciadas acima, necessita de outra abordagem e descrição. Na primeira reunião com o orientador também ficou decidido a forma como iríamos abordar o desporto escolar, sendo que o Professor António Belo procurou que cada um dos estagiários estivesse em contacto com diferentes realidades, logo nunca tivemos ligados a uma única modalidade ao longo de todo o ano lectivo. Em relação às modalidades acompanhei mais de perto a equipa de juvenis de futsal, a equipa de ginástica e o grupo de alunos do multiactividades.

Na modalidade de futsal posso dizer que para mim não foi uma actividade desconhecida à partida, sentido um grande à vontade na condução do processo treino, influenciando positivamente o rendimento dos alunos. Desde inicio que planeei todos os planos de treino, tendo sempre a preocupação de realizar exercícios mais simples de modo a que os alunos percebessem os princípios básicos da modalidade, nunca descurando a formação equilibrada dos alunos na sociedade. Já no 2º período acompanhei o grupo de alunos de ginástica artística e rítmica, orientado pelo Professora Clara Barbosa. Em relação ao planeamento não estive tão interveniente, dando apenas apoio na preparação dos alunos para a competição, intervindo nos aspectos técnicos, mais concretamente na trave olímpica e ginástica de solo. Por fim, no 3º período fiquei responsável pelo acompanhamento do grupo de alunos do multiactividades, orientado pelo Professor Marco Leite. O planeamento era, na maioria, executado pelo docente, sendo que as minhas funções passavam pelo apoio na montagem dos circuitos de btt e orientação, bem como a montagem do tiro com arco.

Esta rotatividade pelas várias modalidades foi uma opção por parte do orientador bastante bem conseguida, pois permitiu-nos abranger modalidades completamente distintas, obtendo um conhecimento mais alargado que nos servirá de apoio ao planeamento.

Para terminar, o desporto escolar foi uma experiência positiva, permitindo obter um conhecimento do funcionamento deste tipo de competições, a forma como estão organizadas e qual o seu intuito. De salientar a assiduidade por parte dos alunos aos treinos de futsal, não se compreendendo a falta de motivação, sendo a única razão plausível a falta de competição na modalidade, já que a falta de alunos verificou-se nas alturas que não havia a componente da competição.

### 3.6.2- Actividades do Grupo de Estágio

Durante o ano lectivo o grupo de estágio foi responsável por promover uma acção escolar que entrou no início do ano no plano actividades anual. Essa actividade designou-se pela “Semana da Saúde e Desportos Alternativos”, que decorreu ao longo da última semana do 2º período (11 a 15 de Março de 2013), sendo todas as actividades da inteira responsabilidade do grupo de estágio de Educação Física.

As actividades foram abertas a toda a comunidade escolar, correndo todas elas de uma forma organizada e cordial, participando praticamente todas as turmas do Agrupamento. Para a actividade irei analisar e descrever cada dia separadamente e as modalidades que estão introduzidas na seguinte tabela:

**Tabela 11:** Distribuição das actividades pela semana da saúde e desportos alternativos.

<b>Semana da Saúde e Desportos Alternativos</b>					
<b>Horários</b>	<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>6ª Feira</b>
<b>Manhã</b>	-BodyCombat -Rastreios	-Kin-Ball -Colóquio (Saúde, Actividade Física e Lazer)	-Taekwondo -Basebol	-Tag Rugby	-Escalada - Rapel -Slide -BTT -Tiro com Arco
<b>Almoço</b>					
<b>Tarde</b>	- Kin-Ball - Rastreios	-Kin-Ball -Zumba	-“Tarde de Aventura na Escola”	- Basebol - Kin-Ball	-Escalada - Rapel -Slide -BTT -Tiro com Arco



O 1º dia de actividade foi mais ligado à saúde, pois houve rastreios do IMC, tensão arterial e glicose durante todo o dia. Existiu ainda durante toda a manhã 3 aulas de 75 minutos de bodycombat orientadas pela Professora Vanessa Prata, sendo esta modalidade alternativa às actividades de fitness ditas normais. No final do dia realizámos uma aula de kin-ball a uma turma.

No 2º dia de actividades, mais concretamente durante a manhã, foi realizada uma aula de 75 minutos da modalidade de kin-ball a uma turma do Agrupamento. Ainda durante a manhã houve um colóquio realizado na biblioteca do Agrupamento com o tema “Saúde, Actividade Física e Lazer”, estando presente 4 a 5 turmas, sendo que estes temas de reflexão foram apresentados por todos os estagiários.

Relativamente ao 3º dia, de manhã existiram 3 aulas de 75 minutos de taekwondo e Defesa Pessoal para 4 turmas em simultâneo, orientadas pelo Professor David Antunes, onde os alunos aprenderam alguns movimentos simples das duas artes marciais. Em simultâneo, mas neste caso nos campos exteriores, foram realizadas 6 aulas de Basebol, ensinando aos alunos as principais regras da modalidade e executando alguns exercícios básicos, na parte final efectuaram o jogo adaptado. Já na parte da tarde foi realizado um conjunto de actividades, contendo alguma orientação pelo Agrupamento, estando os alunos organizados por equipas e para ganhar a prova teriam de realizar todas as tarefas obtendo o maior número de pontos no final da prova.

No que se refere ao 4º dia, durante toda a manhã existiram 3 aulas de 75 minutos de Tag Rugby para um total de 10 turmas, orientadas pelo Professor e Coordenador de Rugby do Centro Rui Carvoeira. Os alunos, através da prática desta modalidade alternativa, puderam contactar com as suas principais regras e conteúdos técnico-tácticos, sendo que esta actividade não envolve qualquer contacto físico, característico da modalidade de rugby.

Por fim, o 4º dia foi direccionado para os desportos de aventura e natureza, sendo que durante todo o dia qualquer aluno do Agrupamento contactou com as actividades de Escalada, Rappel, Slide, BTT e Tiro com Arco.

De um modo geral, podemos afirmar que todas as actividades desenvolvidas durante toda a semana correram muito bem, superando as expectativas do grupo de estágio. Foi uma experiencia bastante positiva também para os alunos, pois puderam contactar de perto com modalidades que fogem às actividades praticadas no seu dia-a-dia. Para o grupo de estágio, esta actividade permitiu verificar a complexidade da organização de um conjunto de tarefas como estas e perceber as necessidades e preocupações a reter antes da sua execução.

## 4- Reflexão

A função de docente desempenhado durante este ano lectivo foi bastante importante e positiva para a minha formação, tanto pessoal como profissional. Para além de já trabalhar com um crianças, mas em contexto de treino desportivo, foi bastante enriquecedor trabalhar com os alunos num contexto escolar.

Quando iniciei o ano lectivo pensei que levava já bastantes bases para poder leccionar com sucesso. Contudo, apercebi-me da necessidade de actualizar-me constantemente e desenvolver o meu conhecimento, sendo que a investigação foi bastante útil para poder responder adequadamente às situações que iriam surgindo no decorrer das minhas funções. Deste modo, a ininterrupta procura de actualização e formação contínua, garantem o aprofundamento de conteúdos ou formas de abordar e intervir no ensino da Educação Física.

Ao longo do estágio pedagógico detectei algumas lacunas, pelo que foi necessário atenuá-las e corrigi-las de forma a evoluir, elevando a qualidade da actividade docente. Atendendo às expectativas, tudo fiz para transmitir da melhor maneira os conteúdos delineados, procurando que as aprendizagens dos alunos tivessem o seu sucesso.

No início senti algumas dificuldades no planeamento das unidades didácticas e planos de aula, pois tive de tomar decisões ao nível do ensino, preparação e estruturação da minha intervenção pedagógica. Também no início, senti dificuldades na realização das aulas, já que houve a necessidade de gerir a disciplina e as motivações para a prática dos alunos, sendo que fui experimentando algumas estratégias de organização com o intuito de encontrar a mais adequada a cada turma. Por fim, uma das dificuldades mais sentidas ao longo de toda a leccionação, prendeu-se com a avaliação pois, inicialmente e na teoria, conhecia a dificuldade que é avaliar um aluno através de movimentos, muitos deles até com alguma complexidade, através do estágio essa dúvida demonstrou-se verdadeiramente real, a avaliação na Educação Física apresenta-se como um factor de grande complexidade.

Durante todo o estágio pedagógico, julgo ter tido sempre um sentido de responsabilidade excelente para com as minhas obrigações e funções. Sempre procurei estar presente em todas as reuniões importantes, cumprindo sempre os horários e participando activamente, levantando sempre as minhas ideias sobre todos os assuntos. Procurei algumas inovações pedagógicas, através de tarefas lúdicas, de competição e entreaajuda, para tentar motivar os discentes para a prática de actividade física. Observei ainda, as aulas dos meus colegas, fui observado pelos mesmos e orientador, participei em reuniões do Núcleo de Estágio, de departamento, de grupo e conselho de turma, elaborei relatórios e reflecti sobre os mesmos. Estas situações contribuíram para a minha evolução como profissional da área.

Restando por fim referir que para esta melhoria em muito contribuíram os meus colegas estagiários e os outros professores de grupo, mas fundamentalmente o orientador António Belo, pois teve sempre um acompanhamento imprescindível, transmitindo e aconselhando de forma sempre oportuna e o mais correcta possível, corrigindo os aspectos

menos bom que possuía. As reuniões de estágio realizadas permitiram criticar-nos de uma forma saudável, retirando aspectos muito importantes para a melhoria da condução do processo de ensino/aprendizagem.

## 5- Considerações Finais

O estágio pedagógico, enquanto última etapa da formação de docentes e, ao mesmo tempo, iniciação das funções desempenhadas no papel de professor, apresenta-se como um período de alguma dificuldade, principalmente no que se refere à integração no processo de ensino/aprendizagem. Portanto, é importante reflectir sobre o que se passou ao longo deste ano lectivo, no Agrupamento de Escolas do Fundão.

Ao longo do estágio tentei demonstrar sempre um grande rigor na exposição dos conteúdos, tendo sempre na preparação das aulas o cuidado de ir ao encontro das dificuldades dos alunos e da turma.

Em relação aos alunos tentei ter uma boa relação de proximidade, procurando saber os problemas que os perturbava, sendo que esta aproximação foi desenvolvida sempre com respeito pela minha função que desempenhava na escola, criando um bom clima durante as aulas.

Este ano lectivo, que agora termina, não foi um percurso fácil, mas muito proveitoso. Neste contexto, aprendi e evoluí muito com profissional, transmitindo ensinamentos aos alunos, ao mesmo tempo que eu próprio registava aprendizagem como docente, num sistema de ensino/aprendizagem entre aluno e professor. Durante o ano pôde tirar algumas ilações que fazem parte do meu crescimento, permitindo lidar com a disciplina com grande sucesso. Todas estas experiências foram fundamentais para a minha formação que jamais irei esquecer.

Por fim, considero que os objectivos traçados por mim, inicialmente, foram alcançados, sendo que o estágio veio confirmar a minha vontade em optar por este mestrado. O estágio teve muito significado e exerceu uma grande influência na minha vida. No futuro, prometo garantir a continuidade do empenho e esforço demonstrado durante todo o estágio, utilizando todas as competências que me foram transmitidas durante este ano, em prol de uma melhor condução do processo de ensino/aprendizagem na disciplina de Educação Física.

## 6- Bibliografia

Abrantes, J. citado por Martins, J. (2009) - Diapositivos apresentados no 2º ciclo de estudos do Mestrado Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Universidade da Beira Interior.

Bento, J. (1988). *Planeamento e avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte. Lisboa.

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

Costa, Carreiro (1984). O que é um ensino eficaz das actividades físicas no meio escolar, *Revista Horizonte*, 1.

Martins, J. (2009) - Diapositivos apresentados no 2º ciclo de estudos do Mestrado Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Universidade da Beira Interior.

Olímpio, J. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. 2ª Edição, Lisboa, Livros Horizonte.

Projecto Educativo de Escola (2009). Projecto Educativo de Escola (2009-2013). Escola Secundária c/ 3º Ciclo do Fundão.

Rosado, A. citado por Martins, J. (2009) - Diapositivos apresentados no 2º ciclo de estudos do Mestrado Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Universidade da Beira Interior.

Siedentop, D. (1991). *Developing teaching skills in physical education*. 3rd edition. Mountain View. Site oficial da Universidade da Beira Interior (2010). Cursos 2º Ciclo - Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Siedentop, D. (1998). *Aprender a enseñar la educación física*. Barcelona: INDE.

Sousa, J. (1991). Pressupostos, princípios e elementos de um modelo de planeamento em Educação Física. *Revista Horizonte*, 46.

## Capítulo 2 (Seminário de Investigação em Ciências do Desporto)

### Actividade Física e Ocupação dos Tempos Livres

#### Physical Activity and Occupation of Free Time

Dias, H.<sup>1,2</sup>; Henriques, M.<sup>1,3</sup>; Santos, J.<sup>1,4</sup>; Figueiredo, T.<sup>1,5</sup>

<sup>1</sup>UBI: Universidade da Beira Interior, Departamento Ciências do Desporto.

<sup>2</sup>hugo.dias1988@gmail.com

<sup>3</sup>manelhenriques@hotmail.com

<sup>4</sup>joaojoseafonso8@hotmail.com

<sup>5</sup>tiago.figueiredo1@hotmail.com

## 1. Introdução

Um dos temas que tem vindo a preocupar de certo modo as sociedades, está relacionado com o crescente número de crianças e adolescentes com excesso de peso ou obesidade, sendo uma situação que ocorre essencialmente por um estilo de vida caracterizado pelo tem desencadeado um decréscimo da qualidade dos hábitos desportivos e alimentares, sendo sedentarismo. Este facto tem-se verificado devido à adopção de factores de risco, que paradoxalmente que em sentido contrário existe um aumento dos bens de consumo, mais concretamente as novas tecnologias, que vem originando a inexistência de tempo dedicado às actividades físicas (Stuart et al., 2004). Como refere Mota (2001) e Sardinha (2003) as crianças com excesso de peso ou obesas podem tornar-se adultos com o mesmo estilo de vida adoptado em criança, particularmente se a obesidade se manifestar na adolescência. A infância e a juventude são idades consideradas muito importantes na aquisição de hábitos de actividade física regulares até à idade adulta (Costa et al., s/d). Podemos assumir que as crianças fisicamente mais activas, venham a ter esses hábitos na idade adulta (Lopes et al., 2001). De facto, as crianças são por natureza fisicamente activas, porém a sociedade tem vindo a modificar-se e os comportamentos têm seguido outro padrão.

Os hábitos evidenciados pelas crianças podemos designá-los por um conjunto de actividades de lazer ou tempo livre. O lazer é um termo que antevê uma complexidade de significados, podendo assumir diferentes envolventes, como um tempo livre, uma actividade lúdica ou uma atitude (Mota, 2001). A tentativa de esclarecimento do significado de lazer, fornece-nos uma pluralidade de opiniões e contextualizações. Dumazedier (1973) referencia que o lazer é a actividade (ou actividades) às quais os indivíduos se entregam livremente, fora das suas necessidades e obrigações profissionais, familiares e sociais para se descontraiem, divertirem ou aumentarem os seus conhecimentos e a sua espontânea

participação social no uso do livre exercício da sua capacidade criadora. Relativamente a Zamora et al. (1995) este divide as actividades de lazer em três categorias, em tempo obrigatório, envolvendo as necessidades fisiológicas, as profissionais, escolares e familiares; tempo comprometido, constituído pelas actividades de ordem religiosa, política e social; tempo livre, utilizado com actividades recreativas, intelectuais e físicas. O mesmo autor refere ainda a importância que se dá a esse tempo livre, pois muito desse tempo pode ser nocivo para as crianças ou adolescentes, conduzindo-os a condutas desadaptadas e de risco. Como podemos verificar, a contextualização de lazer abrange um conjunto enorme de actividades, sendo que os hábitos desportivos, mais concretamente as actividades físicas fazem parte desse grupo.

A variedade de indicadores, como o género, idade, família, habitat, consumos culturais, grupo social, é considerada indício que influencia os jovens na escolha dos hábitos desportivos (Gomes, 2003 e 2005; Santos *et al.*, s/d; Pereira, 2006; Marshal et al., 2006).

Estudos recentes mostram que as diferenças entre a idade e género têm um papel preponderante na quantidade e predisposição para a prática de actividades físicas, sendo que jovens do género masculino apresentam um maior índice de prática que o género feminino e adolescentes com idade superior exibem um menor envolvimento em actividades físicas (Lopes et al, 2001; Aaron et al, 2002; Sarreira et al, 2007; Esculcas & Mota, 2005; Magalhães et al, 2002).

Torna-se portanto, fundamental perceber quais os hábitos adquiridos pelos jovens no seu tempo livre, fora do contexto escolar, mais concretamente qual o carácter que esses hábitos assumem nos alunos do Agrupamento de Escolas do Fundão com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos. Pretende-se ainda, perceber em que medida outros consumos culturais de lazer, género e idade, serão ou não determinantes nas opções de escolha e prática dos hábitos desportivos dos jovens. Assim, o objectivo do presente estudo passa por identificar quais os hábitos desportivos dos jovens do Agrupamento da Escolas do Fundão, em diferentes idades, género e ciclos de escolaridade.

## 2. Metodologia

### 2.1. Amostra

Participaram no estudo jovens de ambos os géneros, com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos ( $14,22 \pm 2,25$ ). Todos eles frequentavam o Agrupamento de Escolas do Fundão desde o 5º ano ao 12º ano, onde foram informados previamente acerca do objectivo de estudo e o instrumento avaliativo utilizado para alcançar as hipóteses levantadas. Essa

avaliação ocorreu nas duas primeiras semanas do mês de Abril no pavilhão desportivo da escola, no início das aulas de educação física.

A população-alvo foi estimada em 379 alunos, sendo representativa de um universo de 963 alunos deste agrupamento com uma margem de erro inferior a 4 por cento. A amostra foi estratificada para o género, idade e ciclos de escolaridade. Da população-alvo 83 alunos eram do 2º ciclo (44 do género feminino e 39 do masculino), 151 do 3º ciclo (73 do género feminino e 78 do masculino) e 145 do secundário (87 do género feminino e 58 do masculino).

## 2.2. Instrumentos e Procedimentos

### *Aplicação do Questionário*

A informação foi obtida através de um questionário autopreenchível, aplicado pelos alunos em casa depois dos encarregados de educação assinarem a respectiva autorização, sendo que só se avançou para a aplicação depois do director do Agrupamento ter dado a autorização do seu uso científico, seguido da permissão do DGIDC (Direcção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular).

O questionário utilizado pertence ao designado Programa COMPASS (Coordinated Monitoring of Participation in Sports), que possibilita descrever e avaliar um conjunto de indicadores da participação desportiva dos jovens, sendo que o instrumento foi adaptado de Gonçalves (2011). A estrutura do questionário assentou em duas secções: hábitos desportivos e outros consumos culturais de lazer dos jovens (dimensão - práticas de lazer) e identificação dos jovens quanto ao género, idade e ciclos de escolaridade.

### *Tratamento Estatístico*

Todos os dados foram analisados pelo *software* de tratamento e análise estatística “Statistical Package for the Social Sciences” (SPSS Science, Chicago, EUA) versão 20,0. Depois de organizados os dados procedeu-se ao tratamento estatístico: estatística descritiva de todas as variáveis, de acordo com o modelo referido, utilizando a percentagem para as escalas nominais e ordinais. Recorremos ao teste t-student para analisar as diferenças entre os vários grupos/categorias em todas as variáveis de estudo e o teste *Anova* para análise de variáveis com mais do que duas categorias. Para efectuarmos ainda correlações utilizamos “p” de Pearson para analisarmos possíveis associações entre variáveis. Para todos os procedimentos estatísticos o nível mínimo de significância admitido foi de p menor que 0,05.

### 3. Resultados

#### Participação desportiva dos jovens

Com base nos resultados do inquérito por questionário, aplicado sobre os hábitos desportivos, obtivemos que a Participação Desportiva dos jovens foi de 66%, e os alheios ou aqueles que não praticam actividade físico-desportiva de 34% (ver figura 3).



Figura 3: Participação Desportiva dos Jovens no Geral

Tendo por base a mesma variável, verificamos que dos 66,5% que compõem a participação desportiva, 18,2% mostram o desejo de iniciar a prática de outras modalidades para além das já praticadas.

No que se refere à população não praticante (33,5%), 8% manifestou o desejo de iniciar a prática desportiva. Os restantes 25,5% da população em estudo não apresentam nenhuma disposição face à procura desportiva (ver figura 4).

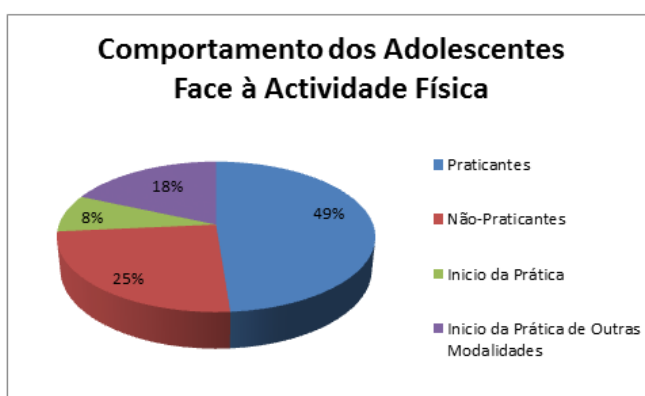


Figura 4: Comportamento Face à Actividade Física no Geral



### Índices de participação desportiva segundo o género

Em relação á participação desportiva, no género feminino 60,3% são praticantes, e 39,7% são não praticantes.

Em relação ao género masculino 73,7% são praticantes e 26,3% são não praticantes (ver figura 5).

Constatamos que através da análise dos resultados existem diferenças significativas entre o género na participação desportiva ( $p=0,006$ ). A média obtida sobre a prática desportiva, mostra que para o género masculino é de 1,4 e no género feminino de 1,27.

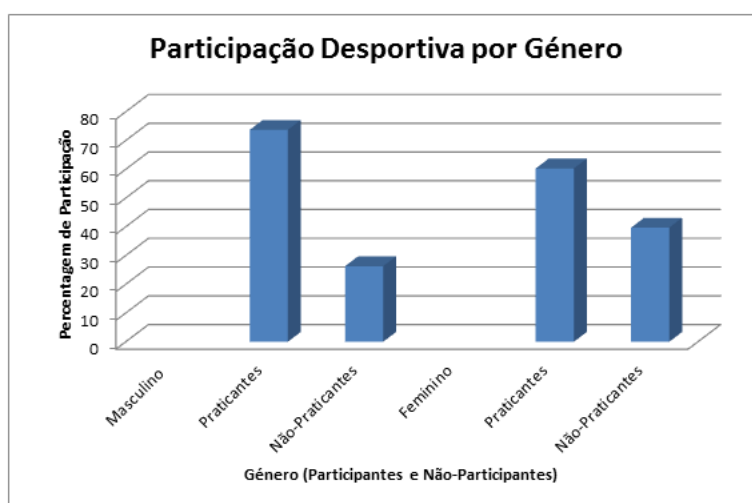


Figura 5: Participação Desportiva por Género

### Índices de participação desportiva segundo os Ciclos de Escolaridade

De forma a discutir a questão/hipótese formulada referente à participação desportiva em função dos Ciclos de Escolaridade, no 2º Ciclo temos 81,9% de praticantes e 18,1% de não praticantes. No 3º Ciclo temos 70,2% de praticantes e 29,8% de não praticantes. No Secundário temos 53,8% de praticantes e 46,2% de não praticantes (ver figura 6).

Através da análise dos resultados, constatamos ainda que existem diferenças significativas entre os ciclos de escolaridade na participação desportiva, pois  $p=0,003$ .



Figura 6: Participação Desportiva por Ciclos

### Índices de participação desportiva segundo a idade

De forma a discutir posteriormente o objectivo formulado referente à participação desportiva em função da idade, temos que dos 379 alunos inquiridos, com 10 anos 81,8% são praticantes, com 11 anos 81% são praticantes, com 12 anos 54,5% são praticantes, 13 anos 54,1% são praticantes, com 14 anos 85,4% são praticantes, com 15 anos 64% são praticantes, com 16 anos 61,8% são praticantes, com 17 anos 59,6% são praticantes e com 18 anos, 50% são praticantes.

Relativamente a uma possível relação entre a idade e a participação desportiva, a correlação apesar de significativa é de pouca expressão ( $R = -0.115$ , e  $p = 0.025$ ). Estes valores sugerem que com o avançar da idade, menor será a participação desportiva, havendo diferenças, embora não significativas.

### Âmbito (s) desportivo (s)

Em relação aos alunos que praticam desporto/actividade físico-desportiva, temos que 31,5% dos jovens responderam praticar desporto federado/competição, 24,2% pratica desporto escolar e 44,3% pratica outras actividades de lazer.

Ainda em relação ao género, 34% do género feminino e 66% do masculino praticam desporto federado/competição. No desporto escolar temos 51,9% praticantes do género feminino e 49,1% do masculino. Por fim, 55,9% do género feminino e 44,1% do masculino praticam outras actividades de lazer.

Ou seja, no que diz respeito ao âmbito da prática de desporto ou actividade físico-desportiva, verificamos a mesma tendência evidenciada nos valores referidos anteriormente.

Os inquiridos do género masculino afirmam em maior número que praticam actividade no âmbito do Desporto Federado/Competição, sendo que as inquiridas do género feminino afirmam maioritariamente que praticam actividades físico-desportivas inseridas numa prática de Lazer.

### **Enquadramento da prática desportiva**

Relativamente ao enquadramento ou organização da Participação Desportiva, 24,5% dos jovens responderam que praticam actividade físico-desportiva de forma não organizada. Por outro lado, 75,5% afirmam praticar desporto de forma organizada, quer em instituições de carácter associativo, municipal, escolar, públicas ou privadas.

Em relação ao género masculino 18,7% dos jovens responderam que praticam actividade físico-desportiva de forma não organizada. Por outro lado, 81,3% afirmam praticar desporto de forma organizada. Já para o género feminino 31% pratica de forma não organizada e 69% de forma organizada.

### **Modalidade (s) desportiva (s) / Actividade (s) físico-desportiva (s) praticadas**

Os dados obtidos em relação às modalidades que são mais praticadas pelos alunos do Agrupamento de Escolas do Fundão são os seguintes: Natação (17,12%), Futsal (15,19%), Basquetebol (12,98%) e Futebol (12,91%) (ver figura 7).

Relativamente as modalidades escolhidas pelos dois géneros para ocupar os seus tempos livres, através da prática desportiva, verificamos que no género feminino 18,23% preferem a natação, 13,02% basquetebol, 10,48% futsal e 6,25% caminhadas. Relativamente ao género masculino verifica-se que a modalidade mais praticada é o futebol com 18,75%, seguido do futsal com 18,23%, a natação com 14,06%, enquanto 11,46% preferem o basquetebol.

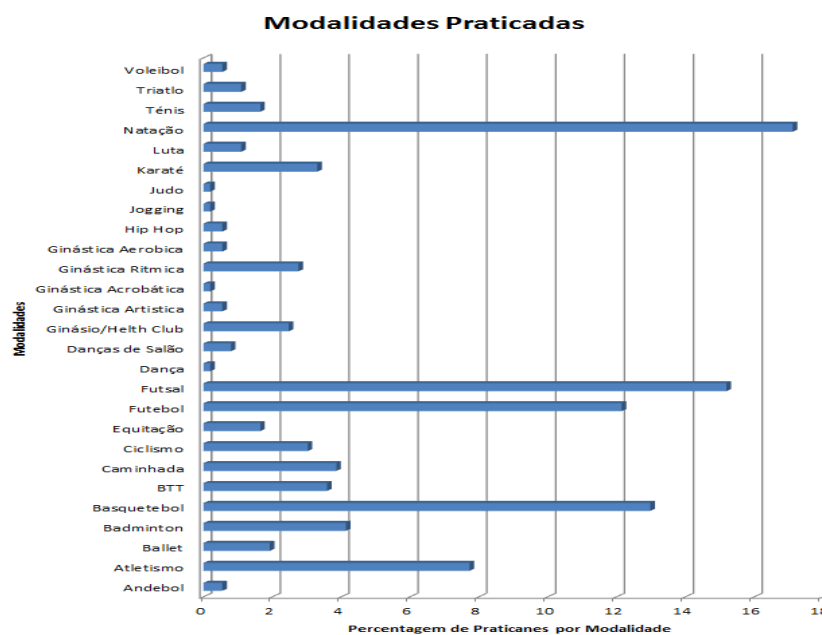


Figura 7: Modalidades Praticadas no Geral

#### Razões para a prática de modalidade (s) desportiva (s) /actividade (s) físico-desportiva (s)

Existem diversas situações que permitem aos jovens optar por uma ou outra modalidade como actividade física do seu dia-a-dia. Relativamente às razões que conduziram os alunos a optar pelas modalidades acima referidas, podemos verificar que os alunos escolheram as opções “Modalidade (s) Preferidas” (27,9%) e “Por permitir praticar com amigos/família” (19,1%) como variáveis que os fazem preferir optar por essas actividades físicas.

#### Razões para a não prática

Perante o fenómeno de praticar mais uma modalidade além das que os alunos já praticavam, verificamos que as razões que conduzem a esse efeito, teve a ver com a “falta de tempo” (32,8%,) apresentando-se este como o factor com maior preponderância nessa falta de aderência.

Diferenciando entre os géneros, no feminino temos como principal razão para a não prática de actividade físico-desportiva, “a falta de tempo” (19,1%), seguindo-se da “falta de jeito para o desporto” (5%). No género masculino a principal razão apresentada é também “a falta de tempo” (14%).

### Grau de importância referente à prática de atividades físico - desportivas

No que diz respeito ao grau de importância atribuído à prática de atividades físico-desportivas em função do género, obtivemos os seguintes resultados apresentados na tabela 12.

Tabela 12: Resultado relativo ao Grau de Importância para a prática de Act. Física.

Grau de Importância para a Prática De Actividade Física			
Itens	Género	Média	p
Imagem Corporal	Masculino	3,04	0,03
	Feminino	3,19	
Melhoria da Condição Física	Masculino	3,7	0,05
	Feminino	3,55	
Melhoria das Condições de Saúde	Masculino	3,69	0,47
	Feminino	3,73	
Convívio/Sociabilidade	Masculino	3,25	0,61
	Feminino	3,22	
Relaxamento/Divertimento/Lúdico	Masculino	3,39	0,92
	Feminino	3,38	
Competição	Masculino	2,93	0,01
	Feminino	2,56	

De acordo com a tabela, verificamos diferenças significativas ( $p < 0.05$ ) entre os géneros no item da “imagem corporal”, item da “melhoria da condição física” e item da “competição”.

Tanto o género feminino como o masculino atribuiu como principais razões para a prática de desporto, a “melhoria das condições de saúde” e a “melhoria da condição física”. Estes resultados são facilmente identificados na tabela 1 ao visualizar a média das respostas obtidas nestes itens (escala: 1- Nada Importante, 2- Pouco Importante, 3- Importante e 4- Muito Importante) para ambos os géneros.

### Outras Práticas de Consumo Cultural de lazer

Relativamente ao consumo cultural de lazer, obtivemos em relação à amostra os seguintes resultados, apresentados na tabela 13.

Tabela 13: Percentagens das Práticas Culturais de Lazer

Consumos Culturais de Lazer	Percentagem (%)
Estar com os Amigos	93,5
Ver Televisão	91,8
Navegar na Internet	88,1
Ouvir Música	87,6
Praticar Desporto	76
Jogar no Computador/Consola	62,5
Passear com a Família	61,7
Ler Livremente	47,8
Catequese	40,6
Ir à Biblioteca	38,5
Ir a Espectáculos Desportivos	36,8
Ir a Discotecas/Bares	31,4
Aprender Música	29,8
Namorar	27,4
Ir ao Cinema	22
Ir a Concertos de Música	14,2
Ir ao Teatro	9,2
Outros	3,4

Para as actividades de consumo cultural de lazer, os resultados obtidos em relação à amostra, referem que as actividades que consomem com mais regularidade são: “estar com os amigos” (93,5%), “ver televisão” (91,8%), “navegar na internet” (88,1%) e “ouvir musica” (87,6%).

Relativamente à comparação entre as práticas de consumo cultural de lazer para a variável género, obtivemos os seguintes resultados, apresentados na tabela 14.

Tabela 14: Resultado para os Consumos culturais de lazer

Outros Consumos de Lazer			
Itens	Género	Média	p
Ouvir Música	Masculino	2,85	0,128
	Feminino	2,9	
Ir a Concertos de Música	Masculino	1,81	0,002
	Feminino	2	
Ir ao Teatro	Masculino	1,74	0,015
	Feminino	1,89	
Ir ao Cinema	Masculino	2	0,054
	Feminino	2,17	
Catequese	Masculino	2,04	0,879
	Feminino	2,05	
Aprender Música	Masculino	1,76	0
	Feminino	2,07	
Ir a Discotecas/Bares	Masculino	2,01	0,118
	Feminino	2,1	
Ir à Biblioteca	Masculino	2,17	0
	Feminino	2,42	
Ler Livremente	Masculino	2,16	0
	Feminino	2,59	
Ver Televisão	Masculino	2,92	0,921
	Feminino	2,91	
Ir a Espectáculos Desportivos	Masculino	2,4	0
	Feminino	2,1	
Praticar Desporto	Masculino	2,82	0,001
	Feminino	2,66	
Estar com os Amigos	Masculino	2,89	0,15
	Feminino	2,94	
Namorar	Masculino	1,93	0,057
	Feminino	1,76	
Jogar no Computador/Consola	Masculino	2,76	0
	Feminino	2,37	
Navegar na Internet	Masculino	2,84	0,219
	Feminino	2,89	
Passear com a Família	Masculino	2,43	0
	Feminino	2,72	

De acordo com a tabela, verificamos diferenças significativas entre géneros nos itens “Ir a concertos de música”, “Ir ao teatro”, “Aprender música” “Ir à biblioteca”, “Ler livremente”, “Ir a espectáculos desportivos”, “Praticar desporto”, “Jogar no computador” e “Passear com a família”, em que  $p$  é menor que 0,05.

O género feminino atribui como principais actividades de consumo cultural de lazer: “estar com os amigos”, “ver televisão”, “ouvir musica”, “navegar na internet” e “passear com a família”.

Por outro lado, as principais actividades de consumo cultural de lazer identificadas no género masculino são: “ver televisão”, “estar com os amigos”, “ouvir musica”, “navegar na internet” e “praticar desporto”.

Estes resultados são facilmente identificados na tabela 3 ao visualizar a média das respostas obtidas nestes itens (escala: 1- Nunca, 2- Raramente e 3- Regularmente) para ambos os géneros.

## 4. Discussão de Resultados

Com os resultados obtidos, consideramos que o desporto é uma importante actividade de lazer dos jovens, relativamente ao género apresentam-se com valores mais baixos de participação nas raparigas, sendo que em relação à idade os hábitos de natureza desportiva adquirem-se desde muito cedo.

Assim, tendo em vista o aprofundamento da investigação, começamos por analisar os Índices de participação desportiva segundo o género, seguindo-se a análise segundo os ciclos de escolaridade ou idade.

No que diz respeito à participação desportiva relativamente ao género, constatamos que o masculino tem uma maior participação que o feminino. Lopes et al 2001, Sarreira et al. (2007), Esculcas e Mota 2005, nos estudos realizados concluíram também que existe um maior índice de participação desportiva no género masculino, estando assim os resultados por nós obtidos, de acordo com a literatura existente.

Relativamente à participação desportiva segundo os ciclos de escolaridade constatamos que existem diferenças significativas, o que se conclui que o 2º Ciclo apresenta índices de participação desportiva mais altos do que o 3º ciclo e Secundário, assim como do 3º Ciclo em relação ao ensino secundário. Uma vez que a idade dos alunos aumenta com o avanço dos ciclos de estudo permite-nos constatar que a participação na actividade física vai diminuindo ao longo da adolescência. Verificou-se um decréscimo mais acentuado do 3º ciclo para o ensino secundário. Os estudos de Seabra et al. (2008), Magalhães et al. (2002), Lopes et al. (2001) obtiveram as mesmas conclusões, sendo concordantes com os resultados obtidos no nosso estudo.

Verificamos ainda que a Participação Desportiva dos jovens do Agrupamento de Escolas do Fundão (66,5%) ao ser regular, é mais organizada nos jovens do género masculino e em anos de escolaridade mais baixos, continuando a verificar-se um défice na participação desportiva quando comparada com a média dos jovens europeus. Segundo Marivoet (2001), a população portuguesa apresenta menos hábitos desportivos do que população europeia.

A maioria dos jovens pratica desporto de forma organizada, inserida numa prática de lazer e de forma institucional (rapazes mais no âmbito do Desporto Federado/Competição e as raparigas mais inserida numa prática de Lazer).

No que diz respeito às modalidades mais praticadas pelos jovens, os resultados obtidos estão de acordo com alguns estudos realizados nesta área. Comparativamente ao autor Costa et al. (2004), as modalidades mais praticadas são futebol, basquetebol, natação e futsal. Estes resultados poderão dever-se, essencialmente, à realidade existente ao nível das instalações desportivas e culturais no Concelho do Fundão.

Relativamente à prática desportiva, os jovens não atribuem uma importância preponderante a esta forma de ocupação dos tempos livres, não se situando como uma das actividades a que dedicam mais tempo. Também Carvalhal et al. (2008), Mota e Esculcas 2005 nos seus estudos, verificaram que a actividade desportiva ocupa um papel secundário na ocupação dos tempos livres.

Ainda assim, concluímos que os rapazes dedicam mais tempo às actividades desportivas que as raparigas, verificando nestas um decréscimo mais acentuado.

Nas razões atribuídas pelos inquiridos para a prática desportiva, o género feminino dá uma maior importância à imagem corporal para a prática do desporto/ actividade físico-desportiva, enquanto que o género masculino pretende a melhoria da condição física e competição, indo de encontro a alguns resultados obtidos em diversos estudos.

A sociedade actual dá grande importância à imagem corporal, sendo que o género feminino apresenta cada vez mais uma motivação maior para o cuidado com o corpo. O género masculino apresenta um maior espírito competitivo, ao invés da preocupação com a imagem corporal, optando por actividades colectivas ligadas ao desporto federado/competição.

Os jovens actualmente adoptam um estilo vida sedentário mais ligado às novas tecnologias, fazendo com que a prática das actividades físico-desportivas ocupem um lugar secundário na ocupação dos seus tempos livres. No conjunto das 18 actividades de consumo cultural de lazer, a prática desportiva ocupa o 5º lugar. Comparativamente com outros estudos, Esculcas & Mota (2005) constataram que a prática desportiva é o 14º consumo preferido entre as 21 actividades apresentadas.



## 5. Conclusão

Pudemos constatar que os jovens do género feminino apresentam níveis inferiores de actividade física ou hábitos relacionados com desporto na ocupação do tempo livre. De facto, verificamos que os jovens do género masculino apresentaram valores muito superiores de hábitos de actividade física no tempo de lazer, comparativamente com os jovens do género feminino.

Relativamente aos ciclos de escolaridade verificamos que o aumento da idade e a passagem para outro ciclo de estudos superior, faz com que exista uma decadência dos índices de hábitos desportivos, sendo que os jovens optam por outros consumos de lazer em que não esteja envolvida actividade física. Esta clara evidência salienta a ideia dos autores referidos anteriormente, em que a aquisição de hábitos de vida saudável nas crianças permite chegar à idade adulta com índices de prática mais elevados e com níveis de sedentarismo mais baixos.

É possível concluir ainda que a actividade física aparece dentro dos vários consumos culturais de lazer num lugar menos preponderante, optando os jovens por hábitos mais sedentários. Este facto deve-se ao elevado número de ofertas culturais de lazer, principalmente à evolução das novas tecnologias.

Tendo por base as conclusões do estudo apresentado e de outros similares, é-nos possível afirmar que os hábitos desportivos dos jovens são distintos em relação ao género, idade e ciclo de escolaridade.

## Bibliografia

Aaron, D.; Storti, K.; Robertenson, R.; Krista, A.; Laporte, R. (2002). Longitudinal Study of the Number and Choice of Leisure Time Physical Activities From Mid to Late Adolescence. *Arch Pediatr Adolec Med*, 156, 1075-1080.

Carvalho, M.; Silva, A.; Raposo, J.; Louro, H.; Leitão, L. (2008). A Influencia dos Tempos Livres do Acesso à Prática de Actividades Física e Desportivas em Jovens em Idade Escolar. *Fitness Performance*, 7, 81-87.

Costa, V.; Serôdio-Fernandes, A.; Maia, M. (2004). Hábitos Desportivos dos Jovens do Interior Norte e Litoral Norte de Portugal. *Revista de Ciências do Desporto*, 9, 46-55.

Dumazedier, J. (1973). *Lazer e cultura popular*. São Paulo, SP: Perspectiva.

Esculcas, C.; Mota, J. (2005). Actividade Física e Práticas de Lazer em Adolescentes. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 5, 69-76.

Gomes, R. (2003). *A Cultura de Consumo do Corpo Contemporâneo e a Queda da educação Física Escolar - Reflexões Pouco Óbvias*, in *O Desporto Para Além do Óbvio*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal, 87 - 99.

Gomes, R. (2005). *Tempos e Lugares de Lazer Desportivo dos Estudantes Universitários de Coimbra*, in *Os Lugares do Lazer*. Gomes, R. (org.). Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal, 55 - 76.

Lopes, V.; Monteiro, A.; Barbosa, T.; Magalhães, P.; Maia, J. (2001). Actividade Física Habitual em Crianças. Diferenças entre Rapazes e Raparigas. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 3, 53-60.

Magalhães, L.; Maia, J.; Silva, R.; Seabra, A. (2002). Padrão de Actividade Física. Estudo em Crianças de Ambos os Sexos do 4º Ano de Escolaridade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 5, 47-57.

Marshal, S.; Jones, D.; Ainsworth, B.; Reis, J.; Levy, S.; Macera, C. (2006). Race/Ethnicity, Social Class, and Leisure-Time Physical Inactivity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 44-51.

Marivoet, S. (2001). *Hábitos Desportivos da População Portuguesa*. Lisboa: CEFD.

Marivoet, S. (2005a). Assimetrias de Género da População Portuguesa. *Horizonte*. Vol. XX, 3 - 12.

Marivoet, S. (2005b). *Práticas Desportivas nos Estilos de Vida dos Europeus: Obstáculos e Tendências*, in Gomes, R.(2005) (org.), *Os lugares do Lazer*. Lisboa: IDP, 87-104.

Mota, J. (2001). Actividade Física e Lazer - Contextos actuais e ideias futuras. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1, 124-129.

Santos, P., Esculcas, C.,. Ribeiro, J., Joana Carvalho, J., MOTA, J.(s/d). *Hábitos de actividade física e práticas de lazer da população juvenil da cidade do Porto (HALAPO)*. Hábitos e Práticas de Lazer Desportivo Estudo da População Jovem do Concelho de Torres Novas. Porto: Universidade do Porto, FCDEF - Centro de Investigação em Actividade Física, Saúde e Lazer, in <http://www.mulheresdesporto.org.pt>, acedido em 03.05.2013.

Sardinha, L. (2003). "Vinho Novo em Odres Velhos; Novamente a Necessidade do Reforço da Formação Desportiva e da Actividade Física das crianças e dos Adolescentes". In *O Desporto Para Além do Óbvio*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal, 171-187.

Sarierra, J.; Denise, C.; Roberta, P.; Bucker, J. (2007). Uso do Tempo Livre por Adolescentes de Classe Popular. *Psicologia: Reflexão Crítica*, 20, 361-367.

Seabra, A.; Mendonça, D.; Thomis, M.; Anjos, L.; Maia, J. (2008). Determinantes Biológicos e Sócio-Culturais Associados à Prática de Actividade Física de Adolescentes. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 24, 721-736.

Stuart, B.; Golery, T.; Stensel, D.(2004). Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents. *Journal of Sports Sciences*, 22, 679-701.

Zamora, R., Toledo, B., Santi, L., & Martínez, A. (1995). *El tiempo libre y la recreación: estudio en adolescentes uruguayos*. In Organización Panamericana de la Salud. *La salud del adolescente y del joven*. Washington, DC: OPAS.

# ANEXOS

## Plano Anual 8º B

Data	U.D.	Nº Aula	Espaço	Modalidades	Conteúdos a leccionar	
<b>1º Período</b>						
18 Setembro	1 e 2	1 e 2	2	Apresentação	Apresentação	
21 Setembro		3	Camp. 2	Avaliação diagnóstica Andebol e Aplicação dos testes de Fitnessgram	Avaliação diagnóstica de Basquetebol e aplicação dos testes de fitnessgram flexibilidade .	
25 Setembro		4 e 5	2	Avaliação diagnóstica de Basquetebol e Aplicação dos testes de Fitnessgram	Avaliação diagnóstica de Basquetebol e Aplicação dos testes de Fitnessgram de força.	
28 Setembro		6	Camp. 2	Andebol	Introdução ao drible, passe picado e remate na passada	
2 Outubro		7 e 8	2	Basquetebol	Introdução passe de peito/picado e lançamento da passada no Basquetebol.	
5 Outubro		-----	-----		Feriado	-----
9 Outubro		9 e 10	2	Basquetebol	Condição física e exercitação do passe de peito, passe picado e lançamento na passada.	
12 Outubro		11	Camp. 2	Andebol	Introdução do passe de peito e do remate em apoio e situação de jogo 4*4	
16 Outubro		12 e 13	2	Basquetebol	Exercitação dos elementos abordados nas aulas anteriores e introdução do lançamento em apoio.	
19 Outubro		14	Camp. 2	Andebol	Exercitação do passe de ombro e passe picado. Situações de jogo de passe desmarcação e preparação dos alunos para milha.	
23 Outubro		15 e 16	2	Basquetebol	Exercitação do lançamento em apoio. Abordar	
26 Outubro		17	Camp. 2	Andebol	Exercitação dos elementos técnicos abordados nas aulas anteriores e situação de jogo 5*5. E preparação dos alunos para milha.	
30 Outubro		18 e 19	2	Basquetebol	Introdução do passe e corte e exercitação dos conteúdos até aqui abordados na modalidade de basquetebol.	
2 Novembro		20	Camp. 2	Andebol e Aplicação dos testes de Fitnessgram	Aplicação dos testes de fitnessgram a milha. Organização defensiva no andebol.	
6 Novembro		21 e 22	2	Basquetebol	Jogo de 5*5. Revisão dos elementos técnicos onde os alunos tenham mais dificuldade.	
9 Novembro		23	Camp. 2	Andebol	Revisão de todos as componentes técnicas e tácticas abordadas nas aulas anteriores	
13 Novembro		24 e 25	2	Avaliação Sumativa de Basquetebol	Avaliação	
16 Novembro		26	Camp. 2	Avaliação Sumativa de Andebol	Avaliação	

20 Novembro	3 e 4	27 e 28	3	Avaliação diagnóstica de Badminton	Avaliação diagnóstica do desempenho dos alunos na modalidade em situação de jogo de singulares.
23 Novembro		29	2	Corta -mato	Corta-mato
			Ext.	Avaliação Diagnóstica Futsal	Avaliação diagnóstica do desempenho dos alunos na modalidade em situação de jogo de singulares.
27 Novembro		30 e 31	3	Badminton	Introdução à posição base, deslocamentos e serviço por baixo. Exercícios critério e jogo 2x2. Avaliação da força média e superior.
30 Novembro		32	Ext.	Futsal	Exercitação do passe e receção, condução de bola e drible. Introdução ao remate.
3 Dezembro		33 e 34	3	Teste escrito Badminton	Realização da ficha de trabalho. Introdução ao clear. Exercitação dos conteúdos já abordados. Trabalho de força geral.
7 Dezembro		35	Ext.	Futsal	Exercitação dos conteúdos abordados anteriormente. Introdução às situações defensivas e ofensivas.
11 Dezembro		36 e 37	3	Badminton e Auto - Avaliação	Introdução ao clear. Exercitação dos conteúdos já abordados. Exercícios de resistência, agilidade e força geral
14 Dezembro	38	Ext	Futsal	Exercitação dos conteúdos abordados anteriormente. Situações 3x2 e 2x1. Jogo formal 5x5.	
<b>2º Período</b>					
4 Janeiro	3 e 4	39	Ext.	Futsal	Exercitação dos conteúdos abordados anteriormente. Situação de jogo formal 5x5.
8 Janeiro		40 e 41	3	Badminton	Introdução ao remate e amotie. Exercitação dos conteúdos já abordados em situação de jogo 2x2. Trabalho de agilidade e força.
11 Janeiro		42	Ext.	Futsal	Exercitação e consolidação de todos os conteúdos abordados em exercícios critério e jogo formal 5x5.
15 Janeiro		43 e 44	3	Badminton	Introdução ao remate e amotie. Exercitação dos conteúdos já abordados em situação de jogo 2x2. Trabalho de agilidade e força.
18 Janeiro		45	Ext.	Futsal	Consolidação dos conteúdos abordados. Exercitação em situação de jogo formal 5x5e exercícios critério.
22 Janeiro		46 e 47	3	Avaliação Sumativa de Badminton	Avaliação sumativa da modalidade. Aplicação de todos os conteúdos em situação de jogo formal 1x1.
25 Janeiro		48	Ext.	Futsal	Avaliação sumativa da modalidade. Realização de exercícios critério e jogo formal 5x5.
29 Janeiro	5 e 6	49 e 50	4	Avaliação Diagnóstica de Ginástica	Avaliação Diagnóstica da modalidade de ginástica através de estações colocando em cada estação um elemento gímnic a ser realizado. Introdução de Regras de Segurança, Rolamento à frente engrupado, Rolamento à retaguarda engrupado, Flexibilidade (ponte / espargata).
1 Fevereiro		51	2	Andebol	Avaliação diagnóstica da modalidade através de exercícios critério.
5 Fevereiro		52 e 53	4	Ginástica Solo +	Introdução aos elementos Ligação (volta,

				Aparelhos	afundos) e Equilíbrio (Avião, vela). AFI de Cabeça e braços. Introdução do salto ao eixo e entremãos no plinto e ainda o salto em extensão e engrupado no minitrampolim.
8 Fevereiro		54	2	Andebol	Introdução à pega e manejo da bola, passe de ombro, passe picado, Marcação recepção, deslocamentos, drible e posição base defensiva. Jogo.
12 Fevereiro		----	----	Carnaval	—
15 Fevereiro		55	2	Andebol	Introdução da desmarcação, flutuação, remate em suspensão, remate em apoio e na passada. Jogo. <b>Teste da Flexibilidade.</b>
19 Fevereiro		56 e 57	4	Ginástica Solo + Aparelhos	Exercitação dos elementos abordados na aula anterior. Introdução da Roda. Introdução do salto Encarpado com pernas juntas e afastadas no minitrampolim. <b>Teste da Força Superior.</b>
22 Fevereiro		58	2	Teste Escrito	Teste Escrito de Futsal, Andebol, Ginástica e Badminton.
26 Fevereiro		59 e 60	4	Ginástica Solo + Aparelhos	Exercitação dos elementos abordados até à presente aula. Introdução da Pirueta no minitrampolim. <b>Teste da Força Média e a Extensão do Tronco.</b>
1 Março		61	2	Andebol	Consolidação dos gestos técnicos abordados anteriormente. Jogo. <b>Teste da Milha.</b>
5 Março		62 e 63	4	Avaliação Sumativa de Ginástica	Avaliação Sumativa da modalidade através de uma sequência gímnica preparada para apresentar ao professor.
8 Março		64	2	Andebol	Avaliação Sumativa da modalidade através de exercícios critério.
12 Março		65 e 66	4	Semana de Actividades	Semana da Saúde e Desportos Alternativos
15 de Março		67	2	Semana de Actividades	Semana da Saúde e Desportos Alternativos
<b>3º Período</b>					
2 Abril	7 e 8	68 e 69	1	Avaliação Diagnóstica de Voleibol	Avaliação Diagnóstica da modalidade, através de exercícios critério + Jogo + Regras + História da Modalidade
5 Abril		70	2	Avaliação Diagnóstica de Atletismo	Avaliação Diagnóstica da modalidade através de alguns exercícios critério + Regras + História da Modalidade
9 Abril		71 e 72	1	Voleibol	Introdução da Posição Base + Passe por Cima + Jogo 4x4
12 Abril		73	2	Atletismo	Introdução á Corrida de Estafetas
16 Abril		74 e 75	1	Voleibol	Introdução dos Deslocamentos + Manchete + Jogo 4x4
19 Abril		76	2	Atletismo	Exercitação da Corrida de Estafetas
23 Abril		77 e 78	1	Voleibol	CNUS (Campeonato Nacional Universitário)
26 Abril		79	2	Atletismo	Avaliação Sumativa da Corrida de Estafetas
30 Abril		80 e 81	1	Voleibol	Introdução ao Serviço por Baixo + Serviço Por Cima + Jogo 4x4
3 Maio		82	2	Atletismo	Introdução à Corrida de Barreiras + Velocidade
7 Maio		83 e 84	1	Voleibol	Introdução ao Bloco + Jogo 6x6 + Fitnessgram (Força Média)



Relatório de Estágio Pedagógico - Agrupamento de Escolas do Fundão

10 Maio	85	2	Atletismo	Exercitação da Corrida de Barreiras + Velocidade
14 Maio	86 e 87	1	Voleibol	Consolidação dos Conteúdos Técnicos Abordados + Fitnessgram (Força Superior e Extensão do Tronco)
17 Maio	88	2	Atletismo	Avaliação Sumativa da Corrida de Barreiras + Velocidade + Teste de Fitnessgram (Flexibilidade)
21 Maio	89 e 90	1	Voleibol	Ficha Teórica + Consolidação dos Conteúdos Técnicos Abordados
24 Maio	91	1	Atletismo	Teste de Fitnessgram (Milha)
28 Maio	92 e 93	1	Voleibol	Avaliação Sumativa da Modalidade
31 Maio	94	2	Atletismo	Introdução ao Salto em Comprimento + Lançamento do Peso
4 Junho	95 e 96	1	Voleibol	Avaliação Sumativa da Modalidade
7 Junho	97	2	Atletismo	Exercitação do Salto em Comprimento + Lançamento do Peso
11 Junho	98 e 99	1	Voleibol	Auto-Avaliação + Jogo 6x6
14 Junho	100	2	Atletismo	Avaliação Sumativa do Salto em Comprimento + Lançamento do Peso

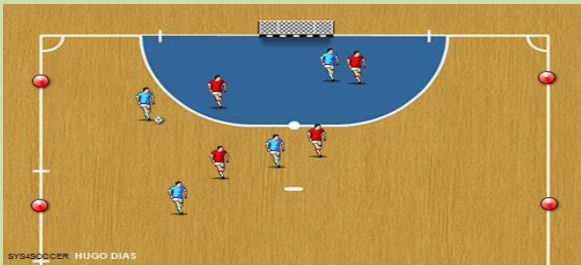
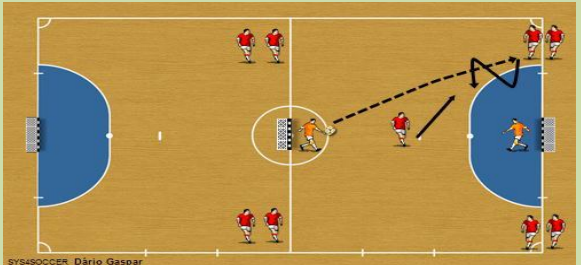
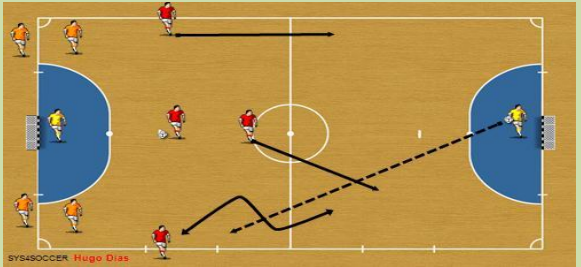



## SESSÃO DE TREINO



| DESPORTO ESCOLAR | 2012 | 2013 |

<b>SESSÃO Nº</b>	04	<b>DIA</b>	4 <sup>a</sup> Feira	<b>DATA</b>	21 Nov 2012	<b>HORA</b>	16h30	<b>DURAÇÃO</b>	67'+RM 0
<b>CONTEÚDOS</b>	Melhorar Situações de 1x1; Superioridade e Inferioridade numérica (2x1); Jogo Condicionado; Tomada de Decisão.								

DESCRIÇÃO	ESQUEMA	COMPONENTES DO EXERCÍCIO														
Jogo em que os Jogadores só poderão pontuar se conseguirem passar com a bola controlada por dentro da baliza colocada na linha lateral.		<table border="1"> <tr><td>Duração Exercício</td><td>12'</td></tr> <tr><td>Frequência</td><td>1x</td></tr> <tr><td>Tempo Pausa</td><td>NA</td></tr> <tr><td>Pausa Séries</td><td>NA</td></tr> <tr><td>Vol do Exercício</td><td>12'</td></tr> <tr><td>Recuperação</td><td>2'</td></tr> <tr><td>Vol Acumulado</td><td>14'</td></tr> </table>	Duração Exercício	12'	Frequência	1x	Tempo Pausa	NA	Pausa Séries	NA	Vol do Exercício	12'	Recuperação	2'	Vol Acumulado	14'
Duração Exercício	12'															
Frequência	1x															
Tempo Pausa	NA															
Pausa Séries	NA															
Vol do Exercício	12'															
Recuperação	2'															
Vol Acumulado	14'															
Situações de 1x1 sucessivos.		<table border="1"> <tr><td>Duração Exercício</td><td>15'</td></tr> <tr><td>Frequência</td><td>1x</td></tr> <tr><td>Tempo Pausa</td><td>NA</td></tr> <tr><td>Pausa Séries</td><td>NA</td></tr> <tr><td>Vol do Exercício</td><td>15'</td></tr> <tr><td>Recuperação</td><td>2'</td></tr> <tr><td>Vol Acumulado</td><td>31'</td></tr> </table>	Duração Exercício	15'	Frequência	1x	Tempo Pausa	NA	Pausa Séries	NA	Vol do Exercício	15'	Recuperação	2'	Vol Acumulado	31'
Duração Exercício	15'															
Frequência	1x															
Tempo Pausa	NA															
Pausa Séries	NA															
Vol do Exercício	15'															
Recuperação	2'															
Vol Acumulado	31'															
Livre de 10 metros + 2x1 com retorno defensivo		<table border="1"> <tr><td>Duração Exercício</td><td>6'</td></tr> <tr><td>Frequência</td><td>2x</td></tr> <tr><td>Tempo Pausa</td><td>NA</td></tr> <tr><td>Pausa Séries</td><td>2'</td></tr> <tr><td>Vol do Exercício</td><td>14'</td></tr> <tr><td>Recuperação</td><td>2'</td></tr> <tr><td>Vol Acumulado</td><td>47'</td></tr> </table>	Duração Exercício	6'	Frequência	2x	Tempo Pausa	NA	Pausa Séries	2'	Vol do Exercício	14'	Recuperação	2'	Vol Acumulado	47'
Duração Exercício	6'															
Frequência	2x															
Tempo Pausa	NA															
Pausa Séries	2'															
Vol do Exercício	14'															
Recuperação	2'															
Vol Acumulado	47'															
Jogo Condicionado a 3 Toques		<table border="1"> <tr><td>Duração Exercício</td><td>20'</td></tr> <tr><td>Frequência</td><td>1x</td></tr> <tr><td>Tempo Pausa</td><td>NA</td></tr> <tr><td>Pausa Séries</td><td>NA</td></tr> <tr><td>Vol do Exercício</td><td>20'</td></tr> <tr><td>Recuperação</td><td>NA</td></tr> <tr><td>Vol Acumulado</td><td>67'</td></tr> </table>	Duração Exercício	20'	Frequência	1x	Tempo Pausa	NA	Pausa Séries	NA	Vol do Exercício	20'	Recuperação	NA	Vol Acumulado	67'
Duração Exercício	20'															
Frequência	1x															
Tempo Pausa	NA															
Pausa Séries	NA															
Vol do Exercício	20'															
Recuperação	NA															
Vol Acumulado	67'															

**PARTE FINAL**

Reforço Muscular  
 3x20 Abdominais  
 3x20 Dorsais  
 3x10 Flexões  
 Alongamento Estático

**OBSERVAÇÕES:**

**Jean Philippe Silva Marques**  
**11º LH**

<b>Data</b>	<b>Aula Nº</b>	<b>Objectivos gerais</b>	<b>Obs.</b>
12/10	1	Avaliação Diagnóstica de Natação.	
19/10	2	Imersão e Introdução à Respiração e propulsão (pernada).	
26/10	3	Imersão, Propulsão e Introdução à Flutuação.	
02/11	4	Imersão e Introdução à Braçada (Propulsão).	
09/11	5	Introdução à Lateralidade (Respiração).	
16/11	6	Exercitação da braçada e lateralidade de Crawl. Introdução à Flutuação na posição dorsal.	
23/11	7	(Não houve aula)	
30/11	8	Introdução à saída da parede. Exercitação da lateralidade e nado nas duas direcções.	
07/12	9	Exercitação da saída da parede. Trabalho de força através da flutuação.	
14/12	10	Exercitação da respiração e propulsão. Trabalho de resistência aeróbia.	
04/01	11	Exercitação da flutuação e braçada. Introdução ao nado de costas (flutuação e braçada)	
11/01	12	Exercitação da flutuação e braçada. Exercitação da saída da parede (deslizes em decúbito ventral). Trabalho da pernada e respiração no nado de crol.	
18/01	13	Exercitação da flutuação e deslize em posição dorsal. Exercitação da braçada e pernada coordenando com a respiração no nado de crol. Introdução ao nado de costas (exercitação da pernada).	
25/01	14	Imersão, propulsão, flutuação, deslize. Exercitação do nado de crol. Trabalho da braçada e pernada no nado de costas.	
01/02	15	Imersão, propulsão, deslize. Exercitação da braçada coordenando com a pernada no nado de costas.	
08/02	16	Lateralidade e respiração. Exercitação da braçada e pernada no estilo Crol.	
15/02	17	Exercícios de propulsão e respiração. Exercitação do nado de costas e crol.	
22/02	18	Exercícios de propulsão e lateralidade. Exercitação da pernada de golfinho, pernada costas e crol. Exercitação do nado de crol e costas.	
01/03	19	Flutuação e deslize. Exercitação do nado costas com coordenação da braçada.	
08/03	20	Respiração e lateralidade. Exercitação da pernada costas e viradas de peito .	
15/03	21	Exercitação no nado braços e viradas de peito.	
05/04	22	Deslize e respiração. Exercitação do nado crol e costas.	
12/04	23	Braçada no Crawl. Exercitação do nado Costas. Séries de 25m.	
19/04	24	Não à aula. A frequentar a educação sexual.	
26/04	25	Não à aula.	
03/05	26	Pernada de golfinho e lateralidade. Exercitação da respiração no Crawl. Séries de 25m crawl.	
10/05	27	Pernada no Crawl. Exercitação do nado braços.	
17/05	28	Exercitação do nado Crawl. Braçada de braços. Exercitação da pernada de golfinho com partidas da	

		parede e viragem de peito. Séries de 25m.	
<b>24/05</b>	29	Coordenação da pernada e braçada no Crawl. Exercitação da respiração de bruços. Séries de 50m.	
<b>31/05</b>	30	Aplicação dos conteúdos abordados na técnica de Crawl em séries de 50m. Exercitação da braçada e pernada de Costas.	
<b>07/06</b>	31	Séries de 50m em crawl e costas.	

## Lista de Alunos da Turma do 8ºB e 12º CT1

N.º	NOME	N.º	NOME
<b>8º B</b>			
1	Ana Rita Tavares Dias	13	Maria João Tavares Dias
2	André Patrício Teixeira	14	Mariana Brito Gonçalves
3	Beatriz Lopes Batista	15	Mariana Carvalho Abrantes
4	Beatriz Lourenço dos Santos	16	Mariana Filipa Maurício Marrucho
5	Carolina Isabel Tavares Dias	17	Mariana Morais Fazendeiro
6	Cindy Rodrigues Almeida	18	Onur Rudzdi Mehmed
7	Cristiana Castanheira Correia	19	Pedro Jorge Dias Almeida
8	Fabiana Inês Antunes Silva	20	Pedro Miguel Lindeza Gonçalves
9	Gonçalo Nogueira Costa	21	Rodrigo Nuno Galante Amaral
10	Henrique Romão Ferreira	22	Rodrigo Ribeiro Monteiro
11	Jéssica Santinha Almeida	23	Vanessa Abrantes Jesus
12	Manuel de Sá Afonso		
<b>12º CT1</b>			
1	Alexandra Batista	16	João Salvado
2	Alexandra Nogueira	17	Liliana Silva
3	Ana Silveira	18	Mafalda Almaça
5	Ana Aguiar	19	Mafalda Moreira
6	Ana Henriques	20	Manuel Moreira
7	Artur Salvado	21	Mariana Pereira
8	Beatriz Taborda	22	Mário Fernandes
9	Benedita Pombo	23	Marta Diogo
10	Carolina Brito	24	Patrícia Calvário
11	Carolina Inês	25	Sara Figueira
12	Catarina Silva	26	Tânia Esteves
13	Diana Bento	27	Tiago Silvestre
14	Inês Martins	28	Tiago Lindeza
15	João Amaral	29	Vanessa Santos



## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DO FUNDÃO

### Estágio em Educação Física no Ensino Básico e Secundário Ano Lectivo 2012/2013 3º Período



**Professor Estagiário:** Hugo Dias

**Turma:** 8º B

**Nº de alunos:** 23

**Aula nº** 86/87

**Data:** 14/05/2013

**Hora:** 11:45

**Dia:** Terça-feira

**Duração:** 90'

**Local:** Pav.  
(espaço 1)

**Unidade Didáctica:** Voleibol

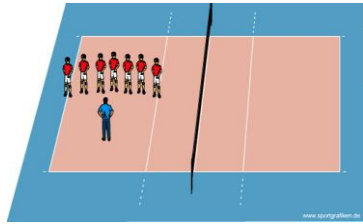
#### Objectivos da Aula

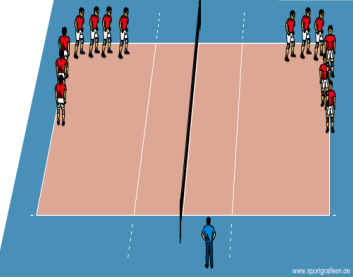
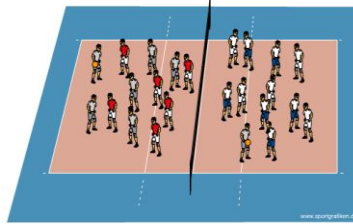
**Sumário** – Passe de Frente e Manchete. Torneio 4x4. Trabalho de Força Inferior e Média.

**Condição Física:** Trabalho de Força Inferior e Média.

**Conceitos Psico-Sociais:** Motivação, capacidade de esforço, iniciativa/entusiasmo, autonomia, respeito, ajuda, higiene e segurança.

**Cultura Desportiva:** Reconhecer e aplicar o regulamento básico do Voleibol e a sua terminologia.

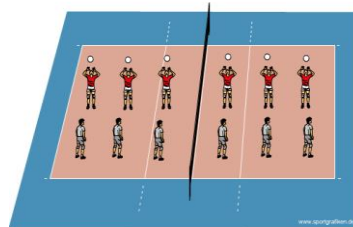
FASE INICIAL	Objectivos Específicos	Material	Esquema	Descrição	Componentes do Exercício	Componentes Críticas/Critérios de Êxito										
	Equipar, Controlo de Presenças, Entrada no Local, Informações, Criação de um Clima Pedagógico Favorável, Despertar a Disponibilidade de Exercitação.	----		No Local da prática, o professor iniciará a explicação dos conteúdos da aula actual e os seus respectivos objectivos.  Fornecer alguma informação da modalidade, regras e os gestos abordados na aula.	<table border="1"> <tr> <td><b>Duração</b></td> <td>5'</td> </tr> <tr> <td><b>Frequência</b></td> <td>1x</td> </tr> <tr> <td><b>Pausa entre Séries</b></td> <td>NA</td> </tr> <tr> <td><b>Volume</b></td> <td>5'</td> </tr> <tr> <td><b>Transição/Recuperação</b></td> <td>NA</td> </tr> <tr> <td><b>Volume acumulado</b></td> <td>5'</td> </tr> </table>		<b>Duração</b>	5'	<b>Frequência</b>	1x	<b>Pausa entre Séries</b>	NA	<b>Volume</b>	5'	<b>Transição/Recuperação</b>	NA
<b>Duração</b>	5'															
<b>Frequência</b>	1x															
<b>Pausa entre Séries</b>	NA															
<b>Volume</b>	5'															
<b>Transição/Recuperação</b>	NA															
<b>Volume acumulado</b>	5'															

<p>Activação Geral, Sistema Cardiocirculatório, Metabolismos, Processos Bioquímicos, Músculos, Ligamentos, Sistema Nervoso, Regulação Motora.</p>	<p>----</p>	 	<p>Dividir os alunos pelas duas linhas laterais do espaço de voleibol. Estes realizam corrida até meio fazendo movimentação articular.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rodar braços à frente e atrás;</li> <li>- Braços alternados;</li> <li>- Rodar tronco;</li> <li>- Mudar de direcção;</li> <li>- Deslocamentos laterais para o lado esquerdo e direito;</li> <li>- Sair em velocidade.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Jogo da Apanhada</b></p> <p>A turma estará dividida em dois grupos, sendo que em cada um deles, estarão dois alunos a apanhar. Em cada grupo estará a circular duas bolas sendo que os alunos que a possuem estão imunes. Para poder salvar um colega a bola terá de ser passada ao colega sem que este seja tocado.</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr style="background-color: #92d050;"> <td><b>Duração</b></td> <td>5'</td> </tr> <tr> <td><b>Frequência</b></td> <td>1x</td> </tr> <tr> <td><b>Pausa entre Séries</b></td> <td>NA</td> </tr> <tr> <td><b>Volume</b></td> <td>5'</td> </tr> <tr> <td><b>Transição/Recuperação</b></td> <td>2'</td> </tr> <tr style="border-top: 2px solid black;"> <td><b>Volume acumulado</b></td> <td>12'</td> </tr> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr style="background-color: #92d050;"> <td><b>Duração</b></td> <td>10'</td> </tr> <tr> <td><b>Frequência</b></td> <td>1x</td> </tr> <tr> <td><b>Pausa entre Séries</b></td> <td>NA</td> </tr> <tr> <td><b>Volume</b></td> <td>12'</td> </tr> <tr> <td><b>Transição/Recuperação</b></td> <td>4'</td> </tr> <tr style="border-top: 2px solid black;"> <td><b>Volume acumulado</b></td> <td>26'</td> </tr> </table>	<b>Duração</b>	5'	<b>Frequência</b>	1x	<b>Pausa entre Séries</b>	NA	<b>Volume</b>	5'	<b>Transição/Recuperação</b>	2'	<b>Volume acumulado</b>	12'	<b>Duração</b>	10'	<b>Frequência</b>	1x	<b>Pausa entre Séries</b>	NA	<b>Volume</b>	12'	<b>Transição/Recuperação</b>	4'	<b>Volume acumulado</b>	26'	<p>-Executa correctamente os movimentos com a postura certa;</p> <p>- Contabilizar o número de vezes que foi apanhar;</p>
<b>Duração</b>	5'																												
<b>Frequência</b>	1x																												
<b>Pausa entre Séries</b>	NA																												
<b>Volume</b>	5'																												
<b>Transição/Recuperação</b>	2'																												
<b>Volume acumulado</b>	12'																												
<b>Duração</b>	10'																												
<b>Frequência</b>	1x																												
<b>Pausa entre Séries</b>	NA																												
<b>Volume</b>	12'																												
<b>Transição/Recuperação</b>	4'																												
<b>Volume acumulado</b>	26'																												

## FASE PRINCIPAL

**Ação:** Passe de Frente e Manchete; Jogo 4x4; Trabalho de Força Inferior e Média.

- Bolas de voleibol  
- Cordas



### Passe Por cima e Manchete

Os alunos através do passe por cima e Manchete e frente a frente tentam realizar os seguintes exercícios:

1- Um aluno faz o passe com as duas mãos para o colega e este realiza dois auto-passes e realiza passe para o colega que lhe enviou a bola. **Passe de Frente-Passe de Frente**

2- Um aluno faz passe com as duas mãos para o colega em frente, sendo que o colega que a vai receber terá de a suster em manchete realizando um auto-passe e de seguida em manchete faz passe para o colega que a passou. **Manchete-Manchete**

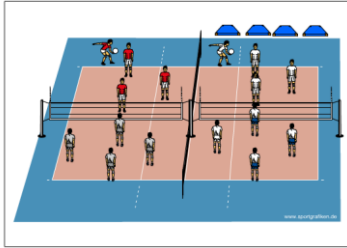
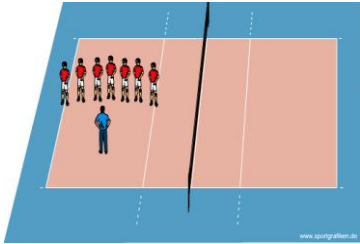
3- Igual ao exercício anterior só que desta vez em vez de enviar a bola em manchete irá fazê-lo através do passe de frente. **Manchete-Passe de Frente**

<b>Duração</b>	6'
<b>Frequência</b>	1x
<b>Pausa entre Séries</b>	NA
<b>Volume</b>	6'
<b>Transição/Recuperação</b>	2'
<b>Volume acumulado</b>	34'

-os alunos conseguem manter a bola suspensa durante algum tempo;

-os alunos conseguem colocar em prática o que foi abordado até ao



				<p style="text-align: center;"><b>Jogo 4x4</b></p> <p>Início do torneio entre 6 equipas. Cada jogo termina aos 15 pontos e inicia-se sempre com serviço por baixo.</p> <p><b>Nota:</b> As equipas que se encontram de fora realizam os elementos de aptidão física que se encontram em anexo.</p>	<table border="1"> <tr><td><b>Duração</b></td><td>35'</td></tr> <tr><td><b>Frequência</b></td><td>1x</td></tr> <tr><td><b>Pausa entre Séries</b></td><td>NA</td></tr> <tr><td><b>Volume</b></td><td>35'</td></tr> <tr><td><b>Trasição/Recuperaçã</b></td><td>2'</td></tr> <tr><td><b>Volume acumulado</b></td><td>71'</td></tr> </table>	<b>Duração</b>	35'	<b>Frequência</b>	1x	<b>Pausa entre Séries</b>	NA	<b>Volume</b>	35'	<b>Trasição/Recuperaçã</b>	2'	<b>Volume acumulado</b>	71'	<p>momento.</p>
<b>Duração</b>	35'																	
<b>Frequência</b>	1x																	
<b>Pausa entre Séries</b>	NA																	
<b>Volume</b>	35'																	
<b>Trasição/Recuperaçã</b>	2'																	
<b>Volume acumulado</b>	71'																	
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>FASE FINAL</b></p>	<p>Retorno à calma; Flexibilidade de membros inferiores e superiores e complementares. Reflectir sobre os conteúdos. Arrumo do Material.</p>	<p>----</p>		<p>Os alunos colocados em círculo executaram alguns alongamentos sobre os grupos musculares mais solicitados. O professor para finalizar fará um pequeno resumo do que se passou na aula e quais os conteúdos a serem abordados na próxima aula.</p>	<table border="1"> <tr><td><b>Duração</b></td><td>5'</td></tr> <tr><td><b>Frequência</b></td><td>1x</td></tr> <tr><td><b>Pausa entre Séries</b></td><td>NA</td></tr> <tr><td><b>Volume</b></td><td>5'</td></tr> <tr><td><b>Transição/Recuperaçã</b></td><td>NA</td></tr> <tr><td><b>Volume acumulado</b></td><td>76'</td></tr> </table>	<b>Duração</b>	5'	<b>Frequência</b>	1x	<b>Pausa entre Séries</b>	NA	<b>Volume</b>	5'	<b>Transição/Recuperaçã</b>	NA	<b>Volume acumulado</b>	76'	<p>- Os alunos conseguem realizar os movimentos propostos pelo professor;</p> <p>- Adquiriu conhecimentos dos conteúdos abordados na aula.</p>
<b>Duração</b>	5'																	
<b>Frequência</b>	1x																	
<b>Pausa entre Séries</b>	NA																	
<b>Volume</b>	5'																	
<b>Transição/Recuperaçã</b>	NA																	
<b>Volume acumulado</b>	76'																	
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>Observação</b></p>	<p><b>Equipa A:</b> Manuel Afonso; Maria Dias; Cristiana Correia; Mariana Fazendeiro.  <b>Equipa B:</b> Pedro Almeida; Gonçalo Costa; Beatriz Santos; Carolina Dias.  <b>Equipa C:</b> Henrique Ferreira; Ana Dias; Rodrigo Amaral; Jéssica Almeida.  <b>Equipa D:</b> Onur Mehmed; Cindy Almeida; Vanessa; Pedro Gonçalves.  <b>Equipa E:</b> André Teixeira; Mariana Marrucho; Fabiana Silva; Beatriz Batista.</p>																	

### Extensão e Sequência de Conteúdos

Data		05-04-13 (45')	12-04-13 (45')	19-04-13 (45')	26-04-13 (45')	03-05-13 (45')	10-05-13 (45')	17-05-13 (45')	24-05-13 (45')	31-05-13 (45')	7-06-13 (45')	14-06-13 (45')		
Aula		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
Conteúdos		Função Didáctica												
Estafetas	Regras			I	E	AS		Ficha Teórica	Teste da Milha					
	Corrida de velocidade máx.			I	E	AS								
	Transmissão Ascendente			I	E	AS								
Velocidade	Regras	AD	E	AS										
	Técnica de corrida	AD	E	AS										
	Partida de blocos		E	AS										
	Sequência completa	AD	E	AS										
Comprimento	Regras					I	E					AS		
	Técnica de corrida					I	E					AS		
	Técnica de Salto					I	E					AS		
Peso	Regras												I	E
	Técnica de arremesso										I	E		

## Grelha de Avaliação Diagnóstica, Formativa e Sumativa

AVALIAÇÃO:		DIAGNÓSTICA			FORMATIVA						SUMATIVA					
Nº	Nome:	Serviço	Sustentação da Bola	Nota:	Serviço	Intensidade / Dinâmica de Jogo	Qualidade Execução / Seleção Gestor Técnico	Princípios Táticos	Conhecimentos	Nota:	Serviço	Intensidade / Dinâmica de Jogo	Qualidade Execução / Seleção Gestor Técnico	Princípios Táticos	Conhecimentos	Nota:
1	Ana Dias															
2	André Teixeira															
3	Beatriz Batista															
4	Beatriz Santos															
5	Carolina Dias															
6	Cindy Almeida															
7	Ceistiana Correia															
8	Fabiana Silva															
9	Gonçalo Costa															
10	Henrique Ferreira															
11	Jéssica Almeida															
12	Manuel Afonso															
13	Maria Dias															
14	Mariana Gonçalves															
15	Mariana Abrantes															
16	Mariana Marrucho															
17	Mariana Fazendeiro															
18	Onur Mehmed															
19	Pedro Almeida															
20	Pedro Gonçalves															
21	Rodrigo Amaral															
22	Rodrigo Monteiro															
23	Vanessa Jesus															