

# **Relatório de Estágio Pedagógico Escola Secundária Quinta das Palmeiras**

**Perceção sobre a relação do estatuto socioeconómico com a atividade física  
e a composição corporal para uma qualidade de vida superior nos alunos da ESQP**

**Cristiana de Oliveira Manta**

**Versão Definitiva Após Defesa**

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

Orientador: Prof<sup>a</sup>. Doutora Kelly de Lemos Serrado O'Hara

**Agosto de 2021**



# **Dedicatória**

Dedico este relatório a minha família, uma vez que, sem eles eu não estaria onde estou hoje. Por tudo o que fazem por mim todos os dias OBRIGADA!



# Agradecimentos

Finalizada esta etapa, queria agradecer a todos os que permitiram este passo possível. Especialmente aos meus pais e à minha família que sempre me apoiaram em todos os momentos.

Agradeço ainda à minha orientadora Prof<sup>a</sup> Doutora Kelly de Lemos Serrano O'Hara, por toda disponibilidade para me ajudar e todo o conhecimento transmitido, ao longo destes anos. Agradeço também ao Prof. António Vicente que tanta paciência teve e nunca me deixou desistir.

Ao professor orientador cooperante Nuno Rodrigues, por tudo o que me permitiu realizar na escola e por todo o conhecimento transmitido, sendo uma base muito importante, neste processo de descobrimento e aprendizagem.

A todos os amigos que estiveram sempre lá, especialmente à Nádia, Mariana, Adriana, Joana e Juliana, que sempre me incentivaram.

As minhas colegas de estágio (Andreia Oliveira e Bruna Cunha) que me ensinaram que mesmo com personalidades diferentes é sempre importante, aprender a lidar/trabalhar com o outro, permitindo uma evolução não só enquanto profissional, mas a nível pessoal também.

Por fim, mas não menos importante a todos os professores do Departamento de Ciências do Desporto por tudo aquilo que me transmitiram ao longo dos anos em que me acompanharam e que permitiram este momento.



# Resumo

## Capítulo 1

O presente relatório visa apresentar o trabalho que realizei no âmbito do estágio pedagógico do mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário e contempla uma breve contextualização da Escola Secundária Quinta das Palmeiras, do Grupo de Educação Física da mesma e das funções que desempenhei enquanto professora estagiária. Abordando ainda de forma sucinta o acompanhamento realizado no conservatório de música da Covilhã. Seguidamente o presente documento detalha três áreas a primeira relacionada com a organização e gestão do ensino e da aprendizagem discriminando aspetos do planeamento, avaliação e condução do ensino. A segunda área visa descrever as atividades que desenvolvi no âmbito do desporto escolar e com dois alunos com necessidades educativas específicas. A terceira área enuncia a minha relação com a comunidade no acompanhamento da direção de turma, na colaboração em atividades extracurriculares, incluindo ainda uma descrição geral das turmas que acompanhei. No final de cada das três áreas, é possível encontrar no presente documento uma reflexão sobre os tópicos anteriormente descritos.

## Capítulo 2

Numa fase final foi realizada uma investigação com intuito de obter uma perceção acerca da relação entre o nível socioeconómico do agregado familiar dos alunos, a prática de atividade física e a influência que esta tem para a composição corporal, essencialmente na percentagem de massa gorda do aluno.

## Palavras-chave

Escola; Ensino; Educação Física; Covilhã; Estágio pedagógico.



# **Abstract**

## Chapter 1

This report aims to present the work I did in the pedagogical internship of the master's degree in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Schools and includes a brief contextualization of Quinta das Palmeiras Secondary School, its Physical Education Group and the functions I performed as a trainee teacher. It also briefly touches on the supervision carried out at the Covilhã Music Conservatory. Then this document details three areas, the first related to the organization and management of teaching and learning discriminating aspects of planning, evaluation, and conduction of teaching. The second area aims to describe the activities I developed in school sports and with two students with special educational needs. The third area describes my relationship with the community in the accompaniment of the class director, in the collaboration in extracurricular activities, including a general description of the classes I accompanied. At the end of each of the three areas, it is possible to find in this document a reflection on the topics previously described.

## Chapter 2

In a final phase, an investigation was conducted with the intent of obtaining an insight into the relationship between the students' aggregate family socioeconomic level, the practice of physical activity, and the influence it has on body composition, essentially on the student's fat mass percentage.

# **Keywords**

School; Covilhã; Physical Education; Pedagogical internship.



# Índice

Agradecimentos .....	v
Resumo .....	vii
Abstract .....	ix
Índice .....	xi
Lista de Tabelas .....	xiv
Lista de Acrónimos .....	xvi

## Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica

Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica .....	1
1. Introdução .....	1
2. Contextualização .....	2
2.1. Escola .....	2
2.2. Grupo de Educação Física .....	3
2.3. Professora Estagiária .....	3
3. Intervenção .....	4
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem .....	4
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico .....	4
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário .....	7
3.2. Área II – Participação na Escola .....	15
3.3. Área III – Relação com a Comunidade .....	18
3.3.1. Direção de Turma .....	18
3.3.2. Integração com o Meio .....	18
3.3.3. Reflexão Global sobre a Área III .....	19
4. Reflexão Final .....	20
5. Referências Bibliográficas .....	20
Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica .....	21

## Capítulo 2 – Investigação e inovação Pedagógica

1. Introdução .....	21
1. Metodologia .....	22
2.1. Participantes .....	22
2.2. Procedimentos e recolha de dados .....	23

2.3 Análise e Tratamento de Dados.....	24
4. Discussão .....	27
5. Conclusão .....	29
6. Referências .....	30



# Lista de Tabelas

Tabela 1... Organização da lecionação do 5º Ano.

Tabela 2... Planeamento das unidades de 5ºAno.

Tabela 3... Rotação das unidades por turma e período letivo.

Tabela 4... Caracterização específica de cada turma de acordo com a unidade.

Tabela 5... Caracterização da Amostra.

Tabela 6... Classificação Massa Gorda por género.

Tabela 7... Classificação Nível Socioeconómicos.

Tabela 8... Classificação do IPAQ por género.

Tabela 9... Correlação de Pearson para IPAQ e massa gorda.

Tabela 10... Correlação de Sparman para Nível Socioeconómico e Massa Gorda.

Tabela 11... Correlação de Sparman para Nível Socioeconómico e IPAQ.



# Lista de Acrónimos

AF – Atividade Física.

APGAR - Adaptability, Partnership, Growth, Affection, Resolve.

CMC – Conservatório de Música da Covilhã.

EF- Educação Física.

ESQP- Escola Secundária Quinta das Palmeiras.

GEF – Grupo de Educação Física.

INE – Instituto Nacional de Estatística.

IPAQ - International Physical Activity Questionnaire.

IRS – Imposto sobre os Rendimentos das Pessoas Singulares.

MG – Massa Gorda.

NEE – Necessidades Educativas Específicas.

NS – Nível Socioeconómico.

UBI - Universidade da Beira Interior.





# Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica

## 1. Introdução

O estágio pedagógico apresenta-se como sendo um modelo de formação, criado em regime de supervisão pedagógica, demonstrando o fim de uma formação que possibilita o desempenho de atividades profissionais inerentes à função de um professor de Educação Física (EF) dos ensinos básico e secundário, conferindo as devidas habilitações para a docência nos referidos níveis de ensino: grupo 260 e grupo 620 (Universidade Técnica de Lisboa, 2012).

O presente relatório foi realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico, inserido no 2º Ciclo de estudos para obtenção do grau de Mestre em Ensino de EF nos Ensinos Básico e Secundário, o mesmo está contido na Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior.

Este documento tem como fundamento dar a conhecer toda a atividade por mim realizada ao longo do ano letivo (2018/2019), na Escola Secundária Quinta das Palmeiras (ESQP) e no Conservatório Música da Covilhã (CMC) localizadas na cidade da Covilhã.

O presente estágio consistiu no acompanhamento das turmas do 9ºD, 10ºC e 12ºD em períodos letivos distintos, sendo o 9ºD no 1º Período e as outras no 2º e 3º respetivamente. O acompanhamento envolveu todo o processo pedagógico associado às turmas em questão, nomeadamente o planeamento, todo o trabalho de acompanhamento e aprendizagem e as respetivas avaliações. Para além do referido anteriormente foi ainda da minha responsabilidade na ESQP o acompanhamento da Direção de Turma no 1º Período, o acompanhamento do desporto escolar no 2º Período e por fim o acompanhamento dos alunos com Necessidades Educativas Específicas (NEE) no 3º Período. Foi, igualmente, desenvolvido um acompanhamento às turmas do 5º e 6º Ano no CMC, durante o 2º Período que teve como objetivo a planificação e a observação das aulas.

Este documento refere ainda todas as vivências ao longo do respetivo ano letivo apresentando uma síntese dos vários acompanhamentos no cotidiano escolar e uma reflexão dos mesmos, sendo que está estruturado por dois capítulos essenciais, sendo que o primeiro diz respeito a todo o trabalho realizado por mim, durante o ano letivo 2018/2019 nas respetivas organizações de ensino mencionadas acima e o segundo capítulo refere o trabalho de investigação inserido na perceção sobre a influência do estatuto socioeconómico para um regime de vida saudável e a sua composição corporal nos alunos da ESQP.

## **2. Contextualização**

### **2.1. Escola**

A escola que me foi atribuída para a realização do estágio pedagógico e obtenção do grau de mestre, em Ensino de EF nos Ensinos Básicos e Secundário foi a ESQP, situada na cidade da Covilhã. De acordo com o Projeto Educativo ESQP (2017), a mesma foi criada em 1987 e é uma escola que insere o 3º Ciclo e o Secundário e conta com 858 alunos distribuídos: 134 alunos do 7ºAno; 134 alunos do 8º Ano; 142 alunos do 9º Ano; 160 alunos de 10º Ano; 137 alunos do 11º Ano e 151 alunos do 12º ano.

Esta escola detém 4 blocos com sala de estudo, sendo um destes blocos, o centro tecnológico em educação (CTE). A escola conta ainda com um pavilhão desportivo/polivalente e um ginásio mais dois polidesportivos ao ar livre para a prática de atividade física. Assume um paradigma que pretende que a escola seja um lugar educativo e cultural permitindo facilitar o sucesso dos alunos e dos profissionais envolvidos (Projeto Educativo ESQP, 2017).

O Conselho Geral da ESQP é composto pelo presidente da escola, pelo representante do pessoal (docente e não docente), pelo representante dos alunos e ainda representantes do município. Este é quem tem a responsabilidade de definir linhas orientadoras da atividade da escola (Regulamento Interno ESQP, 2020).

O Conselho Pedagógico segundo o Regulamento Interno ESQP (2020) é composto pelo diretor, pelos coordenadores dos departamentos curriculares, pelos coordenadores dos diretores de turma, pelo responsável dos serviços de psicologia e orientação, pelo coordenador dos projetos educativos, professora bibliotecária, coordenador dos cursos profissionais e ainda representante dos orientadores de estágio e de acordo com o Decreto Lei no 75/2008 de 22 de abril do Ministério da Educação (2008), tem como função inerente a monitorização e orientação pedagógica e a formação inicial e continua dos docentes.

Para além da ESQP, a outra escola designada para me acolher no respetivo estágio foi o CMC, no ano decorrente do estágio com 90 alunos tendo de 1ºAno 11 alunos, de 2ºAno 13 alunos, de 3ºAno 29 alunos, de 4ºAno 24 alunos, de 5ºAno 8 alunos e de 6º Ano 5 alunos, sendo que são lecionados os seguintes níveis de ensino: Pré-Escolar; 1ºCiclo; 2ºCiclo e Artístico e a mesma teve as instalações inauguradas a 25 de Janeiro de 1973 (Regulamento Interno CMC, 2020).

No mesmo documento mencionado acima é referido que a escola deve promover a aprendizagem nas várias dimensões que esta contempla (saber ser, saber estar, saber fazer) essenciais para alcançar o desenvolvimento completo dos alunos, proporcionando-lhes um leque alargado de experiências que lhe permita adquirir competências facilitadoras de uma boa

aprendizagem e de igual forma facilitadores de uma boa integração entre os pares e na comunidade em que se inserem.

## ***2.2. Grupo de Educação Física***

A escola ESQP conta com um Grupo de Educação Física (GEF) que pertence ao departamento de expressões, juntamente com as disciplinas de Educação Visual, Educação Tecnológica e Educação Especial. O Grupo GEF rege-se pelo projeto educativo e pelos programas nacionais de EF e envolve 6 professores que têm como objetivo a organização e planificação dos espaços e tempo de cada turma da escola, tem ainda a função de definir os critérios de avaliação com base no projeto educativo da escola, bem como o planeamento e avaliação do plano de atividades da escola. No que concerne aos critérios de avaliação compete aos respetivos professores realizar os ajustes necessários para a aplicação dos conteúdos solicitados nos programas nacionais de EF às turmas existentes na escola.

No CMC, existem dois responsáveis pelo GEF, sendo a lecionação das aulas de EF e das aulas de expressão motora da total responsabilidade de apenas um dos professores.

## ***2.3. Professora Estagiária***

O processo de estágio pedagógico permite aos alunos que estão inseridos no 2º Ano do 2º ciclo em Ensino da EF nos Ensinos Básico e Secundário, assumir o papel de professor de EF, durante um ano letivo, tendo sempre o acompanhamento do professor orientador, e em caso de necessidade o acompanhamento ainda do professor coordenador.

O professor orientador permitiu-me uma maior e melhor integração na escola e no seu contexto, auxiliando através de uma crítica refletiva constante e permitindo ainda debater ideias e partilhar conhecimentos de forma a criar uma maior adaptação e evolução enquanto profissional na área. É ainda o mesmo que auxilia na integração das diversas áreas competentes como: direção de turma, desporto escolar, alunos com necessidades educativas específicas, atividades extracurriculares.

Como professora estagiária tive ainda de realizar uma investigação pedagógica que teve como auxílio a professora coordenadora que forneceu critérios essenciais para o seu êxito.

## **3. Intervenção**

### ***3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem***

#### ***3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico***

A minha prestação no ensino básico, envolveu a turma do 5º Ano (8 alunos) e do 6º Ano (5 alunos) do CMC, no qual me inseri durante o 2º período escolar mais concretamente entre o dia 11 de Fevereiro de 2019 e 04 de Abril de 2019, no qual, em 2 aulas apenas realizei observação e posterior análise da mesma juntamente com o professor responsável das turmas em questão. Durante esta análise eram debatidos assuntos tais como: o planeamento e a organização da aula observada, o material utilizado e organização do mesmo, o tempo de cada exercício e tempo de rotação de estações ou exercícios e as possíveis alterações ou melhorias à aula em questão. Após esse período de observação (2 aulas de cada turma), passei à fase de planeamento e lecionação das aulas de EF às turmas em questão.

A minha intervenção, propriamente dita, envolveu então a realização do planeamento e da lecionação durante o tempo mencionado acima, sempre intercalado com as minhas colegas de estágio. No total realizei o planeamento e a lecionação de 8 aulas, tendo como unidades didáticas: ginástica; basquetebol; futebol; orientação e atividades rítmicas e expressivas (2 blocos de 45 minutos e 6 blocos de 120 minutos) sempre à turma de 5º Ano, sendo então as unidades lecionadas sempre de acordo com o planeamento (Anexo I), fornecido pelo professor responsável. Para além do planeamento realizei a observação de 15 aulas, sendo 8 aulas de 5º Ano e 7 aulas de 6º Ano (Anexo II).

Realizei ainda uma atividade final com os alunos do 4º Ano e do 5º Ano, a mesma envolveu uma prova de orientação, limitando-se ao espaço do complexo desportivo da Covilhã e imediações do mesmo, onde tive como principais tarefas a total organização da mesma que incluiu a marcação do percurso, preparação dos documentos necessários, controlo de pontos de orientação, avaliação e análise dos resultados da prova, auxílio aos alunos com maiores dificuldades (Anexo III). Posteriormente existiu uma reunião com o professor responsável, onde foram debatidos aspetos de melhoria, sendo então realizada uma reflexão escrita da atividade.

##### **3.1.1.1. Princípios Base**

De acordo com o Programa Nacional de Educação Física (1998) para o 2º Ciclo de escolaridade, os objetivos são referências das metas a atingir e contemplam vários âmbitos, nomeadamente, a melhoria da aptidão física, a promoção da aprendizagem, assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, promover o gosto pela prática regular das atividades físicas e promover a formação de hábitos e atitudes.

No que diz respeito a assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, deve ser através da prática de atividades físicas desportivas nas suas dimensões técnicas e táticas regulamentadas e organizadas, através de atividades físicas expressivas nas sua dimensão técnica de composição e integração, através de atividades físicas de exploração da natureza nas suas dimensões técnicas organizativas ecológicas e ainda através de jogos tradicionais e populares. Já no que concerne à promoção de hábitos e atitudes deve ser valorizada a ética desportiva, a higiene e a segurança pessoal e coletiva e a consciência cívica.

### 3.1.1.2. Planeamento

Quando iniciei o meu trabalho com a turma do 5º e 6º Ano de escolaridade do CMC, o ano letivo já ia numa fase intermédia, o planeamento anual de turma foi elaborado pela total responsabilidade do professor responsável (Anexo I). No entanto, existiu uma análise prévia do mesmo, de forma a ter o devido conhecimento dos conteúdos a serem abordados durante o período de trabalho com os anos letivos mencionados, e retirar eventuais dúvidas que pudessem surgir nesse âmbito, pelo que consegui identificar quais as modalidades abordadas até então e quais as que seriam da minha responsabilidade.

O planeamento da lecionação, foi preparado, tendo em consideração a planificação anual previamente elaborada pelo professor responsável pela disciplina no início do ano letivo. Nos blocos correspondentes ao 5º Ano de escolaridade foram lecionadas as unidades mencionadas na tabela que se segue.

Tabela 1: Organização da lecionação do 5º Ano.

Período Letivo	Turma	Unidade	Duração	Espaço de aula
1º	5º Ano	Ginástica	6 blocos de 60 min	Ginásio
		Basquetebol	1 bloco de 45 min + 2 blocos de 60 min	
		Futebol	2 blocos de 60 min	
		Atividades Rítmicas e Expressivas	1 bloco de 45 min + 2 blocos de 60 min	
		Orientação	2 blocos de 60 min	

No que concerne à evolução dos alunos, a progressividade dos exercícios, teve sempre em consideração o nível atual dos mesmos e os objetivos pré-estabelecidos para cada unidade lecionada, para além disso o planeamento de cada unidade foi elaborado tendo por base critérios de conhecimentos, capacidade e atitudes fornecidos pelo professor, sendo apresentados na tabela que se segue:

Tabela 2:Planeamento das unidades do 5ºAno.

Unidade	Conhecimentos, Capacidades e Atitudes
Ginástica	Compor e realizar, da Ginástica (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.
Basquetebol Futebol	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos jogos desportivos coletivos, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo.
Atividades Rítmicas e Expressivas	Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das Atividades Rítmicas e expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.
Orientação	-----

No que concerne à unidade de orientação, não me foi fornecida documentação sobre a mesma, no entanto, a meu ver os conhecimentos, capacidades e atitudes que devem ser adquiridas na unidade de orientação são essencialmente a noção espacial e a cooperação com os colegas.

### 3.1.1.3. Ensino/Aprendizagens

As aulas lecionadas tiveram por base o planeamento previamente estabelecido, tendo então sempre o mesmo fundamento que foi exigido pelo professor nas reuniões previas de organização e planeamento, seguindo sempre determinados padrões de planeamento de ensino tais como: instrução inicial; aquecimento contínuo; mobilização articular; aquecimento lúdico; conteúdos específicos; alongamentos; reflexão de grupo (Anexo II).

No início da aula era realizado um momento de breve resumo/comunicação aos alunos acerca das unidades abordadas na aula e de dúvidas que pudessem ter surgido sobre alguma aula anterior, também era realizada a chamada nesse instante. No aquecimento contínuo era utilizado um estilo de ensino por comando, sendo que os alunos seguiam as ordens da professora, o exercício era realizado dando voltas contínuas em modo de corrida ao longo do espaço do campo, sendo realizado por um período de 8 voltas ou 5 minutos. Após o aquecimento existe a realização de uma sequência de exercícios de mobilização articular que tem como objetivo a prevenção de lesões músculo-esqueléticas, neste momento da aula é utilizando um estilo de ensino por avaliação recíproca, uma vez que, existe um aluno a realizar a tarefa com os restantes a “imitarem”, isto sempre com o meu feedback. O aquecimento lúdico é composto por jogos dinâmicos que visem os objetivos da aula, utilizado para que os alunos se esforcem (criar motivação) enquanto realizam a preparação corporal para a atividade/unidade a ser abordada de forma lúdica e em interação social.

Os conteúdos específicos dizem respeito à maior componente do plano, sendo então nesta altura que são abordadas as unidades didáticas tais como: futebol, basquetebol, ginástica, etc. Esta componente da aula é a componente com maior dispêndio de tempo. Nesta componente foram utilizados diversos estilos de ensino tais como: estilo de ensino por comando como era o caso da unidade de ginástica, estilo de ensino por tarefa e por avaliação recíproca utilizado essencialmente nas modalidades de grupo tais como futebol ou voleibol.

Os alongamentos seguiam os mesmos princípios da mobilização articular, sendo então utilizado um aluno como “exemplo” enquanto existia correção constante da minha parte, para além disso os alongamentos eram utilizados como bonificação, ou seja, o aluno que melhor fosse de encontro com os objetivos previstos para a aula podia ser o aluno a demonstrar os exercícios para os colegas. Na última parte da aula era realizada então uma reflexão em grupo, que tinha como objetivo destacar os conteúdos mais importantes abordados ao longo da aula e incentivar os alunos a pensarem sobre os mesmos, quer através de questões ou através de descrição de determinados momentos da aula.

#### **3.1.1.4. Avaliação**

Enquanto professora estagiária na instituição de ensino do CMC, não tive qualquer envolvimento em nenhum dos momentos avaliativos das turmas mencionadas nesta secção, sendo as mesmas, de total responsabilidade do professor da escola, que realizava a observação dos alunos nos momentos de conteúdos específicos de forma a poder realizar uma avaliação formativa para além disso, efetuava também os testes sumativos (sem eu estar presente) com a respetiva aplicação, correção e análise dos mesmos.

#### **3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário**

A minha prestação no 3º ciclo do ensino básico e ensino secundário envolveu todo o processo implicado no acompanhamento de 3 turmas, o acompanhamento de 2 modalidades de desporto escolar, no acompanhamento de direção de turma (12ºano), o acompanhamento em atividades do GEF e o acompanhamento a alunos com necessidades educativas específicas.

Todo o processo do acompanhamento referido anteriormente, envolveu tarefas tais como: planeamento do período letivo (conteúdo por aula e exercícios a aplicar, sumários, avaliações, atividades extracurriculares, organização dos conteúdos teóricos para apresentar aos alunos), aplicação do planeamento (presenças, explicação de exercícios, alteração ou adaptação do plano, feedback, explicação teórica e exemplificação prática dos conteúdos), reflexão sobre o trabalho realizado (observação de aulas das colegas e reflexão das mesmas, reflexão dos planos aplicados e das aulas lecionadas, reflexão com o docente com vista a melhorias das diversas tarefas efetuadas), preparação de dossiê com todas as componentes necessárias para as modalidades de desporto escolar, planeamento, avaliação e aplicação de exercícios em alunos com necessidades educativas específicas, acompanhamento de assiduidade, notas e comportamento por parte da turma referente à direção de turma.

### **3.1.2.1. Princípios Base**

De acordo com o Programa Nacional de Educação Física (2001) em vigor, para o 3º Ciclo de escolaridade e de acordo com o Programa Nacional de Educação Física (2001) para o ensino secundário, os objetivos são referências das metas a atingir e contemplam vários âmbitos, tais como: habilidades motoras, cultura desportiva, conceitos psicossociais e aptidão física. Como tal, para a cultura desportiva temos o conhecer o objetivo da modalidade e as principais regras, conhecer a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequar as suas ações a esse conhecimento. Nos conceitos psicossociais é nos apresentado a cooperação nos exercícios, a admissão das indicações do professor, a aceitação das decisões da arbitragem, evitar ações que ponham em risco a integridade física dos colegas. A nível da aptidão física é referido que a mesma visa promover o desenvolvimento fisiológico do aluno, os níveis de aptidão e condição física, bem como as capacidades condicionais e coordenativas sendo então a força (máxima, rápida e resistência), a flexibilidade, a resistência e a coordenação (destreza geral).

### **3.1.2.2. Planeamento**

Numa primeira reunião com o professor orientador foi definido a rotação das turmas pelas três estagiárias ao longo dos três períodos letivos, sendo por isso o plano anual de turma construído em conjunto, uma vez que, nenhuma de nós tinha a turma o ano inteiro. Sobre minha responsabilidade ficou no 1º Período letivo o 9ºD com as unidades de voleibol, badminton e futsal, no 2º Período o 10º C com as respetivas unidades de ginástica, andebol e basquetebol e no 3º e último período letivo o 10ºD com as unidades de dança e orientação. Este plano foi definido e adaptado tendo em conta o condicionamento do planeamento anual das turmas, fornecido pela escola (Anexo IV) e para além disso foi tido em conta ainda a rotatividade dos espaços, uma vez que, as unidades são geridas de acordo com esse mesmo documento.

Para o 9ºD a rotatividade das aulas influenciou o número de lecionações de cada unidade como demonstrado na tabela que se segue.

Tabela 3: Rotação das unidades didáticas por turma e período letivo.

Período Letivo	Turma	Unidade	Nº de Blocos	Espaço de aula
1º	9ºD	Badminton	10	Ginásio
		Voleibol	9	Pavilhão
		Futsal	8	Exterior
		Aptidão	3	Pavilhão
		Física		
Outras*	2	**		
2º	10ºC	Ginástica	18	Ginásio
		Andebol	16	Pavilhão
		Basquetebol	16	Exterior
		Outras*	2	**
3º	12ºD	Dança	10	Pavilhão e Ginásio
		Orientação	10	Exterior
		Aptidão	2	Pavilhão
		Física		
		Outras*	2	**

\* Outras refere-se a aulas que envolvem atividades externas dos alunos, tais como: Corta-mato, Megas, Dia Europeu do Desporto Escolar, Pi, palestras e seminários, etc.

\*\* O espaço para estas aulas/atividades é variável, dependendo sempre da atividade em si.

No que concerne ao planeamento dos conteúdos a abordar, este teve em conta o condicionamento do planeamento anual das turmas, mencionado anteriormente. Após essa distribuição dos conteúdos foi estabelecido através de uma avaliação diagnóstica realizada no início do período letivo a cada didática, qual o nível da turma e quais as componentes necessárias a serem trabalhadas com fim de atingir os objetivos estabelecidos para cada ano de ensino. Como tal, a organização dos conteúdos foi planeada realizando uma tabela, referindo os conteúdos a trabalhar bem como as avaliações e as datas dos mesmos.

Tabela 4: Caracterização específica de cada turma de acordo com a unidade didática abordada de acordo com o Programa Nacional de Educação física (2001).

Turma / Ano	Unidade	Nível da avaliação diagnóstica da turma	Nível de ensino para o ano	Objetivos a desenvolver de acordo com o nível	Justificação do nível da turma após a avaliação diagnóstica
9ºD	Futsal*	Introdutório	Elementar	Passes; Recepção; Desmarcação; Condução	De forma global a turma apresenta muitas dificuldades em conteúdos de nível introdutório tal como a realização de passes e recepção, condução de bola e percepção de jogo e espaço.
	Badminton	Elementar	Elementar	Lob; Clear; Drive; Amorti; Serviço; Remate; Deslocamento	A turma encontra-se num nível elementar, uma vez que, trabalha conteúdos programáticos tais como Serviço ...
	Voleibol	Introdutório	Avançado	Serviço por baixo e por cima; passe alto de frente e de costas; remate; manchete; bloco; deslocamentos e posição em campo;	Turma apresenta muitas dificuldades a nível da posição base, passe, serviços e manchete (componentes introdutórias).
Aptidão Física (Velocidade; Resistência; Força)					
10ºC	Basquetebol	Elementar	Avançado	Drible; Passes; Recepção; Lançamento; Ressalto; Fintas; Enquadramento ofensivo e defensivo;	Apesar de a nível das técnicas base como o passe, recepção e dribles já estarem interiorizadas, ainda existe dificuldades a nível do enquadramento em campo
	Andebol	Elementar	Elementar	Remate em suspensão e em apoio; fintas; mudanças de direção; deslocamentos; posição base defensiva; desarme; marcação	Já realizam o passe e a recepção com alguma facilidade e já têm alguma noção de marcação e de desmarcação.
Aptidão Física (Velocidade; Resistência; Força)					
12ºD	Orientação	Introdutório	Elementar	Orientação de mapa; preenchimento de cartão de controlo; cálculos de distâncias e azimutes; Identificação das características do mapa	Alunos ainda demonstram muitas dificuldades em trabalho com mapa e com cartão de controlo.
	Dança	Avançado	Avançado	Cooperação; criatividade; coordenação; iniciativa; ritmo; autonomia	Alunos cooperam entre si e demonstram iniciativa e criatividade, no entanto, tem dificuldade de ritmo e coordenação
Aptidão Física (Velocidade; Resistência; Força)					

Ao longo de todo o planeamento, existiram diversas dificuldades, nomeadamente o facto de as turmas não serem homogéneas no que diz respeito ao nível técnico, sendo que numa fase inicial, ou seja, no planeamento e lecionação a turma do 9ºD, surgiram algumas questões tais como:

Como dividir a turma? ; Separar meninas e meninos? ; Juntar os alunos em grupos por níveis técnicos? ; Juntar os alunos melhores tecnicamente com os piores? ; Escolher apenas exercícios mais básicos ou utilizar exercícios mais avançados para os que estão mais avançados tecnicamente? . Todas estas questões foram abordadas por tentativa e erro, ou seja, testava na aula e após a mesma tinha reunião com o professor orientador para analisar o que correu bem e mais importante o que poderia ter sido melhor e como o fazer.

Outra dificuldade encontrada foi o facto de ter uma turma de 12º ano que tinha poucos alunos, mas muito diferentes entre eles, por um lado tinha alunos muito bons a nível físico e com bastante motivação para a prática, por outro tinha alunos que se mostravam bastante sépticos e relutantes com a disciplina, demonstrando esses na maioria das vezes imensas dificuldades a nível motor. Nessa turma o planeamento era sempre realizado com base em jogos que incidisse na competição, o que me levava a ter que realizar uma adaptação a jogos muitas das vezes utilizados ao 1º e 2º ciclo de ensino de forma a torná-los aplicáveis à turma, como por exemplo o jogo do galo, sendo então mais diferentes e motivadores.

### **3.1.1.3. Ensino/Aprendizagens**

No que diz respeito ao planeamento da lecionação, este teve sempre o mesmo fundamento, seguindo determinados padrões de ensino, nomeadamente: Aquecimento, mobilização articular, conteúdos específicos, alongamentos e reflexão de grupo, modelo este de plano que me foi exigido pelo professor responsável (Anexo V).

No início da aula era realizado um momento de breve resumo/comunicação aos alunos acerca das unidades que seriam abordadas na aula e de dúvidas que pudessem ter surgido sobre alguma aula anterior, também era realizada a chamada nesse instante.

Após a comunicação inicial com os alunos existia um aquecimento composto por jogos dinâmicos que visem os objetivos da aula e a unidade a ser lecionada, utilizado para que os alunos se esforcem (criar motivação) enquanto realizam a preparação corporal para a atividade/unidade a ser abordada de forma lúdica e em interação social. Nesta parte da aula eram utilizados os alunos como “mentores” do aquecimento, ou seja, existia a explicação do exercício no seu global, mas eram alunos que por algum motivo não faziam aula, que davam a indicação aos colegas (exemplo do jogo do lenço adaptado).

Após o aquecimento existe a realização de uma sequência de exercícios de mobilização articular que tem como objetivo a prevenção de lesões músculo-esqueléticas, neste momento da aula é utilizando um estilo de ensino por avaliação recíproca, uma vez que, existe um aluno a realizar a tarefa com os restantes a “imitarem”, isto sempre com o meu feedback.

Os conteúdos específicos dizem respeito à maior componente do plano, sendo então nesta altura que são abordadas as unidades didáticas tais como: futebol, basquetebol, ginástica, etc. Esta componente da aula é a componente com maior dispêndio de tempo e aí foram utilizados diversos estilos de ensino tais como: Estilo de ensino por comando como era o caso da unidade de ginástica, estilo de ensino por tarefa e por avaliação recíproca utilizado essencialmente nas modalidades de grupo tais como futebol ou voleibol.

Os alongamentos seguiam os mesmos princípios da mobilização articular, sendo então utilizado um aluno como “exemplo” enquanto existia correção constante da minha parte, para além disso, os alongamentos eram utilizados como bonificação, ou seja, o aluno que melhor fosse de encontro com os objetivos previstos para a aula podia ser o aluno a demonstrar os exercícios para os colegas.

Na última parte da aula era realizada então uma reflexão em grupo, que tinha como objetivo destacar os conteúdos mais importantes abordados ao longo da aula e incentivar os alunos a pensarem sobre os mesmos, quer seja então através de questões ou através de descrição de determinados momentos da aula.

#### **3.1.2.4. Avaliação**

A avaliação para a disciplina foi decidida em reunião pelo GEF, onde foram estipulados os valores percentuais para cada componente avaliativa segundo cada ciclo de ensino, sendo ainda, definidos os mesmos parâmetros para os alunos com atestado médico (Anexo VI).

Para além da avaliação à disciplina, existe a avaliação a cada unidade lecionada, sendo que existem 3 tipos de avaliações que foram por mim utilizadas: a avaliação diagnostica (realizada no início de cada unidade com o objetivo de perceber o nível real dos alunos a cada componente); a avaliação formativa (tem por objetivo avaliar o trabalho dos alunos ao longo das aulas) e a avaliação sumativa (serve para avaliar a aprendizagem final do aluno).

A avaliação diagnostica foi realizada através de observação de elementos técnicos concretos, em situação de jogo na maioria das vezes, para cada unidade sempre correspondendo ao nível de ensino, sendo utilizada uma folha de observação em que foi registado o nível em que se encontra o aluno em cada parâmetro técnico (Anexo VII). A avaliação formativa realizada através de observação em aula e através de tarefas dadas aos alunos tais como fichas de aula ou até mesmo observação dos alunos em contexto da aula e de exercício, sendo então registado comportamentos técnicos dos alunos (Anexo VIII). A avaliação sumativa era realizada somando todos os momentos de ensino-aprendizagem dos alunos, desde o registo de assiduidade e pontualidade dos alunos, momentos avaliativos das unidades, fichas, testes teóricos, etc (Anexo IX).

A maior dificuldade com que me deparei na componente de avaliação foi pelo facto de não ser exata nos momentos da realização da técnica, por exemplo ter que dar um valor ao aluno no rolamento à frente, era uma avaliação que estava sempre dependente da minha observação e isso poderia induzir em alguns erros, podendo desta forma ser “injusta com os alunos”, sendo que para combater essa situação realizava mais do que um momento de observação e tentava ver de zonas diferentes de forma a ter uma visão o mais abrangente possível.

### ***3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I***

No que concerne à organização e gestão do ensino aprendizagem e apesar de toda a organização existente por órgãos superiores (programas nacionais de EF, reuniões do GEF, etc.), é sempre necessária uma adaptação, uma vez que, na maioria dos casos o nível atual dos alunos não corresponde ao nível exigido pelo Programa Nacional de Educação Física (alunos por norma apresentam níveis inferiores aos exigidos no programa). Com o passar do tempo apercebi-me de que uma boa planificação facilita muito o processo de ensino aprendizagem e quanto melhor for essa mesma planificação mais bem-sucedida será a aplicação. Em diversas ocasiões e devido a minha falta de experiência, ocorreram situações em que a aula não corria de acordo com o planeado, sendo necessário existir uma adaptação de acordo com a situação, o que nem sempre era feito da melhor forma, por exemplo, ter uma aula planeada para utilizar o espaço exterior do campo e acontecer estar a chover e a aula ter que ser lecionada em meio espaço interior, nem sempre conseguia adaptar os exercícios para todos os alunos da melhor forma (caso do 9ºD em que eram 30 alunos). Após perceber que tinha esta dificuldade comecei a realizar um planeamento da aula contando já com esta imprevisibilidade, planeando os exercícios logo com algumas variáveis, o que se veio a verificar bastante útil.

Numa primeira fase os planeamentos das aulas nunca iam de encontro ao efetivo da aula, uma vez que, eu ainda não tinha noção do tempo, quer seja então do tempo de explicação do exercício, do tempo de transição de exercício e preparação do material, tempo para feedback e controlo de turma. Nesse aspeto senti uma melhoria com o passar das aulas o que facilitou a condução de ensino de acordo com o planeamento. Outro aspeto que aprendi a utilizar a meu favor foi a observação das aulas das minhas colegas, em que comecei a entender com maior facilidade quais os aspetos melhores e piores de cada turma e qual a melhor forma de lidar com as mesmas quando era eu a lecionar.

A maior dificuldade que senti a nível da lecionação incidiu-se na última turma que lecionei, ou seja, o 12ºano, uma vez que, tinha dificuldade em ajustar os exercícios com os conteúdos exigidos pelo programa nacional com o nível dos alunos, sendo então que, um dos métodos que utilizei foi a minha participação nos exercícios de forma a demonstrar os mesmos e ao mesmo tempo incentivar os alunos, para além dessa estratégia, adotei outro método que passou pela utilização de exercícios/jogos tradicionais/populares adaptados aos conteúdos a abordar de acordo com a unidade em questão e exercícios com competição entre grupos.

Outro fator em que senti uma grande evolução a nível pessoal foi a comunicação com os alunos, uma vez que (talvez por a nível profissional ter dado treino a equipa de competição) era demasiado ríspida e “fria” na comunicação perdendo uma ligação maior com os alunos, mas tal melhorou imenso com o passar do tempo e existiu uma muito melhor adaptação comunicativa a cada contexto, por exemplo senti que consegui olhar e comunicar com os alunos com mais facilidade quer seja na transmissão dos exercícios como também na orientação da turma durante a aula.

Uma das grandes dificuldades que senti, foi a nível das diversas avaliações uma vez que tinha bastante dificuldade em ser objetiva e imparcial, por exemplo, tinha tendência a estar já com um pé atrás no que diz respeito aos alunos com pior comportamento, o que poderia influenciar injustamente as classificações desses mesmos alunos. No que respeita a essa dificuldade, o meu maior auxílio foi o professor tutor que me chamava diversas vezes à atenção e que me fazia pensar sobre alguns momentos em específico obrigando a uma reflexão mais justa, no entanto, e apesar de ser um aspeto que eu senti bastante melhoria penso que ainda existe um longo trabalho nesse sentido.

No que concerne as avaliações existiram ainda outras dificuldades, tal como, o facto de ter que adaptar o teste escrito utilizado na avaliação sumativa à capacidade da turma e não apenas aos conteúdos previamente exigidos no programa, para combater essa dificuldade eu realizava o teste escrito e ele tinha que ser previamente corrigido e testado com as minhas colegas e com o professor tutor, existiram então diversas situações de substituição ou anulação de questões que pudesse não estar tão enquadradas a turma.

No que respeita ao planeamento considero ainda que descartei alguns alunos, não sendo correta nesse aspeto, ou seja, aqueles alunos que por algum motivo não realizavam aula não foram considerados no planeamento, no entanto, com o passar do tempo e com o auxílio do professor tutor isso mudou bastante, comecei a ter sempre previsto algum tipo de atividades e de avaliações para esses mesmos alunos (fichas de observação dos colegas, fichas de conteúdo técnico, tabela de tarefas-preparar determinada estação), algo que me facilitou mesmo a nível de controlo da aula, uma vez que, esses mesmos alunos estavam mais envolvidos na aula e com isso menos distraídos com tendência a mau comportamento.

Mencionar que a maior evolução que senti a nível pessoal foi a capacidade que realizar multitarefas, ou seja, aprendi a organizar-me melhor para realizar todas as tarefas solicitadas, por exemplo, aproveitar todas as pausas para realizar reflexões, para elaborar atividades extra ou até mesmo para adiantar planos de aula. Com o passar do tempo senti que se tornou mais fácil/rápido, mas mais desafiante também devido a inovação que sentia que precisava de incluir a todo o momento.

## **3.2. Área II – Participação na Escola**

A minha participação na escola, foi felizmente, bastante abrangente, tendo então a fantástica oportunidade de poder adquirir conhecimento relativamente à componente do desporto escolar e todo o trabalho desenvolvido nesse âmbito, quer seja mais na componente prática (relação com os alunos) como na componente mais organizativa (preparação do dossiê da modalidade de desporto escolar).

Tive ainda a oportunidade de aprender e desenvolver um trabalho com dois alunos com NEE, onde tive acesso a todas as envolvências que isso abrange, nomeadamente, o contacto direto com esses alunos, as diversas formas de comunicação com os mesmos, o planeamento e pesquisa de exercícios que se adequassem ao nível dos mesmos de acordo com o objetivo evolutivo a atingir.

### **3.2.1. Desporto Escolar**

No que diz respeito ao desporto escolar, eu tive o privilégio de acompanhar dois grupos de equipa, sendo um pertencente à modalidade de badminton e o outro pertencente à modalidade de multiactividades.

A minha participação a nível de competições e atividades foi rotativa com as minhas colegas de estágio, funcionando durante todo o ano, no entanto, no que concerne aos treinos, tive a oportunidade de planear e concretizar esse planeamento durante o 2º Período letivo. Apesar de no 1º e 3º Período letivo não ser eu a lecionar, estive sempre presente auxiliando no que necessário e realizando reflexões do treino de forma a garantir uma maior aprendizagem para uma oportunidade futura.

Fui ainda responsável por uma prova de badminton, realizada na ESQP e fui ainda responsável por duas provas de multiactividades, sendo uma realizada na ESQP e outra na escola EB 2/3 do Tortosendo, durante as quais tive diversas tarefas ao meu encargo tais como a preparação das estações ou campos, a preparação do material, o acompanhamento dos alunos e registo fotográfico das atividades.

No que diz respeito ao planeamento dos treinos tive oportunidade de orientar 10 treinos, durante os quais, foram abordados e reforçados conteúdos tais como: regras de jogo e tipos de competição, pegadas da raquete, serviço longo e curto, lob, clear, amorti, drive, etc. Os planos de treino continham uma fase inicial de aquecimento com exercícios dinâmicos que envolviam o volante e a raquete, seguido de uma fase de treino de um conteúdo específico, situação de jogo condicionado de 1 x 1 com limitação e regulamentos específicos e competição variada para finalizar, como demonstrado em (Anexo X). No dia seguinte a cada treino era realizada uma reunião para reflexão do mesmo, onde eu levava a reflexão que tinha realizado em casa e eram debatidos os aspetos positivos, mas essencialmente os aspetos a melhorar (Anexo XI).

Para além de todo este trabalho existiu ainda a preocupação de tratar de toda a documentação inerente à modalidade tal como: autorizações de saída, dossiê de desporto escolar (regulamentos, autorizações, listagem de material, carta de autorização de saídas, etc), convocatórias, registo de assiduidades (Anexo XII).

### ***3.2.2. Ação de Intervenção na Escola***

Para além da minha intervenção com cada turma mencionada em tópicos anteriores, foi-me proporcionada ainda a oportunidade de trabalhar com dois alunos identificados como alunos com necessidades educativas específicas (NEE), tinha então 45 minutos com eles todas as sextas-feiras, os mesmos tinham características muito distintas, sendo que um dos alunos, tinha deficiência auditiva de grau profundo com défice intelectual e desenvolvimental ligeiro e a outra aluna tinha défice intelectual e desenvolvimental grave.

O aluno com deficiência auditiva de grau profundo com défice intelectual e desenvolvimental ligeiro, tinha dificuldades motoras a nível de coordenação, força, agilidade, competências sensoriomotoras finas, equilíbrio e resistência como tal com o aluno foram utilizados exercícios de circuitos onde tinha exercícios como: escada de coordenação, sinalizadores para contorno e transposição de obstáculos, percursos diferentes à volta da escola, lançamento de bolas de diferentes tamanhos e pesos com o aluno no bosu, entre outros. A aluna com défice intelectual e desenvolvimental grave tinha dificuldades a nível da comunicação, da postura, da coordenação, da força, da agilidade, de competências sensoriomotoras finas e grossas, do equilíbrio e da resistência, como tal foram trabalhados exercícios de dança, circuitos de coordenação e força, caminhadas que envolveram subir e descer escadas, passe e receção de bolas de diversos tamanhos e pesos, exercícios na bola de Pilates, exercícios básicos como levantar e sentar numa cadeira ou no chão.

Ainda me foi solicitado a organização de 3 grandes atividades para a comunidade escolar juntamente com as minhas colegas de estágio, das quais tivemos total responsabilidade por todas as componentes envolvidas (planeamento, gestão de horários, escolha de participantes, preparação do local e do material, autorizações, registo fotográfico, comunicação com professores, entre outras). Como tal, optamos por realizar uma atividade por cada período letivo sendo então a Tripela, o Curling e a EscoExplora as atividades elegidas (Anexo XIII). Após cada atividade era realizada uma reflexão individual (Anexo XIV) de cada uma para posterior debate em reunião com o professor.

### ***3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II***

Apesar de ser a segunda estagiária a pegar no desporto escolar e de ter tido a possibilidade de observar a minha colega numa fase inicial, considero que o desporto escolar foi muito

desafiante, uma vez que, envolve muito o aspeto de planeamento com intuito motivacional e não apenas planeamento com vista a técnica. Então e após a leção dos treinos de desporto escolar, consegui entender a real dificuldade de realizar o planeamento do mesmo, tanto pelas questões motivacionais mencionadas anteriormente, mas também pelo facto de não se saber o número de alunos que irão estar presentes no treino seguinte. Sendo que se torna difícil motivar os alunos treino após treino, sabendo que se eles não gostarem de um único que seja corre-se o risco de desistência. Para ultrapassar estas barreiras, o professor tutor foi fundamental, uma vez que, ia dando feedbacks (atenção jogo lúdico sem vencedor pelo meio, jogo com prémio para empenho, técnica, mas numa ótima de brincadeira/jogo, quadro competitivo treino sim treino não), permitindo que o planeamento fosse muito mais enquadrado, mas e apesar de toda a ajuda e evolução que senti penso que é um aspeto que eu preciso de trabalhar no futuro (capacidade de não ver só exigência técnica).

A nível do desporto escolar poderia também ter existido uma maior pesquisa de exercícios dinâmicos a utilizar, para dessa forma conseguir cativar ainda mais os alunos para a prática da modalidade e não utilizar exercícios repetidamente, o que a meu ver era perfeitamente exequível uma vez que o treino do desporto escolar permitia tempo suficiente para que exista a explicação e adaptação a novos exercícios.

Apesar de não ser habitual para mim comunicar de forma gestual, adorei trabalhar com o aluno com défice auditivo, sendo um desafio bastante interessante a todos os níveis, com a aluna foi mais difícil principalmente numa fase inicial, pois tive que ganhar a confiança dela primeiro e aprender a ter muita paciência. Numa fase final foi claramente visível as melhorias que as atividades tinham com estes mesmos alunos, desde a aluna ser capaz de subir e descer escadas sozinha, impensável até então, desde ver o aluno a realizar lançamentos ao cesto após realização de drible com as 2 mãos, a meu ver foi uma experiência muito gratificante. Ao trabalhar com estes alunos incríveis vi uma grande dificuldade, sendo que eu considero que os 45 minutos semanais não são suficientes para realizar o devido trabalho, uma vez que, a meu ver ficou claramente provado que com o devido acompanhamento eles evoluíram muito e sem dúvida que é fundamental essa ajuda para se sentirem realizados, incluídos e de certa forma mais autónomos (por exemplo a aluna sentar-se sozinha era impossível antes desse acompanhamento).

Devido a esta incrível experiência que me foi proporcionada, no que respeita, aos alunos mencionados no parágrafo anterior, eu sinto ser necessário um aprofundamento de conhecimentos, realmente considero ser fundamental para os alunos o trabalho de acompanhamento e reabilitação motora e social e para que isso possa acontecer de forma correta e adequada é de extrema necessidade o aprofundar de conhecimentos.

### **3.3. Área III – Relação com a Comunidade**

A minha integração com o meio acabou por ser bastante facilitada, devido às condições que tive, no sentido de que desde início me foram proporcionadas oportunidades para tal, como participar em diversas atividades de envolvimento com a comunidade escolar, quer seja a nível de acompanhamento da direção de turma ou até mesmo atividades extracurriculares proporcionadas aos alunos (dia do Pi, dia europeu do desporto, semana das ciências, entre outras).

#### **3.3.1. Direção de Turma**

No que diz respeito ao acompanhamento da direção de turma pude ao longo do 1º Período acompanhar toda a logística da direção de turma do 12ºD, sendo a mesma uma turma com 11 alunos, dos quais 4 rapazes e 7 raparigas. Numa primeira fase foi construído todo o dossier associado à turma com informações tais como: dados dos encarregados de educação (nome, profissão, habilitações literárias, contactos), dados pessoais do aluno (morada, contactos, notas, observações importantes, doenças, preferências académicas), plano curricular de turma, planeamento anual. Numa 2ª fase alunos com negativas, com faltas e com necessidades de acompanhamento psicológico, foram acompanhados mais de perto, sendo que, eram realizados momentos de comunicação com os alunos para que existisse uma análise / avaliação mais específica. Por sua vez existia ainda por vezes a necessidade de comunicação com os encarregados de educação dos mesmos de forma a melhorar o aproveitamento dos alunos e resolver alguma situação existente.

#### **3.3.2. Integração com o Meio**

Durante o tempo que permaneci na escola pude assistir e colaborar em diversas atividades extra em que os alunos participaram, tais como: torneio 3x3 basquetebol, dia europeu do pi, seminário de socorrismo, simulacro de terramoto, corta-mato fase escola e megas fase distrital, megas fase escola, dia europeu do desporto escolar, torneio badminton fase escola, entre outras. No decorrer das atividades mencionadas anteriormente a minha participação foi distinta e rotativa com as minhas colegas de estágio, no entanto existia sempre uma reflexão individual após cada atividade (Anexo XV).

No torneio de basquetebol 3x3 tive como tarefas, a preparação e arrumação do espaço, realizar a chamada das equipas e fazer preenchimento dos boletins de jogo. No dia europeu do pi, no seminário de socorrismo assim como no simulacro de terramoto e no dia europeu do desporto escolar a minha participação envolveu o acompanhamento da turma e o auxílio em alguma situação que se revelasse necessária tal como: alunos atrasados, alguma lesão, etc.

No corta-mato fase escolar a minha participação envolveu a preparação do percurso com a delimitação do mesmo com sinalizadores, o auxílio com a preparação dos lanches, a observação

e auxílio dos alunos que durante o percurso demonstravam maiores dificuldades e a distribuição dos dorsais pelos participantes.

Já nos megas na fase distrital a minha participação envolveu o acompanhamento dos alunos desde a escola até ao complexo desportivo da Covilhã e a chamada dos alunos para cada estação onde realizaram as diversas provas.

Para além de todas as atividades mencionadas acima, tive ainda o privilégio de participar nas reuniões de grupo, na reunião geral de professores, na reunião do GEF, na reunião intercalar de turma, na reunião final de turma.

### ***3.3.3. Reflexão Global sobre a Área III***

Percebi que a logística da direção de turma, pode ser bastante complexa se existirem alunos que sejam sinalizados com problemas dos diversos níveis (dificuldades de aprendizagem, problemas com faltas, problemas a nível pessoal), tive ainda a noção de que é necessário estar em contante conversação com a turma, para que não existam falhas nem conflitos, nomeadamente a nível de alguma disciplina. Para conseguir superar algumas dificuldades nesse aspeto foi fundamental os momentos de reflexão em conjunto com o professor tutor, sendo abordadas, questões como a própria comunicação que é tida com cada aluno e a forma como deve ser realizada em cada contexto, a forma de lidar com algumas dificuldades por exemplo nas faltas, sem existir necessidade de andar sempre a pressionar os alunos.

Acerca das atividades extras em que fui envolvida achei que foram muito importantes, pois permitiram uma aproximação aos alunos e aos docentes de forma menos formal e mais pessoal, facilitando a lecionação em contexto formal, sendo que na minha perspetiva a ESQP tem uma organização excelente a nível do pessoal docente o que permite desenvolver atividades com um ambiente mais tranquilo e motivador. Tive a perceção que a grande maioria dos alunos que participam em atividades extracurriculares são aqueles alunos que de forma global tem uma melhor cotação às disciplinas.

A nível de outros aspetos da escola penso ter sido uma adaptação muito fácil, uma vez que, não só o grupo de professores como toda a comunidade escolar me acolheu bem, por exemplo, senhora da repografia super atenciosa explicou muito da forma como funciona a logística da escola, a senhora da papelaria que também foi fundamental essencialmente a nível material ou de equipamento que fosse necessário no âmbito de alguma atividade (por exemplo: atividade escoexplora) , senhora da cantina ou do bar da sala de professores que auxiliou mesmo a nível de compreensão de horários de funcionamento de reuniões e atividades.

## 4. Reflexão Final

Ao longo deste estágio pedagógico posso acima de tudo agradecer a todos os envolvidos, uma vez que, sem dúvida nenhuma senti uma evolução muito grande enquanto profissional. Achei deveras interessante trabalhar com 3 turmas completamente distintas, sendo obrigada a criar estratégias para conseguir trabalhar com cada uma delas da melhor forma possível, o que me obrigou a adaptar às especificidades de cada uma delas. Também achei curioso que a turma em que tive maiores dificuldades de lecionação, foi a turma com menos alunos, devido ao facto que por exemplo modalidades coletivas não ter alunos suficientes para realizar jogo formal, ou até, criar situações de motivação para os alunos num estágio etário maior.

Percebi que um qualquer problema que possa surgir no âmbito de uma aula é mais fácil de resolver sem ser necessário ficar nervosa ou ansiosa, sem dúvida nenhuma que uma, mas maiores evoluções que senti a nível pessoal foi essa capacidade de adaptação a cada contexto e a cada situação e não esperar ter tudo “como quero”. Neste momento penso que estaria muito mais preparada para enfrentar as diversas turmas com todas as suas especificidades, essencialmente a nível de ter capacidade de falar e comunicar com mais confiança sobre a minha posição relativamente as temáticas, mas também compreender todo o tipo de documentação que envolve não só a nível da lecionação das turmas em específico, mas também de todas as atividades envolvidas no contexto escolar.

Como não poderia ser diferente existem diversos aspetos que penso que poderiam ter corrido de forma mais positiva e como tal deveria ter existido uma maior preparação a nível das modalidades, em que, por vezes notei algumas dificuldades na explicação de determinadas regras (exemplo do corfebol), uma maior e melhor pesquisa de exercícios a aplicar nas diversas unidades (evitar repetição de exercícios), um maior cuidado a nível das avaliações dos alunos de forma a garantir que são o mais homogéneas possíveis e ainda algum cuidado com a documentação sendo que ter uma maior organização com a mesma é fundamental.

## 5. Referências Bibliográficas

Conservatório de Música da Covilhã (2018/2020). Projeto Educativo – Ensino Regular. Documento interno. Covilhã.

Conservatório de Música da Covilhã (2020). Regulamento Interno. Documento interno. Covilhã  
Decreto-lei nº 75/2008 de 22 de abril. Diário da República nº 79/2008 – I Série. Lisboa: Ministério da Educação.

Escola Secundária Quinta das Palmeiras (2017). Projeto Educativo 2017/2021. Documento interno. Covilhã.

Escola Secundária Quinta das Palmeiras (2020). Regulamento Interno. Documento interno. Covilhã.

Direção Geral da Educação (1998). Programa Nacional de Educação Física – Ensino 2º Ciclo, Capítulo I, Obtido em novembro de 2019.

Direção Geral da Educação (1998). Programa Nacional de Educação Física – Ensino 2º Ciclo, Capítulo II. Obtido em outubro de 2019.

Direção Geral da Educação (2001). Programa Nacional de Educação Física Ensino Básico – 3º Ciclo, Obtido em outubro de 2019.

Direção Geral da Educação (2001). Programa Nacional de Educação Física Ensino Secundário, Obtido em novembro de 2019.

Universidade Técnica de Lisboa - FMH (2012). Proposta de Guia de Estágio Pedagógico. Mestrado no Ensino da Educação Física dos Ensino Básico e Secundário. Documento interno. Lisboa.

## **Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica**

### ***Perceção sobre a relação do estatuto socioeconómico com a atividade física e a composição corporal para uma qualidade de vida superior nos alunos da ESQP***

#### **1. Introdução**

A relação entre saúde e qualidade de vida pode ter como conceitos o desempenho funcional e a sensação de bem-estar individual nas componentes físicas mentais e sociais (Reeve & Hays, 2010, Ferrari, Cesar, Alves, Barros, Goldbaum e Fisberg, 2017) complementam indicando que a relação de saúde e qualidade de vida é ajustada por importantes fatores sociais, culturais, econômicos, históricos e políticos. Para além do mencionado Wu, Han, Zhang, Luo, Hu e Sun (2017) indicam ainda que valores elevados de atividade física foram demonstrados quando existe uma maior qualidade de vida em crianças e adolescentes.

É comprovado que existem diversos benefícios verificados para a saúde com o aumento da prática de atividade física sobretudo quando praticada de forma regular (AF) tais como a diminuição do risco de diversas doenças, mas também a melhoria da saúde mental e da manutenção da qualidade de vida, no entanto, existem grandes diferenças na prática no que diz respeito ao géneos e aos níveis enconomicos (World Health Organization, 2020).

De acordo com Ceschini, Andrade, Oliveira, Júnior, e Matsudo, (2009) menciona que a AF é todo o movimento do corpo humano, que é produzido, pelos músculos esqueléticos e que obtém um maior gasto energético do que comparando com a taxa metabólica em repouso, adicionando

a isso Martins et al (2019) refere que a AF é influenciada por diversos fatores nomeadamente sociodemográficos e clínicos, sendo por isso, considerado como comportamento complexo, então a OMS (2020) recomenda que uma criança dos 5 aos 17 anos de idade tenha a prática diária de pelos menos 60 minutos com intensidade moderada a vigorosa sendo de preferência aeróbica, a atividade aeróbica de intensidade forte três vezes por semana. Existe também uma forte importância da família para a realização dessa prática e de acordo com Martin-matillas, et al (2012), menciona que os familiares diretos e a sua prática de AF influenciam positivamente a AF dos adolescentes.

Ainda de acordo com a OMS (2020) é destacado que a prática de AF influencia a componente social, económica e ambiental de forma positiva, não se limitando desta forma ao contexto da saúde.

De acordo com Morais, Miranda e Priore (2018) as crianças e adolescentes sofrem uma mudança significativa em que se verificam grandes alterações na composição corporal. Carvalho, Gonçalves, Ribeiro, Farias, Carvalho e Guerra-Júnior (2011) incitam a importância da avaliação da composição corporal em crianças e adolescentes, uma vez que para os autores elas revelam as condições de vida e de saúde da população. Interessa então entender que a composição corporal incorpora água, gordura, proteínas e minerais, mas apenas uma é estudada com maior frequência uma vez que, está comprovado que uma quantidade excessiva de gordura está relacionada com um aumento significativo de doenças (Borga, et al., 2018).

O objetivo deste estudo foi caracterizar a população da Escola Secundária Quinta das Palmeiras da Covilhã, no que se refere, ao seu estilo de vida, nomeadamente ao nível socioeconómico, sua composição corporal e também a sua prática de atividade física. Levanta-se então a questão de que o nível socioeconómico, será ou não um fator influenciador nos adolescentes relativamente à quantidade de atividade física que praticam, bem como, na sua composição corporal, nomeadamente na questão do excesso de massa gorda, prejudicial para a qualidade de vida.

## **1. Metodologia**

### ***2.1. Participantes***

Para a realização deste estudo participaram 71 alunos da Escola Secundária Quinta das Palmeiras da cidade da Covilhã, com idades compreendidas entre os 12 anos e os 15 anos, com uma média de 13.83 anos. Foram inquiridos alunos de turmas compreendidas entre o 7º ano e o 10º ano de escolaridade, dos quais 40.8% (29) de alunos do sexo feminino e 59.2 % (42) de alunos do sexo masculino.

Tabela 5: Caracterização da amostra.

	Grupo Experimental (N=71)
	Média ± Desvio Padrão
Idade	13,84 ± 1,33

## ***2.2. Procedimentos e recolha de dados***

Este estudo é adjacente de uma investigação que decorreu no âmbito do projeto do projeto SAICT-POL/23813/2016 – “Causes4AdolescentObesity - A natureza multifatorial da obesidade: um estudo preliminar sobre o perfil comportamental, fisiológico e genético de adolescentes portugueses”, com referência POCI-01-0145-FEDER-023813, financiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia e cofinanciado pelo Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional (FEDER) através do Programa Operacional Competitividade e Internacionalização (COMPETE2020).

O mesmo incluiu um questionário no âmbito do projeto mencionado no paragrafo anterior e o mesmo tem diversas temáticas distintas (Anexo XVI) incluídas tais como: identificação dos participantes e da família (estrutura familiar e nível económico); escala de avaliação de ambiente familiar; Adaptability, Partnership, Growth, Affection, Resolve (APGAR) familiar; International Physical Activity Questionnaire (IPAQ); escala de hábitos alimentares; avaliação da exposição a possíveis fontes de mercúrio.

Na componente da identificação dos participantes e da família foram pedidos dados referentes aos alunos e aos familiares diretos do mesmo, com intuito de obter informações referentes ao aluno (ex: a idade e o género) como também dados referentes a família (ex: a estrutura familiar, caracterização dos pais e até mesmo o nível socioeconómico familiar).

O instrumento IPAQ foi utilizado com intuito de compreender e medir os hábitos de atividade física dos alunos, questionando então a frequência da prática de atividade física rigorosa e moderada por semana bem como a duração da mesma, para além disso é ainda questionado o Para a possível entrega dos questionários aos alunos e antes da recolha de qualquer dado foi previamente entregue um formulário de consentimento ao encarregado de educação, esclarecendo os procedimentos a seguir e o objetivo do estudo, sendo que apenas realizaram o mesmo os alunos cujo encarregado de educação deu esse devido consentimento assinado. Após esse consentimento foi então entregue uma folha com todas as indicações gerais do estudo e o devido conjunto de questionários e realizada então a recolha dos restantes dados.

Para avaliar as variáveis referidas anteriormente foi necessário algum equipamento auxiliar, tal como, balança de bioimpedância (modelo Tanita BC-601) que serviu para obter o peso e a percentagem de massa gorda, fita métrica para retirar a altura, discos de algodão e álcool etílico

para limpar a balança antes de cada utilização e o material referente a recolha da amostra de saliva para o estudo do mercúrio.

Para a recolha dos dados (% MG, altura, peso, e perímetro de cintura) através da balança bioimpedancia os alunos foram divididos em grupos de 4, em que os mesmos se dirigiam à sala dos professores de EF e realizavam à vez as medições (uma professora dava indicações aos alunos e outra efetuava o registo no questionário individual mencionado anteriormente, limpando sempre todos os equipamentos entre cada medição).

Para a realização do meu estudo em particular seleccionei os dados obtidos referentes à caracterização do aluno no que refere ao género, idade e ano letivo, também utilizei o nível socioeconómico familiar, a MG e ainda os valores referentes a atividade física obtida pelo questionário do IPAQ.

### ***2.3 Análise e Tratamento de Dados***

Após obtenção dos dados, foi realizada uma análise estatística com recurso ao programa SPSS (versão 26, edição 64-bit). Primeiramente foi realizada uma análise de frequências e descritivas das variáveis de género, idade, massa gorda, estatuto socioeconómico e ainda IPAQ contínuo, sendo então posteriormente realizada uma correlação entre as variáveis da massa gorda, o nível socioeconómico e o IPAQ contínuos.

Foi utilizada a ferramenta Microsoft Excel para obtenção dos dados do IPAQ contínuo, que foi obtido através dos METs, adquiridos através do IPAQ versão curta, expressado em MET-min por semana, que de acordo com IPAQ (2005) é calculado através da fórmula (nível MET x minutos de atividade por dia x dias da semana) (Anexo XVII).

No que concerne ao estatuto socioeconómico o mesmo foi classificado em escalas de acordo com os patamares utilizados no Imposto sobre os Rendimentos de Pessoas Singulares (2019). Para a análise dos dados referentes à massa gorda do aluno foram considerados os valores defendidos pela OMS (2021), em que para rapariga adolescente (12 aos 15 anos) esta nos patamares saudáveis dos 18.8 % aos 20.7% e rapaz (12 os 15 anos) nos patamares dos 17.5% aos 20.4%.

## **3. Resultados**

Após a análise através do programa de SPSS e do programa de Excel mencionados acima foram obtidos então os resultados que se seguem:

Tabela 6: Classificação da Massa Gorda por género.

Massa Gorda				
Género	Classificação	Frequência	%	Média ± Desvio Padrão
Feminino	Saudável	17	23,94	18,841 ± 1,4356
	Não Saudável	12	16,90	
Masculino	Saudável	9	12,68	18,981 ± 1,2446
	Não Saudável	33	46,48	

Na tabela 6 apresentada anteriormente é possível verificar que respetivamente à massa gordosa o género feminino apresenta uma média de 18,84%, enquanto, o género masculino apresenta um valor próximo de 18,98%. Do total da amostra apenas 36,62% apresentam valores considerados como saudáveis pela OMS.

Tabela 7: Classificação do Nível Socioeconómico.

Nível Socioeconómico				
Classificação	Frequência	%	Média	Classe Maioritária
Até 7.091	15	21,1		
7.091-10.700 €	9	12,7		
10.700 – 20.261 €	18	25,4		
20.261-25.000 €	7	9,9	20294,71€	10.700€ e os 20.261€
25.000-36.856 €	14	19,7		
36.856-80.640€	7	9,9		
Acima 80.640€	1	1,4		

No que respeita ao nível socioeconómico do agregado familiar 25.4% apresenta valores entre os 10700€ a 20261€, 21,1% apresenta valores até aos 7091€, 19,7% apresenta valores de 25000€ a 80640€, 12,7% apresenta valores de 7091€ a 10700€, 9,9% apresenta valores de 20261€ a 25000€, 9,9 valores de 36856 a 80640 e apenas 1,4% apresenta valores acima de 80640€. A população portuguesa tem um rendimento por adulto médio anual de 11786€, tendo então para duas pessoas uma média de 23572€ (INE, 2018), no entanto, como visível na tabela acima, a grande maioria do agregado familiar da amostra encontra-se na escala entre 10700€ a 20261€ não estando de acordo com a média verificada pelo INE.

Tabela 8: Classificação do IPAQ por género.

Género	Classificação	IPAQ		Média ± Desvio Padrão
		Frequência	%	
Feminino	Baixo	6	8,45	5477,28 ± 6936,553
	Moderado	8	11,27	
	Alto	15	21,13	
Masculino	Baixo	8	11,27	12401,9 ± 17472,876
	Moderado	10	14,08	
	Alto	24	33,08	

No que diz respeito a atividade física dos alunos inquiridos é possível verificar que 6 alunas obtiveram uma classificação baixa, 8 alunas uma classificação moderada e 15 alunas uma classificação alta, relativamente aos alunos do género masculino 8 obtiveram classificação baixa, 10 classificação moderada e 24 classificação alta. Tendo então o género feminino uma média de 5477,28 MET-minutos/semana, enquanto os rapazes obtiveram uma média de 12401,9 MET-minutos/semana. O género feminino tem uma tendência a ter um menor valor de atividade física do que o género masculino (Hallal, Knuth, Cruz, Mendes & Malta, 2010).

Tabela 9: Correlação de Pearson para IPAQ e MG.

	Grupo Experimental (N=71)	
	Sig.	Intervalo de Confiança
IPAQ e MG	-0,042	95%

No que concerne a correlação de Pearson e utilizando um intervalo de confiança de 95% para IPAQ e a MG é possível verificar através da tabela mencionada acima que existe uma significância próxima de zero obtendo valor de -0,042, ou seja, apresenta uma significância muito baixa, logo não existe.

Tabela 10: Correlação de Spearman para nível socioeconómico e MG.

	Grupo Experimental (N=71)	
	Sig.	Intervalo de Confiança
Nível socioeconómico e MG	0,466	95%

No que respeita a correlação de Spearman e utilizando um intervalo de confiança de 95% , para o nível socioeconómico e a massa gorda apresentada um P-value de 0.466, que é inferior a 0.5, logo, as variáveis são independentes e não apresentam relação significativa, não existindo influência de uma variável sobre a outra.

Tabela 11: Correlação de Spearman para nível socioeconómico e IPAQ.

	Grupo Experimental (N=71)	
	Sig.	Intervalo de Confiança
Nível socioeconómico e IPAQ	0,113	95%

No que respeita a correlação de Spearman e utilizando um intervalo de confiança de 95% é para o nível socioeconómico e o IPAQ apresentada uma correlação positiva, ou seja, a medida que o nível socioeconómico aumenta o valor de IPAQ também, no entanto, valor próximo de zero logo com uma correlação fraca de 0,113.

## 4. Discussão

O objetivo do presente estudo, teve como foco a influência que o nível económico das famílias, tem na prática de atividade física dos adolescentes, bem como na sua percentagem de massa gorda, fatores estes que se relacionam com a sua qualidade de vida.

Relativamente ao nível socioeconómico global dos alunos e de acordo com o nível socioeconómico considerado para IRS, eles têm uma média de rendimentos de 20294,71€, sendo a classe maioritária obter rendimentos anuais entre os 10.700€ e os 20.261€ com uma frequência de 17, ou seja, 26.2% de alunos nessa situação. De acordo com o Instituto Nacional de Estatística (INE, 2018), a população portuguesa tem um rendimento por adulto médio anual de 11786€, ou seja, considerando o agregado familiar com 2 adultos dá uma média de 23572€, logo

com referência aos dados obtidos o agregado dos inquiridos tem um rendimento inferior ao rendimento médio nacional.

Dos 40.8% de alunos do sexo feminino 58,62% tinham valores considerados como saudáveis de massa gorda e 41,38% valores não saudáveis. No que concerne ao género masculino, 1 que refere 59,2% dos inquiridos, 78,57 % estão relatados como alunos não saudáveis e apenas 21,43% relatados como saudáveis. A média de massa gorda para o género feminino é de 18,84 % de massa gorda, enquanto, que para o género masculino é de 18,98%. Contrariamente com aquilo que seria de esperar os resultados obtidos revelam uma maior percentagem de massa gorda no género masculino o que não acontece segundo Taylor, Manning e Goulding (2007) que defende que em idades inferiores (pré-adolescência) existe uma tendência contrária em que o género feminino apresenta valores superiores de MG comparativamente com o género masculino da mesma faixa etária.

De um modo geral, os resultados realizados através da correlação de Person, demonstrados na tabela 9 mencionada anteriormente, demonstram que à medida que o IPAQ aumenta a massa gorda diminui, no entanto, e contrariamente ao esperado existe uma significância muito baixa estando os valores próximos de zero. Para Slentz et al (2014) pessoas frequentemente ativas, por comparação a pessoas com regime sedentário tem tendência a reduzir a percentagem de massa gorda, consequência de um maior gasto energético decorrente da AF.

No que respeita os valores de AF e através do questionário do IPAQ é possível verificar que ambos os géneros demonstram ter resultados elevados de atividade física, tendo 51,72% das raparigas um valor elevado, 27,59% um valor moderado e apenas 20,69% um valor baixo. No que diz respeito ao género masculino ainda é mais evidente o valor alto de atividade física tendo então 57,14% nesse patamar, 23,81% com atividade médias e apenas 19,05% com atividade baixa.

Afirmando os resultados obtidos através da correlação de Spearman que realçam que quanto maior o nível socioeconómico maior a prática de AF, Gonçalves (2016) menciona que a atividade física praticada em baixos níveis esta relacionada com um valor socioeconómico mais baixo já Araújo (2017) diz ainda que o mesmo se deve a uma maior dificuldade de integração de ambientes seguros para a prática da mesma.

Apesar do objetivo de o estudo pretender verificar se o nível socioeconómico do agregado tem alguma influência na % de MG dos alunos, segundo os resultados obtidos isso não se verifica, tendo como base tanto os dados obtidos através da correlação de Spearman como através do teste de Chi-Square em que não podemos rejeitar  $H_0$  logo as variáveis são independentes.

$H_0$  = As variáveis são independentes;  
 $H_1$  = As variáveis não são independentes.

Resultados apresentam então um P-value de 0,466 que é menor que 0,05 não rejeitando  $H_0$ . Contrariamente aos resultados obtidos neste estudo por Shrewsbury e Wardle (2007) afirmam que o desenvolvimento físico é inteiramente influenciado pelo nível socioeconómico que por sua vez, demonstra relações significativas com o excesso de peso.

Este estudo vem permitir um maior conhecimento da população escolar, tendo como intuito, tentar tornar a escola como um meio facilitador da qualidade de vida dos alunos, essencialmente para aqueles que por motivos familiares tem maiores dificuldades financeiras, no que diz respeito à atividade física e a sua composição corporal (nomeadamente na massa gorda), já que ambiente escolar vem permitir uma criação de novos hábitos nos alunos e com isto a possibilidade de se tornarem mais ativos, cabendo a todos os envolvidos no processo pedagógico fomentar esses hábitos.

## **5. Conclusão**

Tendo em conta o problema levantado por este estudo, no qual se pretende compreender a influência negativa ou positiva do nível socioeconómico dos adolescentes, no seu nível de atividade física, tal como, na sua percentagem de massa gorda.

Afirma-se que no que respeita a influência que o mesmo tem para a massa gorda esta não se relaciona, ou seja, não existe uma dependência dos dados. Já no que diz respeito a influência que o nível socioeconómico tem sobre a AF, comprova-se como esperado que conforme o nível socioeconómico é mais elevado mais elevada é também a prática de AF.

Todavia, algumas limitações devem ser mencionadas, uma vez que, podem ter implicação nos resultados obtidos, tais como, o facto de na recolha de dados, quando o questionário foi aplicado, não se verificou uma explicação aos alunos, se as aulas de educação física, se incluíam nas horas de atividade física, o que deixa a dúvida da veracidade dos dados, tal como, referente ao sedentarismo, não ser mencionado o tempo que os alunos permanecem sentados durante o período de aulas. Relativamente ainda à recolha de dados, o método de obtenção de respostas por via de questionários, tende sempre a conter respostas menos corretas, o que condiciona a aquisição dos dados, ou seja, o questionário acaba por permitir uma resposta que depende da compreensão do próprio aluno, que poderá não ter a mesma interpretação da pessoa que realizou o questionário (Exemplo: Perguntar número de horas sentado, o aluno pode compreender que é número de horas sentado em casa à tv ou a trabalhar e esquecer que o número de horas inclui o tempo letivo, enquanto que quem realizou o questionário pode associar logo isso à partida).

Por outro lado, e tal como foi mencionado anteriormente uma vez que, este estudo se encontra subjacente a outro, o acesso aos dados por parte do autor foi limitado aos que o responsável pela

investigação central lhe forneceu, nomeadamente no que respeita ao nível socioeconómico que foi apenas fornecido em classes dificultando a análise estatística.

## 6. Referências

- Araújo, M. H. M. (2017). Associação entre o estatuto socioeconómico, a prática de Atividade Física e a composição corporal em jovens adolescentes portugueses de ambos os sexos. Dissertação de para a obtenção do grau de mestre em Atividade Física e Saúde apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Borga, M., West, J., Bell, J.D., Harvey, N.C., Romu, T., Heymsfield, S.B., Leinhard, O.D. (2018). Advanced body composition assessment: from body mass index to body composition profiling. *J Investig Med*.66:887-895. doi: :10.1136/jim-2018-000722.
- Carvalho, W.R.G., Gonçalves, E.M., Ribeiro, R.R., Farias, E.S., Carvalho, S.S.P., Guerra-Júnior, G. (2011). Influência da composição corporal sobre a massa óssea em crianças e adolescentes. Submetido para publicação. Elsevier Editora Ltda. Universidade Estadual de Campinas.
- Ceschimi, F.L., Andrade, D.R., Oliveira, L.C., Júnior, J.F.A., Matsudo, V.K.R. (2009). Prevalence of physical inactivity and associated factos among high school students from state's public schools. *Journal of pediatrics*. doi:10.2223/JPED.1915.
- Ferrari, T.K., Cesar, C.L.G., Alves, M.C.G.P., Barros, M;B.A., Goldbaum, M., Fisberg, R. M. (2017). Healthy lifestyle in São Paulo, Brazil. *Reports in public health*. doi: 10.1590/0102-311X00188015.
- Gonçalves, A. (2016). Relação entre a prática de atividade física no exterior, prática de desporto, género, estatuto socioeconómico e os níveis de atividade física objetivamente avaliados. Dissertação de para a obtenção do grau de mestre em Atividade Física e Saúde apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Hallal, P. C., Knuth, A. G., Cruz, D. K. A., Mendes, M. I., Malta, D. C (2010). Physical activity practice among Brazilian adolescents. *Ciência & Saúde Coletiva*, 15. 2:3035-3042
- Hays, R., Reeve, B. (2010). Measurement and modeling of health-related quality of life. In J. Z. J. Killewo, K. Heggenhouegen, & S. R. Quah (Eds.), *Epidemiology and demography in Public Health*. Cambridge: Academic Press.
- Instituto Nacional de Estatística (2018). Rendimento médio monetário anual líquido por adulto equivalente (€); Anual - INE, Inquérito às condições de vida e rendimento. Acedido em Março 2021. Disponível em [www.ine.pt](http://www.ine.pt)
- IPAQ group (2005). Guidelines for Data Processing and Analysis of the international Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Short and Long Forms. Acedido a 14 Novembro 2020. Disponível em <https://sites.google.com/site/theipaq/scoring-protocol>.
- Laurson, K.R., Eisenmann, J.C., Welk, G.J. (2011) Developmeent of youth percent body fat standards using receiver operating characteristic curves. *Am J Prev Med*, 41: 93-99.

Martin-Matilhas, M., Ortega, F.B., Ruíz, J.R., Martinez-Gómez, D., Vivente-Rodrigues, G., Marcos, A., Béghin, L., Kafatps, A., González-Goss, M., Zaccaria, M., Moinár, D., Henauw, S., Sjöstrom, M., Moreno, L.A., Castilli, M.J. (2012). Active relatives and health-related physical fitness in European adolescents: The Helena Study. *Journal of Sport Sciences*. 1329-1335, doi: 10.1080/02640414.2012.710758.

Martins, R.B., Stahnke, D.N., Farias, R.R., Knorst, M.R., Kanan, J.H.C., Resende, T.L. (2019). Quality of life, physical activity, and functionality in older primary care users in Porto Alegre-RS. *Geriatr Gerontol*, 13, 190-197. doi: 10.5327/Z2447-211520191900058.

Morais, N.S., Miranda, N., Paulo, V., Eloiza, S. (2018). Body image of female adolescents and its association with body composition and sedentary behavior. 23: 2693-2716. doi: 10.1590/1413-1232018238.12472016.

Shrewsbury, V., Wardle, J. (2007). Socioeconomic status and adiposity in childhood: a systematic review of cross-sectional studies 1990-2005. *Obesity (Silver Spring)*.16(2):275-84. doi: 10.1038/oby.2007.35. PMID: 18239633.

Slentz, C.A., Duscha, B.D., Johnson, J.L., Ketchum, K., Aiken, L.B., Samsa, G.P., Houmar, J.A., Bales, C.W., Kraus, W.E., 2004. Effects of the Amount of Exercise on Body Weight, Body Composition, and Measures of Central Obesity. *Archives of Internal Medicine* 164, 31. doi:10.1001/archinte.164.1.31

Solera-Sanchez, A., Adelantado-Renau, M., Moliner-Urdiales, D., & Beltran-Valls, M. R. (2020). Health-related quality of life in adolescents: individual and combined impact of health-related behaviors (DADOS study). *Quality of Life Research*. doi:10.1007/s11136-020-02699-9.

Taylor, R.W., Gold, E., Manning, P., Goulding, A. (2007) Gender differences in body fat content are present well before puberty. *International Journal of Obesity*. 21, 1082–1084. Doi: org/10.1038/sj.ijo.0800522

U.S. Department of Health and Human Services - Office of Disease Prevention and Health Promotion (2018). Physical Activity Guidelines, Acedido a 25 Fevereiro 2021. Disponível em IPAQ scoring protocol - International Physical Activity Questionnaire.

Ussher, M.H., Owen, C.G., Cook, D.G., Whincup, P.H. (2007). The relationship between physical activity, sedentary behaviour and psychological wellbeing among adolescents. *Soc Psychiatry Epidemiol*. 42, 851-856. doi: 10.1007/s00127-007-0232-x.

World Health Organization (2020). *Who guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva. 1-29 ISBN 978-92-4-001512-8.

World Health Organization (2021). *BMI-for-age (5-19 years)- Z-scores / Simplified field tables*. *Who guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Acedido em Março 2021. Disponível em BMI-for-age (5-19 years) (who.int).

Wu, X. Y., Han, L. H., Zhang, J. H., Luo, S., Hu, J. W., Sun, K. (2017). The influence of physical activity, sedentary behavior on health-related quality of life among the general population of children and adolescents: A systematic review. *Quality of Life Research*, 28(8), 1989–2015.



# Anexos

## *Índice de Anexos*

- I. Planeamento Anual do CMC
- II. Plano de Aula do CMC (5ºAno)
- III. Exemplo do mapa da atividade final do CMC
- IV. Exemplo do planeamento anual da ESQP (10ºAno)
- V. Plano de Aula ESQP (9º, 10º e 12º Ano)
- VI. Tabela Avaliativa decidida em GEF
- VII. Exemplo Avaliação Diagnostica
- VIII. Exemplo Avaliação Formativa
- IX. Exemplo Avaliação Sumativa
- X. Plano de Desporto Escolar (Badminton)
- XI. Relatório de lecionação de treino do desporto escolar (Badminton)
- XII. Exemplo de documentação de Grupo-Equipa (Badminton)
- XIII. Cartazes das Atividades do Núcleo de Estágio
- XIV. Exemplo de reflexão das Atividades do Núcleo de Estágio
- XV. Exemplo de reflexão de atividade extracurricular (Megas)
- XVI. Questionário
- XVII. Cálculo METS
- XVIII. WHO BMI
- XIX. Output SPSS

# I. Planeamento Anual do Conservatório

## Documento fornecido pelo professor responsável

### EXPRESSÃO FÍSICO MOTORA - 1º CICLO

#### PRINCÍPIOS ORIENTADORES

1. Como se sabe, os períodos críticos das qualidades físicas e das aprendizagens psicomotoras fundamentais situam-se até ao final do 1º Ciclo. A falta de atividade apropriada traduz-se em carências frequentemente irremediáveis. Por outro lado, o desenvolvimento físico da criança atinge estádios qualitativos que precedem o desenvolvimento cognitivo e social. Assim, a atividade física educativa oferece aos alunos experiências concretas, necessárias às abstrações e operações cognitivas inscritas nos Programas doutras Áreas, preparando os alunos para a sua abordagem ou aplicação. Estas evidências justificam a importância crucial desta Área, no 1º Ciclo, como componente inalienável da Educação. O conteúdo deste Programa assegura, também, condições favoráveis ao desenvolvimento social da criança, principalmente pelas situações de interação com os companheiros, inerentes às atividades (matérias) próprias da E. F. e aos respetivos processos de aprendizagem. Além disso, a realização deste programa proporciona um contraste com a sala de aula que pode favorecer a adaptação da criança ao contexto escolar. Nesse contraste, restabelece-se o equilíbrio das experiências escolares, aproximando-as do ritmo e estilo da atividade própria da infância, tornando a escola e o ensino mais apetecíveis.

2. Importa salientar a relação que deverá existir entre o programa e a prática pedagógica:

— Estes programas **não foram concebidos como a única fonte de inspiração dos professores**, mas como a referência geral que permite garantir a coordenação e coerência da atividade dos alunos em anos seguintes e entre turmas e escolas diferentes.

— Enquanto referência, são suficientemente **«abertos» para admitir outras possibilidades e alternativas**, «por dentro e para além» das orientações que estabelecem.

1

Do ponto de vista das necessidades de desenvolvimento multilateral das crianças, a principal exigência que o currículo real dos alunos deve satisfazer é a **continuidade e a regularidade de atividade física** adequada, pedagogicamente orientada pelo seu professor. O Programa desenha um «continuum» de desenvolvimento pessoal, através das experiências (atividade do aluno) que estão indicadas pelos seus efeitos desejáveis (objetivos). Estes efeitos ou benefícios desta Área estão explicitados sinteticamente em capacidades gerais, visadas no conjunto dos quatro anos (objetivos gerais da E. F. M.), coerentes com as finalidades da E. F. de todo o ensino básico. Essas capacidades encontram-se especificadas a seguir, em objetivos mais concretos, «situados» num (ou vários) anos de curso, expressando, em termos de habilidades, as competências das crianças (nas matérias selecionadas), características daquelas capacidades. Assim, os professores encontram neste Programa as principais competências psicomotoras, nas matérias de cada uma das sete áreas da E. F. M., numa progressão harmoniosa e flexível, do 1º ao 4º ano. Estas competências são acessíveis a todas as crianças e admitem diferentes modos (ou qualidades) de execução e aperfeiçoamento. Ao selecionar e organizar as atividades da turma para promover esses efeitos (o currículo real), o Professor deverá considerar as **aptidões dos alunos, os seus interesses e as características da dinâmica social da turma**, de acordo, evidentemente, com os objetivos e também com os **recursos atribuídos a cada escola** para viabilizar esses objetivos.

3. Algumas áreas específicas da E. F. M. surgem com características que convém esclarecer. Em **Deslocamentos e Equilíbrios e Perícias e Manipulações** (1º e 2º anos) encontram-se competências representativas das ações motoras fundamentais, cujo domínio permite à criança desta idade estruturar a sua disponibilidade de adaptação aos principais tipos de atividade física. Esta melhoria das qualidades

## Continuação Anexo I (Planeamento anual do conservatório)

*perceptivomotoras não só culmina uma etapa do desenvolvimento da criança, como constitui a base necessária, no momento oportuno, para aprendizagens mais complexas, indicadas pelos objetivos dos anos seguintes. Certas áreas são especificadas com maior abertura do que outras, quando os professores podem optar por uma variedade de alternativas para obter efeitos idênticos (o caso da área de Jogos, particularmente nos 1º e 2º anos) ou quando fatores subjetivos, como a expressividade, são essenciais (é o caso das Atividades Rítmicas Expressivas). A Notação é, toda ela, apresentada em alternativa, pois não nos pareceu exequível, a médio prazo, a garantia dos meios necessários na maioria das escolas. Nas situações (turmas ou escolas) em que essa atividade for possível, recomendamos que seja considerada prioritária. Importa ainda esclarecer que a inclusão de uma área designada por **Jogos** não significa que nela se pretende reduzir todas as situações de carácter ou «tonalidade» lúdica (prova, exploração, experiência de superação). Pelo contrário, o conjunto das experiências da criança na E. F. M. deve ter um carácter lúdico, numa atitude e ambiente pedagógico de exploração e descoberta de novas possibilidades de ser e realizar(-se). Neste entendimento, reconhecem-se na atividade lúdica das crianças determinadas formas típicas da infância (ou introduzidas pelo professor, preparatórias das etapas seguintes de desenvolvimento). Foram estas «formas» que considerámos na área de **Jogos**.*

**4. Interessava traçar um plano de «perspectiva» do desenvolvimento das crianças, e foi isso que tentámos fazer num duplo sentido:**

— *Perspetiva de realização das **potencialidades de adaptação oferecidas pela infância**. Assim, procurámos explicitar os modos de atuação correspondentes às prioridades gerais de desenvolvimento multilateral e de estruturação do comportamento motor.*

— *Perspetiva de valorização pedagógica da expectativa das crianças de serem «já» capazes de tarefas mais ousadas e aliciantes, próximas dos feitos que os mais velhos exibem, brincando e descobrindo, nessas brincadeiras, novas capacidades e dificuldades a vencer.*

2

### OBJECTIVOS GERAIS

#### OBJECTIVOS COMUNS A TODOS OS BLOCOS

1. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas:

- Resistência Geral;
- Velocidade de Reação simples e complexa de Execução de ações motoras básicas, e de Deslocamento;
- Flexibilidade;
- Controlo de postura;
- Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e/ou limitado;
- Controlo da orientação espacial;
- Ritmo;
- Agilidade.

2. Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor.

3. Participar, com empenho, no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.

## Continuação Anexo I (Planeamento anual do conservatório)

### OBJECTIVOS POR BLOCO

4. Realizar **ações motoras básicas** com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da ação própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho.
5. Realizar **ações motoras básicas de deslocamento**, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.
6. Realizar **habilidades gímnicas básicas** em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimentos.
7. Participar em **jogos** ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.
8. Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados. *(não aplicado às condições materiais do Conservatório Regional de Música da Covilhã)*
9. Combinar **deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos** ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.
10. Escolher e realizar habilidades apropriadas em **percursos na natureza**, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente. (a realizar em visitas de estudo e nas atividades de ocupação de tempos livres)

3

### BLOCO 1 — PERÍCIA E MANIPULAÇÃO

- Realizar *ações motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da ação própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho.*

#### 1º ANO

1. Em concurso individual:

- 1.1. LANÇAR uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.
- 1.2. RECEBER a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo.
- 1.3. RODAR o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação.

## Continuação Anexo I (Planeamento anual do conservatório)

1.4. Manter uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com TOQUES DE RAQUETE, com e sem ressalto da bola no chão.

1.5. DRIBLAR com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada.

### 1º e 2º ANOS

2. Em concurso individual:

2.1. LANÇAR uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca.

2.2. LANÇAR para cima (no plano vertical) uma bola (grande) e RECEBÊ-LA com as duas mãos acima da cabeça (o mais alto possível) e perto do solo (o mais baixo possível).

2.3. ROLAR a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.

2.4. PONTAPEAR a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.

2.5. PONTAPEAR a bola em distância, para além de uma zona/marca, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.

2.6. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola.

3. Em concurso a pares:

3.1. CABECEAR um «balão» (lançado por um companheiro a «pingar»), posicionando-se num ponto de queda da bola, para a agarrar a seguir com o mínimo de deslocamento.

3.2. PASSAR a bola a um companheiro com as duas mãos (passe «picado», a «pingar» ou de «peito»), consoante a sua posição e ou deslocamento. RECEBER a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento.

4. Em concurso individual ou estafeta, ROLAR O ARCO com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida.

### 2º ANO

5. Em concurso individual:

5.1. LANÇAR uma bola em precisão a um alvo móvel, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.

5.2. IMPULSIONAR uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-a para a «BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, numa direção determinada.

5.3. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de uma bola de espuma com uma e outra das faces de uma raquete, a alturas variadas, com e sem ressalto da bola no chão, parado e em deslocamento.

5.4. SALTAR à corda no lugar e em progressão, com coordenação global e fluidez de movimentos.

5.5. LANÇAR o arco na vertical e RECEBÊ-LO, com as duas mãos.

5.6. PASSAR por dentro de um arco e rolar no chão, sem o derrubar.

6. Em concurso individual ou estafeta:

6.1. DRIBLAR «alto e baixo», com a mão esquerda e direita, e deslocamento, sem perder o controlo da bola.

6.2. CONDUZIR a bola dentro dos limites duma zona definida, mantendo-a próximo dos pés.

7. Em concurso a pares:

7.1. RECEBER a bola, controlando-a com o pé direito ou esquerdo, e PASSÁ-LA, colocando-a ao alcance do companheiro.

## Continuação Anexo I (Planeamento anual do conservatório)

7.2. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO para o companheiro, com as mãos, antebraços e ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver.

### 3º e 4º ANOS

8. Em concurso individual e ou estafetas:

8.1. LANÇAR uma bola em distância com a “mão melhor” e com duas mãos, procurando acertar num alvo fixo.

8.2. LANÇAR uma bola em precisão a um alvo móvel, po baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos, procurando acertar no alvo.

8.3. LANÇAR para cima (num plano vertical) uma bola e recebê-la em salto (o mais alto possível) e perto do solo (o mais baixo possível).

8.4. RODAR o arco no solo, segundo o eixo vertical, passando por dentro dele, antes que finalize e a sua rotação.

8.5. RODAR o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando por cima dele e apanhá-lo de seguida com uma das mãos, antes que finalize a sua rotação.

8.6. ROLAR o arco com “pequenos toques” à esquerda e à direita, controlando a trajetória pretendida.

8.7. DRIBLAR “alto e baixo”, com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada.

8.8. ROLAR a bola, entre os membros inferiores afastados “descrever oitos”, controlando a mesma sem que esta caia no solo;

8.9. CONDUZIR a bola entre sinalizadores, com um e outro pé, sem perder o controlo da mesma.

8.10. PONTAPEAR uma bola em distância, para além de uma zona/marca, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.

8.11. FAZER TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de uma bola de espuma, posicionando-se no ponto de queda da mesma, para a agarrar de seguida com o mínimo de deslocamento.

5

9. Em concurso a pares e ou estafetas:

9.1. PASSAR a bola a um companheiro com as duas mãos (passe “picado” e de “peito”) e recebê-la com as duas mãos, parado e em deslocamento.

9.2. RECEBER a bola com as duas mãos, após passe do colega, evitando que caia ou toque outra parte do corpo.

9.3. PASSAR a bola a um companheiro com ambos os pés mãos, colocando-a ao alcance do companheiro com a direção desejada, parado e em deslocamento.

9.4. RECEBER a bola, controlando-a com ambos os pés (sola do pé e parte interna do pé), após passe do colega, parado e em deslocamento.

### BLOCO 2 — DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS

- Realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.

### 1º ANO

1. Em percursos que integram várias habilidades:

1.1. RASTEJAR deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés.

1.2. ROLAR sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos.

## Continuação Anexo I (Planeamento anual do conservatório)

- 1.3. SALTAR sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo.
- 1.4. SALTAR para um plano superior (mesa ou plinto), após chamada a pés juntos, apoiando as mãos para se sentar, ou apoiar os pés, ou os joelhos.
- 1.5. CAIR voluntariamente, no colchão e no solo, partindo de diferentes posições, rolando para amortecer a queda (sem apoiar as mãos para travar o movimento).
- 1.6. SALTAR de um plano superior com receção equilibrada no colchão.
- 1.7. SUBIR E DESCER o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão.

### 1º e 2º ANOS

2. Em concurso individual, com patins:
  - 2.1. MARCHAR sobre os patins com variações de ritmo e amplitude da passada, mantendo o equilíbrio.
  - 2.2. RECUPERAR O EQUILÍBRIO agachando-se ou, ao desequilibrar-se totalmente, baixar-se e «fechar» para sentar ou rolar, amortecendo o impacto sem colocar as mãos ou braços no solo.
  - 2.3. DESLIZAR de «cócoras», após impulso de um colega, mantendo os patins paralelos e os braços à frente, ELEVANDO-SE (sem perder o equilíbrio) e BAIXANDO-SE para se sentar antes de parar.
  - 2.4. DESLIZAR sobre um patim, apoiando-o um passo à frente e deslocando o peso do corpo para esse apoio, mantendo-se em equilíbrio até se imobilizar totalmente.
  - 2.5. DESLIZAR para a frente com impulso alternado de um e outro pé, colocando o peso do corpo sobre o patim de apoio, movimentando os braços em harmonia com o deslocamento.
3. Em percursos que integrem várias habilidades:
  - 3.1. SUBIR para um plano superior (mesa ou plinto), apoiando as mãos e elevando a bacia para apoiar um dos joelhos, mantendo os braços em extensão.
  - 3.2. SUSPENDER E BALANÇAR numa barra, saindo em equilíbrio.
  - 3.3. DESLOCAR-SE EM SUSPENSÃO, lateralmente e frontalmente, de uma à outra extremidade da barra, com pega alternada.
  - 3.4. DESLOCAR-SE para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio.
4. Em concurso individual, DESLIZAR sentado e deitado (ventral), em prancha, sobre o «skate», após impulso das mãos ou dos pés, mantendo o equilíbrio.

6

### 2º, 3º e 4º ANOS

5. Em percursos que integrem várias habilidades:
  - 5.1. TRANSPOR obstáculos sucessivos, em corrida, colocados a distâncias irregulares, sem acentuadas mudanças de velocidade.
  - 5.2. SUBIR E DESCER pela tração dos braços, um banco sueco inclinado, deitado em posição ventral e dorsal.
  - 5.3. SALTAR de um plano superior realizando, durante o voo, uma figura à sua escolha, ou voltas, com receção em pé e equilibrada.
  - 5.4. Realizar SALTOS «de coelho» no solo, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das mãos.
  - 5.5. ROLAR à frente numa barra (baixa), sem interrupção do movimento e com receção em segurança.
  - 5.6. SUBIR E DESCER o espaldar percorrendo todos os degraus e DESLOCAR-SE para ambos os lados face ao espaldar.
  - 5.7. SUBIR E DESCER uma corda suspensa, com nós, com a ação coordenada dos membros inferiores e superiores.

## Continuação Anexo I (Planeamento anual do conservatório)

6. Em concurso individual, com coordenação e fluidez de movimentos:
- 6.1. SALTAR em comprimento, após curta corrida de balanço e chamada a um pé numa zona elevada, com receção a pés juntos num colchão ou caixa de saltos.
  - 6.2. SALTAR em altura para tocar num objeto suspenso, após curta corrida de balanço e chamada a pés juntos e a um pé, com receção equilibrada.
7. Em patins, combinar num percurso, com coordenação global e fluidez de movimentos, as destrezas aprendidas e as seguintes:
- 7.1. CURVAR com os pés paralelos, à direita e à esquerda com ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado para onde vai virar, mantendo o equilíbrio.
  - 7.2. TRAVAR em «T» após deslize para a frente, no menor espaço de tempo, mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize.
8. Em concurso individual DESLIZAR com os dois pés sobre o «skate», após impulso de um outro pé, mantendo o equilíbrio.

### BLOCO 3 — GINÁSTICA

*- Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.*

#### 1º e 2º ANOS

1. Em percursos que integram várias habilidades:
- 1.1. Executar a INICIAÇÃO AOS ROLAMENTOS à frente (engrupada), em plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.
  - 1.2. Executar a INICIAÇÃO AO A.F.I., através da colocação do peso do corpo sobre os membros superiores “cavalinhos”.
  - 1.3. Combinar POSIÇÕES DE EQUILÍBRIO ESTÁTICO a um apoio “quatro” e “meias-voltas”.
  - 1.4. Executar continuamente “SALTOS DE COELHO” no solo, procurando colocar os membros inferiores entre os membros superiores (iniciação ao salto entre mãos no bock).
  - 1.5. SALTAR AO EIXO, por cima de um companheiro após corrida de balanço, passando os membros inferiores bem afastados e a receção é feita a pés juntos.

#### 2º ANO

2. Em percursos que integram várias habilidades:
- 2.1. Fazer CAMBALHOTA à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.
  - 2.2. Fazer CAMBALHOTA à retaguarda sobre um colchão num plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando com as pernas afastadas.
  - 2.2. Executar a INICIAÇÃO AO A.F.I., através da colocação do peso do corpo sobre os membros superiores “cavalinhos” e SUBIDA PARA A.F.I. apoiando as mãos no colchão e os pés na parede, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical.
  - 2.3. SALTAR AO EIXO, por cima de um companheiro após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando os membros inferiores bem afastados, a receção é feita a pés juntos.

7

## Continuação Anexo I (Planeamento anual do conservatório)

### 3º ANO

3. Em percursos que integram várias habilidades:

- 3.1. Executar a CAMBALHOTA À RECTAGUARDA com repulsão dos braços na parte final, terminando com as pernas afastadas e em extensão.
- 3.2. SUBIR PARA PINO apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos).  
Regressar à posição inicial pela ação inversa.
- 3.3. PASSAR POR PINO, seguido de cambalhota à frente, partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros).
- 3.4. SALTAR AO EIXO por cima de um companheiro após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com os membros inferiores bem afastados e chegando ao solo em equilíbrio.
- 3.5. COMBINAR posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas».
- 3.6. LANÇAR E RECEBER O ARCO na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo.
- 3.7. LANÇAR O ARCO para a frente, no solo, fazendo-o voltar para trás, seguido de salto para que o arco passe por entre as suas pernas, agarrando-o atrás do corpo com uma das mãos.

### 3º e 4º ANOS

4. Em percursos diversificados, realizar as seguintes habilidades:

- 4.1. CAMBALHOTA À FRENTE num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.
- 4.2. SALTO DE COELHO para o plinto longitudinal, após corrida de balanço e chamada a pés juntos, com apoio na extremidade mais próxima, seguida de SALTO DE EIXO com o apoio das mãos na outra extremidade.
- 4.3. SALTO DE BARREIRA à esquerda e à direita, com apoio das mãos no plinto (baixo), após chamada a pés juntos, com receção no solo em equilíbrio.
- 4.4. RODA, com apoio alternado das mãos na «cabeça» do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.
- 4.5. PINO DE CABEÇA aproximando-se da vertical, beneficiando de ajuda de um companheiro ou de apoio no espaldar.
- 4.6. ROLAMENTO À RECTAGUARDA, suspenso na barra, passando as pernas entre os braços, soltando-se com oportunidade para receção em pé no solo.
- 4.7. BALANÇOS na barra, realizando com coordenação global e oportunidade, os movimentos de fecho e abertura, com saída equilibrada à retaguarda.
- 4.8. SUBIR E DESCER o espaldar e DESLOCAR-SE para ambos os lados de costas para o espaldar.
- 4.9. DESLOCAR-SE ao longo da barra, nos dois sentidos, em suspensão pelas mãos e pernas (cruzadas), de costas para o solo.
- 4.10. SUBIR E DESCER uma corda suspensa, sem nós, pela ação coordenada dos membros inferiores e superiores.
- 4.11. SALTAR À CORDA em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos.
- 4.12. SALTAR À CORDA, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar.
- 4.13. LANÇAR E RECEBER O ARCO com as duas mãos, no plano horizontal, posicionando-se para ficar dentro do arco na receção.
- 4.14. ROLAR A BOLA sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.

## Continuação Anexo I (Planeamento anual do conservatório)

### 4º ANO

5. Combinar as seguintes habilidades, realizando-as em sequências adequadas:

- 5.1. CAMBALHOTA À RECTAGUARDA, com repulsão dos braços na parte final terminando com os pés juntos na direção do ponto de partida.
- 5.2. SUBIDA PARA PINO apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), seguido de cambalhota à frente.
- 5.3. SALTAR para o espaldar, apoiando simultaneamente os pés e as mãos, virar-se de costas e saltar para o colchão com meia-volta, com receção equilibrada.
- 5.4. SALTO DE EIXO no boque, após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com a bacia elevada e os membros inferiores bem afastados, com receção equilibrada.
- 5.5. COMBINAR posições de equilíbrio estático com marcha lateral, para trás e para a frente, voltas e saltos simples com receção equilibrada, na trave baixa ou banco sueco.
- 5.6. RODAR O ARCO à volta do corpo, mantendo o movimento por ondulações do corpo.
- 5.7. POSIÇÕES DE FLEXIBILIDADE variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; «mataborrão»; etc.).

### BLOCO 4 — JOGOS

- Participar em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.

### 1º e 2º ANOS

1. Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente:

- posições de equilíbrio;
- deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção» e de velocidade;
- combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas;
- lançamentos de precisão e à distância;
- pontapés de precisão e à distância.

### 3º ANO

2. Nos jogos coletivos com bola, tais como: RABIA, JOGO DE PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA NO FUNDO, agir em conformidade com a situação:

- 2.1. Se tem a bola, PASSAR à um companheiro que esteja liberto, respeitando o limite dos apoios estabelecidos.
- 2.2. RECEBER ativamente a bola com as duas mãos, quando esta lhe é dirigida ou quando a intercetar.
3. Em concurso/exercício individual e ou a pares:
  - 3.1. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO para o companheiro, com as mãos, antebraços e ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver.
  - 3.2. IMPULSIONAR uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-se para a «BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, e ao nível dos joelhos, numa direção determinada.

## Continuação Anexo I (Planeamento anual do conservatório)

3.3. Realizar **BATIMENTOS** de bola de espuma com raquete, contra a parede, à esquerda e à direita, num plano à frente do corpo, posicionando-se consoante o lado, para devolver a bola após um ressalto no solo.

4. Em situação de exercício de Futebol — contra um guarda-redes:

4.1. **CONDUZIR** a bola progredindo para a baliza, com pequenos toques da parte interna e externa dos pés, mantendo a bola controlada, e **REMATAR** acertando na baliza.

4.2. Com um companheiro, **PASSAR E RECEBER** a bola com a parte interna dos pés, progredindo para a baliza e **REMATAR**, acertando na baliza.

### 3º e 4º ANOS

5. Cooperar com os companheiros procurando realizar as ações favoráveis ao cumprimento das regras e do objetivo do jogo. Tratar os colegas de equipa e os adversários com igual cordialidade e respeito, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física.

6. No jogo do **MATA**, com bola ou ringue:

6.1. Em posse da bola, **PASSAR** a um companheiro ou **REMATAR** (para acertar no adversário), de acordo com as posições dos jogadores. Criar condições favoráveis a estas ações, utilizando fintas de passe ou de remate.

6.2. **CRIAR LINHAS DE PASSE** para receber a bola deslocando-se e utilizando fintas, se necessário.

6.3. Optar por **INTERCEPTAR** o passe ou **ESQUIVAR-SE**, quando a sua equipa não tem bola, deslocando-se na sua área, com oportunidade, conforme a circulação da bola.

7. Em concurso individual e ou a pares (Futebol):

7.1. **PONTAPEAR** a bola, parada e em movimento, com a parte anterosuperior e antero-interna do pé, após duas ou três passadas de balanço, colocando corretamente o apoio, imprimindo à bola uma trajetória alta e comprida, na direção de um alvo.

7.2. Manter a bola no ar, com **TOQUES DE SUSTENTAÇÃO** com os pés, coxa e ou cabeça, posicionando-se de modo a dar continuidade à ação.

7.3. **CABECEAR** a bola (com a testa), em posição frontal à baliza, após passe com as mãos (lateral) de um companheiro, acertando na baliza.

8. No jogo da **ROLHA**:

8.1. Na situação de atacante («caçador»):

- Escolher e **PERSEGUIR** um dos fugitivos para o tocar, utilizando mudanças de direção e velocidade, procurando desviá-lo para perto das linhas limites do campo;

- Ao «guardar» um fugitivo já apanhado, enquadrando-se para impedir que outros o «salvem».

8.2. Em situação de defesa:

- **FUGIR E ESQUIVAR SE** do «caçador», utilizando mudanças de direção e velocidade, evitando colocar-se perto das linhas limites do campo;

- *Coordenar a sua ação com um companheiro criando situações de superioridade numérica (2x1)* para «salvar» um fugitivo «apanhado».

9. No jogo «**PUXA-EMPURRA**»:

9.1. Respeitar as regras de segurança estabelecidas e a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua vantagem.

9.2. Colocar o parceiro fora dos limites de um quadrado ou círculo, puxando-o ou empurrando-o diretamente ou em rotação, pelos braços e ou tronco, aproveitando a ação do oponente.

9.3. Evitar ser colocado fora do quadrado ou círculo «esquivando-se» às ações do parceiro, aproveitando-se para passar ao ataque.

10. Em concurso individual:

## Continuação Anexo I (Planeamento anual do conservatório)

- 10.1. SALTAR EM COMPRIMENTO após corrida de balanço e chamada a um pé numa zona, com queda na caixa de saltos ou colchão fixo (recepção a dois pés).
- 10.2. SALTAR EM ALTURA após curta corrida de balanço e chamada a um pé, passando o elástico com salto de «tesoura», com recepção equilibrada.
- 10.3. LANÇAR A BOLA (tipo ténis) em distância, após curta corrida de balanço e ter «armado» o braço, em extensão, à retaguarda.
11. Em corrida de estafetas, realizar o seu percurso rapidamente, ENTREGANDO e RECEBENDO o testemunho em movimento e com segurança.
12. Em concurso a pares, com uma raqueta e uma bola (tipo ténis), DEVOLVER a bola ao companheiro, após ressalto numa zona à frente do corpo, em equilíbrio, dando continuidade ao movimento do braço.
13. Em concurso individual de Voleibol SUSTENTAR a bola/balão com toques de dedos (com as duas mãos acima da cabeça), com flexão e extensão de braços e pernas, posicionando-se no ponto de queda da bola.

### 4º ANO

14. Nos jogos coletivos com bola, tais como: RABIA, JOGO DE PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA NO FUNDO, agir em conformidade com a situação:
- 14.1. RECEBER a bola com as duas mãos, ENQUADRAR-SE ofensivamente e PASSAR a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé.
- 14.2. DESMARCAR-SE para receber a bola, criando linhas de passe, fintando o seu adversário direto.
- 14.3. MARCAR o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola.
15. Em situação de exercício (com superioridade numérica dos atacantes — 3x1 ou 5x2) e de jogo de Futebol 4 x 4 (num espaço amplo), com guarda-redes:
- 15.1. ACEITAR as decisões da arbitragem e adequar as suas ações às regras do jogo: início e recomeço do jogo, marcação de golos, bola fora, lançamento pela linha lateral, lançamento da baliza, principais faltas, marcação de livres e de grande penalidade.
- 15.2. RECEBER a bola controlando-a e ENQUADRAR-SE ofensivamente, optando, conforme a leitura da situação, por:
- REMATAR, se tem a baliza ao seu alcance;
  - PASSAR a um companheiro desmarcado;
  - CONDUZIR a bola na direção da baliza, para REMATAR (se entretanto conseguiu posição) ou PASSAR.
- 15.3. DESMARCAR-SE após passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas de apoio procurando o espaço livre. ACLARAR o espaço de penetração do jogador com a bola.
- 15.4. Na defesa, MARCAR o adversário escolhido.
- 15.5. Como guarda-redes, ENQUADRAR-SE com a bola para impedir o «golo». Ao recuperar a bola, PASSAR a um jogador desmarcado.
16. No jogo «BITOQUE» RAGUEBI:
- 16.1. RECEBER a bola controlando-a e ENQUADRAR-SE ofensivamente, optando, conforme a sua leitura da situação de jogo, por:
- PROGREDIR para finalizar (ensaio), utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção;
  - PASSAR a um companheiro em posição favorável.
- 16.2. PASSAR a bola a um companheiro ou deixá-la cair na vertical, quando é tocado pelo opositor («bitoque»).
- 16.3. CRIAR LINHAS DE PASSE para receber a bola, deslocando-se ao lado ou atrás do companheiro com bola.

11

## Continuação Anexo I (Planeamento anual do conservatório)

- 16.4. Quando a sua equipa não tem bola, deslocar-se para INTERCEPTAR o passe ou TOCAR com as duas mãos («bitoque») nas coxas ou cintura do adversário obrigando-o a passar ou largar a bola.
17. Com uma raquete e uma bola (tipo ténis), em concurso individual ou a pares, impulsionar a bola na vertical e BATÊ-LA acima da cabeça, imprimindo à bola uma trajetória tensa, numa direção determinada.
18. Em situação de concurso em grupos de quatro (dois de cada lado da rede), JOGAR com os companheiros efetuando TOQUES COM AS DUAS MÃOS (por cima) e/ou TOQUES POR BAIXO COM OS ANTEBRAÇOS (estendidos), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.

**BLOCO 5 — PATINAGEM** *(não aplicado às condições materiais do Conservatório Regional de Música da Covilhã. Será feito um esforço para que os alunos que possuem o equipamento necessário, o tragam para a escola, proporcionando a partilha do mesmo entre todos)*

*- Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados.*

### 3ª e 4ª ANOS

1. Em patins, cumprindo as regras de segurança própria e dos companheiros, realizar com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos, jogos de perseguição ou estafetas em que se combinem as habilidades aprendidas anteriormente e as seguintes:
- 1.1. ARRANCAR para a frente, para a esquerda e para a direita, apoiando o patim na direção desejada e impulsionando-se pela colocação do peso do corpo sobre esse apoio, coordenando a ação dos membros inferiores com a inclinação do tronco.
- 1.2. DESLIZAR para a frente sobre um apoio, fletindo a perna livre (com o patim à altura do joelho da outra perna) mantendo a figura e o controlo do deslocamento em equilíbrio («Quatro»).
- 1.3. DESLIZAR para trás com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega ou na parede.
- 1.4. DESLIZAR para a frente e também para trás, afastando e juntando respetivamente as pontas dos pés e os calcanhares (desenhando um encadeamento de círculos).
- 1.5. CURVAR com «CRUZAMENTO DE PERNAS», cruzando a perna do lado de fora da curva e realizando esse apoio à frente e «por dentro» do apoio anterior.
- 1.6. TRAVAR em (ou após passar a) DESLIZE PARA TRÁS apoiando o travão no solo e ficando em condições de iniciar novo deslize.
- 1.7. TRAVAR DE LADO, com os patins paralelos e afastados, levando o patim de «fora» a descrever uma curva mais ampla, colocando o peso do corpo no patim de dentro e pressionando o patim de «fora» contra o solo, até à imobilização total.
- 1.8. «MEIA-VOLTA», em deslocamento para a frente ou para trás, invertendo a orientação corporal e continuando o deslize no mesmo sentido.
2. Em concurso ou exercício individual, DESLIZAR com os dois pés sobre o «skate» após impulso de um ou outro pé, realizando um trajeto com mudanças de direção e curvas, mantendo o equilíbrio.

12

### BLOCO 6 — ACTIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (DANÇA)

*- Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.*

## Continuação Anexo I (Planeamento anual do conservatório)

### 1º, 2º, 3º e 4º ANOS

1. Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou dos colegas:

1.1. Deslocar-se em toda a área (percorrendo todas as direções, sentidos e zonas), nas diferentes formas de locomoção, no ritmo-sequência dos apoios correspondente à marcação dos diferentes compassos simples (binário, ternário e quaternário), combinando «lento-rápido», «forte- fraco» e «pausa-contínuo»:

1.1.1. Combinar o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc., em todas as direções e sentidos definidos pela orientação corporal.

1.1.2. Realizar saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr em diferentes direções e sentidos definidos pela orientação corporal, variando os apoios (dois-dois, um-dois, dois-um, um-mesmo, um-outro).

1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, etc.), que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento.

### 2º, 3º e 4º ANOS

2. Em situação de exploração individual do movimento, com ambiente musical adequado, a partir de movimentos dados pelo professor (e ou sugeridos pelos alunos), seguindo timbres diversificados e a marcação rítmica:

2.1. Realizar equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma «figura livre» (à sua escolha), durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado.

2.2. Acentuar determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a ação das diferentes partes do corpo.

13

### 3º e 4º ANOS

3. Em situação de exploração da movimentação em grupo, com ambiente musical adequado e ou de acordo com a marcação rítmica do professor ou dos colegas:

3.1. Combinar habilidades motoras referidas em 1. e 2., seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, ziguezague, estrela, quadrado, etc.

3.2. Ajustar a sua ação às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço.

### 4º ANO

4. Em situação de exploração do movimento a pares, com ambiente musical adequado:

4.1. Utilizar movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o parceiro, «conduzindo» a sua ação, «facilitando» e «esperando» por ele se necessário.

4.2. Seguir a movimentação do companheiro, realizando as mesmas ações com as mesmas qualidades de movimento.

5. Em situação de exercício, com ambiente/marcação musical adequados, aperfeiçoar a execução de frases de movimento, dadas pelo professor, integrando as habilidades motoras referidas atrás, com fluidez de movimentos e em sintonia com a música.

6. Criar pequenas sequências de movimentos a partir de 1.1.3., individualmente, a pares ou grupos, e apresentá-las na turma, com ambiente musical escolhido pelos alunos, com o apoio do professor.

## Continuação Anexo I (Planeamento anual do conservatório)

**BLOCO 7 — PERCURSOS NA NATUREZA** (a realizar em visitas de estudo e nas atividades de ocupação de tempos livres)

- *Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente.*

**1º e 2º ANOS**

1. Realizar um percurso na mata, bosque, montanha, etc., com o acompanhamento do professor, em corrida e em marcha, combinando as seguintes habilidades: correr, marchar em espaço limitado, transpor obstáculos, trepar, etc., mantendo a perceção da direção do ponto de partida e indicando-a quando solicitado.

**3º e 4º ANOS**

2. Colaborar com a sua equipa interpretando sinais informativos simples (no percurso e no mapa), para que esta, acompanhada pelo professor e colaboradores, cumpra um percurso na mata, bosque, montanha, etc., combinando as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a perceção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência.

**BLOCO 8 — NATAÇÃO (PROGRAMA OPCIONAL)** / (a realizar se possível nas atividades de ocupação de tempos livres)

**NÍVEL INTRODUTÓRIO**

1. Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo, utilizando objetos variados flutuantes e submersos:

1.1. Coordenar a inspiração e a expiração em diversas situações simples com e sem apoios, fazendo a inspiração curta e a expiração completa ativa e prolongada só pela boca, só pelo nariz e, simultaneamente, pelas duas vias.

1.2. Flutuar em equilíbrio, em diferentes posições partindo de apoio de pés e mãos para a flutuação vertical e horizontal (facial e dorsal). Combinar as posições de flutuação em sequências (coordenando essas mudanças com os movimentos da cabeça e respiração): vertical-horizontal, horizontal facial-dorsal.

1.3. Associar o mergulho às diferentes posições de flutuação abrindo os olhos durante a imersão para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples (apanhar objetos, seguir colegas, etc.), a vários níveis de profundidade.14

1.4. Deslocar-se em flutuação, coordenando as ações propulsivas das pernas e braços com a respiração em diferentes planos de água e eixos corporais, explorando a resistência da água e orientando-se com intencionalidade para transportar, receber e passar objetos, seguir colegas, etc.

1.5. Saltar para a piscina, partindo de posições e apoios variados (pés, pés e mãos, joelhos, frontal e lateral), mergulhando para apanhar um objeto no fundo e voltar para uma posição de flutuação.

**NÍVEL ELEMENTAR**

1. Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo:

14

## Continuação Anexo I (Planeamento anual do conservatório)

1.1. Coordenar e combinar a inspiração e a expiração em diversas situações propulsivas complexas de pernas e de braços (percursos aquáticos, situações de equilíbrio com mudanças de direção e posição e outras situações inabituais).

1.2. Realizar os modos de respiração dos estilos «crol» e «costas», associado aos movimentos propulsivos.

1.3. Coordenar a expiração com a imersão, em exercícios de orientação, equilíbrio, propulsão, respiração e salto realizados nos planos de água superficial, médio e profundo.

1.4. Deslocar-se em posição dorsal e ventral, diferenciando as fases de entrada das mãos, trajeto propulsivo e recuperação de acordo com os estilos de «costas» e «crol», com ritmo e velocidade adequados aos movimentos propulsivos de braços e pernas e posição da cabeça, coordenadas com a respiração nos respetivos estilos.

1.5. Saltar de cabeça a partir da posição de pé (com e sem ajuda) fazendo o impulso com extensão do corpo e entrando na água em trajetória oblíqua.

1.6. Saltar a partir de pé (para zona baixa e profunda), entrando na água o mais longe possível, executando diferentes rotações em trajetória aérea, sobre os eixos longitudinal e transversal.

### NÍVEL AVANÇADO

1. Nadar um percurso de 50 metros no estilo «crol», com amplitude de movimentos e continuidade das ações motoras, cumprindo as seguintes exigências

técnicas:

- manter a elevação do cotovelo até à entrada da mão na água no prolongamento do ombro e o mais longe possível, iniciando de imediato o trajeto propulsivo, com saída da mão ao nível da coxa,

- realizar os batimentos de pernas sem quebra de ritmo no momento da

inspiração;

- efetuar a respiração com rotação da cabeça (sem elevação exagerada), inspiração no final da puxada e expiração completa durante a imersão de cabeça.

2. Nadar um percurso de 50 metros no estilo de «costas», com amplitude de movimentos e continuidade das ações motoras, mantendo a cabeça no prolongamento do corpo evitando a imersão exagerada da bacia, cumprindo as seguintes exigências:

- realizar a entrada da mão na água, no prolongamento do ombro, pelo dedo mínimo e com o braço em extensão completa;

- realizar o movimento de pernas a partir da coxa, com extensão ativa da perna e pé na fase ascendente;

- realizar a inspiração no momento em que um dos braços inicia a fase aérea, prolongando a expiração até ao final do trajeto propulsivo do membro superior, mantendo fixa a posição da cabeça.

3. Nadar um percurso de 50 metros no estilo de «bruços», mantendo a amplitude de movimentos e continuidade das ações motoras, cumprindo as seguintes exigências:

- evitar a paragem do movimento entre a fase propulsiva (que se inicia com braços em extensão completa) e a fase de recuperação. Durante a fase de «tração» manter os braços fletidos, elevando os cotovelos, sem ultrapassar a linha dos ombros;

- manter os joelhos mais juntos que os calcanhars, evitando o seu afundamento. Extensão completa e ativa das pernas na fase propulsiva, fletindo os pés para oferecerem maior superfície ao «empurrar a água»;

- inspirar no final da ação propulsiva dos braços, sem bloquear os movimentos das pernas e braços.

4. Nadar 25 metros no estilo «mariposa», mantendo a amplitude e continuidade das ações motoras, cumprindo as seguintes exigências:

15

## Continuação Anexo I (Planeamento anual do conservatório)

- entrada das mãos na água (à largura dos ombros e com elevação dos cotovelos) após imersão da cabeça. Posição das mãos por forma a oferecer a maior superfície de contacto e saída ao nível das coxas. Aceleração progressiva do movimento dos braços até ao final do trajeto propulsivo;
  - movimento de pernas com início na bacia, com dois batimentos por cada ciclo de braços (forte na fase descendente e fraco na fase ascendente);
  - inspiração à saída dos braços da água com elevação da cabeça à frente e expiração na primeira metade do trajeto subaquático dos braços.
5. Iniciar as provas ou percursos com partida em salto, cumprindo a trajetória aérea em «arco» e entrando na água por forma a deslizar o mais longe possível, de acordo com o estilo que vai nadar (deslize profundo em «bruços», superficial e intermédio em «mariposa», «crol» e «costas»).
6. Nos percursos ou situações de prova, utilizar as técnicas de viragem de acordo com a especificidade do estilo que está a nadar, aproximando-se rapidamente da parede e fazendo a viragem por forma a orientar o seu corpo corretamente, permitindo o deslize adequado ao reinício do estilo.
7. Nadar um percurso de 4x25 estilos com partida do bloco e execução correta das viragens, coordenando a respiração e apresentando uma posição hidrodinâmica definida, executando corretamente as ações propulsivas específicas dos estilos de «costas», «bruços», «mariposa» e «crol».

**Notas:**

1. Sempre que se justifique, o docente da disciplina terá liberdade de acrescentar ou retirar conteúdos, proporcionando uma adaptação curricular às "...aptidões dos alunos, aos seus interesses e às características da dinâmica social da turma, de acordo, evidentemente, com os objetivos e também com os recursos atribuídos a cada escola para viabilizar esses objetivos." Na planificação das atividades, serão tidos em conta os objetivos estabelecidos no Plano Anual de Atividade, Projeto Educativo, Projeto Curricular e Planos Curriculares das diferentes Turmas.

2. Documento(s) Orientador(es): Programa do Ministério da Educação 1º Ciclo do Ensino Básico (4ª Organização).

16

O Docente:

Paulo Santos



## II. Plano de Aula (CMC – 5ºAno)



Universidade da Beira Interior

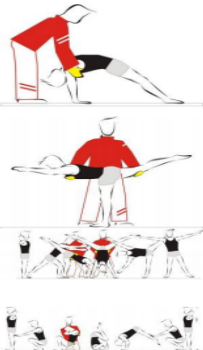
Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário


Estágio Pedagógico Conservatório de Música – 2018/2019

<b>Unidade Didática</b> – Ginástica + Flexibilidade		<b>Data:</b> 11/02/2019 <b>Lição:</b> ____ <b>Duração:</b> 90 min	<b>Sumário:</b> Ginástica de Solo (Elementos de equilíbrio, elementos de flexibilidade, rolamento à frente e à retaguarda) e trabalho de Força em cooperação com o colega	<b>Professora Estagiária:</b> Cristiana Manta	<b>Nº de Alunos:</b> 8 <b>Material:</b> 4 Colchões
<b>Local:</b> Ginásio	<b>Ano/Turma:</b> 5º Ano				
<b>Nível:</b> Introdutório					

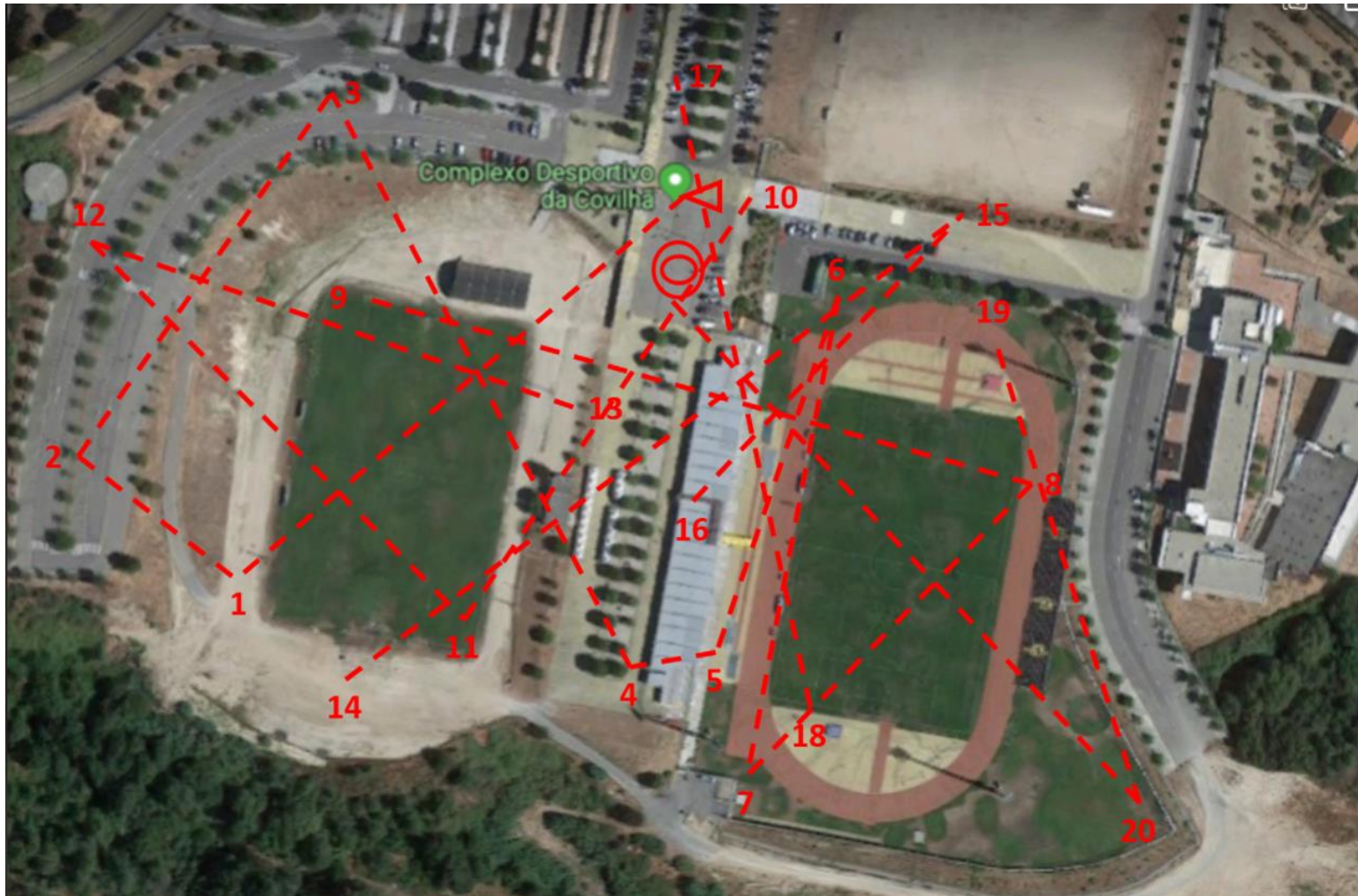
	Objetivos	Esquema	Descrição do exercício	Componente crítica do movimento (Técnica)	Aspetos a considerar na realização (Feedback / Erros + Comuns)	Material	🕒	🕒
Parte Inicial	-Chegada dos alunos ao balneário; -Realização da chamada; -Apresentação dos conteúdos e dos objetivos da aula; -Explicação de alguns conteúdos fundamentais da Ginástica.		- Apresentação; -Transmissão dos objetivos e dos conteúdos a serem abordados na aula e do funcionamento da mesma: <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercícios a realizar;</li> <li>Funcionamento das estações.</li> </ul> Explicação através de demonstração e questionamento aos alunos de aspetos como: <ul style="list-style-type: none"> <li>Principais aspetos técnicos da Ginástica;</li> </ul>	-	-	-	10'	10'
Ativação geral	- Aquecimento -Aumento da temperatura corporal e muscular; - Mobilização Articular;		<b>Jogo da Apanhada:</b> Os alunos devem efetuar corrida aleatoriamente pelo campo de forma a fugir do elemento que está a apanhar. Assim que o aluno for apanhado o mesmo deve realizar a posição de equilíbrio nomeadamente o avião. Para ser salvo o aluno deve tocar na mão do colega que foi apanhado. <b>Variantes:</b> Em vez de fazer avião deve realizar: <ul style="list-style-type: none"> <li>Pernas abertas e ser salvo passando por baixo;</li> <li>Aluno de cocaras e para ser salvo o outro tem que mandar um salto por cima.</li> </ul> <b>Organização:</b> Alunos em meio campo. <b>Observação:</b> Professora coloca-se na lateral do campo. ✓ <b>Mobilização Articular</b>	<b>Avião</b> Membros inferiores em completa extensão e com grande afastamento entre eles; Ligeira inclinação do tronco à frente, formando um ângulo de 90º com os membros inferiores; Cabeça levantada e olhar em frente; Manutenção desta posição por 3 segundos.	Nunca estar parado estando em constante movimentação.		6'+4'	20'

Continuação Anexo II (Plano de Aula do CMC- 5ºAno)

<p>Parte fundamental</p> <p>-Realização dos elementos ginmicos; - Aprender com erros dos colegas; -Participar ativamente na deteção dos próprios erros e dos colegas;</p>		<p>Os alunos estão divididos por 2 Estações sendo:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estação de Flexibilidade e equilíbrio;</li> <li>2. Rolamento à frente engrupado e com pernas afastadas e rolamento à retaguarda engrupado e com pernas afastadas;</li> </ol> <p><b>Estação 1</b> Os alunos devem realizar a ponte e em caso de dificuldade realizar exercícios de progressão tais como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mãos unidas à frente apenas subir e baixar a cintura;</li> <li>• Ajuda dos colegas no movimento de subida.</li> </ul> <p>Os alunos devem realizar exercícios de equilíbrio tais como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avião;</li> </ul> <p><b>Estação 2</b> Os alunos devem realizar o rolamento à frente engrupado, o rolamento à frente com os membros inferiores estendidos e afastados com o auxílio da professora. Iniciando com plano inclinado.</p> <p>Os alunos em caso de tempo e de nível superior devem realizar o rolamento à retaguarda engrupado e de seguida o rolamento à retaguarda com membros inferiores estendidos e afastados.</p>	<p><b>Avião</b> Membros inferiores em completa extensão e com grande afastamento entre eles; Ligeira inclinação do tronco à frente, formando um ângulo de 90º com os membros inferiores; Cabeça levantada e olhar em frente; Manutenção desta posição por 3 segundos.</p> <p><b>Ponte</b> Colocação dos membros superiores e inferiores em completa extensão. Palmas das mãos apoiadas no solo e orientadas para a frente. Elevação da bacia. Colocação dos ombros numa posição perpendicular ao apoio das mãos no solo. Manter esta posição por 3 segundos.</p> <p><b>Rolamento à frente com os membros inferiores estendidos e afastados</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mãos no solo à largura dos ombros, com as palmas das mãos bem apoiadas, orientadas para a frente e com os dedos bem afastados.</li> <li>2. Impulsão dos membros inferiores com posterior projeção da bacia para a frente e para cima. Flexão da cabeça sobre o tronco, juntado o queixo ao peito e apoiando a nuca no solo. Extensão dos membros inferiores, com afastamento no final do enrolamento. Flexão do tronco à frente, permitindo a repulsão dos membros superiores, ajudando o corpo a subir.</li> <li>3. Com os membros inferiores em afastamento e pés em contacto com o solo, apoiar as mãos no solo e executar um pequeno salto juntando os membros inferiores.</li> </ol>	<p><b>Rolamento à frente com os membros inferiores estendidos e afastados</b></p> <p>Feedback/Ajudas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coloca-se uma mão junto à nuca e a outra nas suas costas. O ajudante deve estar de joelhos face ao executante</li> </ul> <p>Erros + Comuns:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Má colocação e orientação das mãos no solo;</li> <li>- Fraca impulsão dos MI;</li> <li>- Enrolamento ineficiente;</li> <li>- Não fechar bem o tronco sobre os MI o que dificulta a manutenção da velocidade de execução e a aquisição da posição de pé;</li> <li>- Abrir demasiado cedo.</li> </ul>	<p>4 Colchões</p>	<p>10' x 2 = 20' estações</p>	<p>40'</p>
---	---	--	--	---	-------------------	---------------------------------------	------------

<p>Parte final</p> <p>-Retorno à calma; Balanço da aula; - Saída dos alunos.</p>		<p>- Alongamentos; - Balanço da aula e retirada de eventuais dúvidas; - Arrumar o material.</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	<p>5'</p>	<p>45'</p>
--	---	---	----------	----------	-----------	------------

### III.Exemplo do mapa da atividade final CMC - Orientação



#### IV.Exemplo de Planejamento Anual ESQP (10º Ano)

1º Período																																						
10º C	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	
SETEMBRO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	ATL	18	19	20	21	VOL	23	VOL	25	26	27	28	FUT	30								
OUTUBRO			FIT	2	3	4	6	ATL	7	FUT	9	10	11	12	FUT	14	VOL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	VOL	28	VOL	30	31					
NOVEMBRO						1	2	ATL	4	VOL	6	7	8	9	VOL	11	VOL	13	14	15	16	VOL	18	VOL	20	21	22	23	VOL	25	FUT	27	28	29	30			
DEZEMBRO	FUT	2	VOL	4	5	6	7	8	9	FUT	11	12	13	14	FUT	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							

2º Período																																							
JANEIRO				1	2	3	4	ODI	6	AND	8	9	10	11	AND	13	GIN	15	16	17	18	AND	20	AND	22	23	24	25	GIN	27	BAS	29	30	31					
FEVEREIRO								1	BAS	3	GIN	5	6	7	8	BAS	10	GIN	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	GIN	24	BAS	26	27	28				
MARÇO								1	BAS	3	GIN	5	6	7	8	BAS	10	BAS	12	13	14	15	GIN	17	FUT	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

3º Período																																							
ABRIL				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	AND	14	AND	16	17	18	19	AND	21	AND	23	24	25	26	27	28	29	30						
MAIO						1	2	3	BAD	5	BAD	7	8	9	10	BAD	12	BAD	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	BAS	26	BAS	28	29	30	31			
JUNHO	BAS	2	FUT	4	5	6	7	FIT	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30									

Legenda:

Exterior	Pavilhão	Ginásio	Feriado	Início do ano letivo/período	Fim do ano letivo
VOL - Voleibol	FUT- Futsal	COR- Corfebol	BAS- Bsaquetbol	TES- Teste	
ATL - Atletismo	FIT- Fitnessgram	GIN- Ginástica	AND- Andebol	BAD- Badminton	
DAN - Dança	AA - Auto Avaliação				

## V. Exemplo de Plano de Aula do 9º, 10º e 12º Ano

### Plano de Aula 9ºAno ESQP



Escola Secundária  
Quinta das Palmeiras

Universidade da Beira Interior

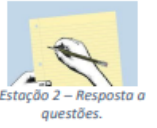

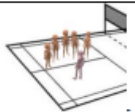
Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário

Estágio Pedagógico da Escola Quinta das Palmeiras – 2018/2019

<b>Unidade Didática</b> – Voleibol + Condição Física.	<b>Data:</b> 30/11/2018 <b>Lição:</b> 35 <b>Duração:</b> 45 min	<b>Sumário:</b> Avaliação Sumativa de Voleibol.	<b>Professora Estagiária:</b> Cristiana Manta	<b>Nº de Alunos:</b> 29 <b>Material:</b> 6 Bolas, 1 Rede, 6 Cordas.
<b>Local:</b> pavilhão	<b>Ano/Turma:</b> 9ºD			

	Objetivos	Esquema	Descrição do exercício	Componente crítica do movimento (Técnica)	Aspetos a considerar na realização (Feedback / Erros + Comuns)	Material	🕒	🕒
Parte Inicial	-Chegada dos alunos ao balneário; -Realização da chamada; -Apresentação dos conteúdos e dos objetivos da aula.		-Transmissão dos objetivos e dos conteúdos a serem abordados na aula: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspetos técnicos do futsal;</li> <li>• Exercícios a realizar;</li> <li>• Entrega dos testes no final.</li> </ul>	-	-	-	15'	15'
Ativação geral	- Aquecimento da temperatura corporal e muscular; - Mobilização Articular;		-Os alunos realizam um aquecimento simples, realizando mobilização articular enquanto fazem percursos laterais; <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotação de ombros frente e trás;</li> <li>• Joelhos ao peito;</li> <li>• Skipping baixo, médio e alto;</li> <li>• Pernas atrás;</li> <li>• Deslocamentos laterais;</li> <li>• Sprint;</li> <li>• Mobilização articular de pulsos e tornozelos.</li> </ul>	-	Nunca estar parado estando em constante movimentação.	-	5'	20'
Parte fundamental	- Avaliação Sumativa da modalidade de Badminton; - Avaliação Cognitiva; - Melhoria da Condição Física.	 Estação 1	A turma é dividida por 2 estações sendo:  <b>Estação 1</b> (12 Alunos divididos por 3 Campos) Jogo 2 x 2, onde serão introduzidos os movimentos a serem avaliados: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serviço por baixo;</li> <li>• Passe;</li> </ul>	<b>Posição Base:</b> -Pés paralelos, tendo o peso do corpo bem distribuído sobre eles; -Tronco direito ou ligeiramente inclinado para a frente; -Pernas fletidas;  <b>Passe:</b> - Braços fletidos, os cotovelos virados para a frente;	<b>Estação 1:</b> Erros frequentes: - Dificuldades em manter a bola no ar; - Dificuldades em realizar o passe; - Não se enquadra em função da trajetória da bola.	<b>Estação 1:</b> 6 bolas 1 rede 12 sinalizadores  <b>Estação 2:</b> Questões Aula; 6 Cordas.	15	35'

## Continuação Anexo V (Plano de Aula do 9º, 10º e 12º Ano)

	 <p>Estação 2 – Resposta a questões.</p>  <p>Estação 2 – Condição Física.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posição base;</li> <li>• Manchete;</li> <li>• Posição em campo</li> </ul> <p><b>Estação 2</b> (8 Alunos + 9 Alunos) A estação 2 está dividida em 2, sendo então que metade dos alunos esta numa área a realizar uma ficha com questões teóricas acerca da modalidade (avaliação cognitiva), e os restantes estão a fazer condição física e devem realizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 Saltos Corda</li> <li>• 10 Agachamentos</li> <li>• 10 Flexões</li> <li>• 20 Mountclimber</li> <li>• 10 Burppes;</li> <li>• 10 Saltos Joelhos ao peito</li> <li>• 20 lounges.</li> </ul>	<p>Pernas fletidas, pés afastados, colocando um ligeiramente a frente;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mãos à frente da cabeça, sobre a testa, com os dedos bem afastados;</li> <li>- Corpo colocado sob a direção da bola;</li> <li>- Bola batida com a parte interna dos dedos;</li> <li>- Acompanhar o batimento, estendendo as pernas e os braços.</li> </ul> <p><b>Manchete:</b> -Partir da posição base; -Braços estendidos à frente; Batimento na bola feito com os antebraços; Extensão simultânea de pernas.</p> <p><b>Serviço por Baixo:</b> - Pernas fletidas, tronco ligeiramente inclinado para a frente, uma perna à frente da outra; - Bola na mão do lado da perna que está avançada; - Braço oposto, estendido atrás; - O batimento na bola, faz-se na sua parte inferior, com a mão aberta e o braço esticado, com a força e direção suficiente para ultrapassar a rede.</p>	<p>- Manchete com as mãos e não com o antebraço; - Passe só com uma mão; - Não realização da posição base.</p> <p><b>Estação 2:</b> Feedback:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimentos calmos, mas precisos;</li> <li>• Sem paragens.</li> </ul> <p>Erros + Comuns:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Postura incorreta;</li> <li>• Salto sem ser ao máximo;</li> <li>• Descoordenação o no salto à corda;</li> <li>• Agachamento com os joelhos afastados em demasia.</li> </ul>			
Parte final	 <p>-Retorno à calma; Balanço da aula.</p>	<p>- Alongamentos; - Balanço da aula e retirada de eventuais dúvidas.</p>	-	-	5'	40'	
	<p>- Saída dos alunos para o balneário.</p>		-	-	5'	45'	

Observação :

Nesta aula apenas metade da turma ira realizar a avaliação, sendo que na aula seguinte realiza a outra metade.

## Continuação Anexo V (Plano de Aula do 9º, 10º e 12º Ano)

### Plano de Aula 10º Ano ESQP



Universidade da Beira Interior





Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário

Estágio Pedagógico da Escola Quinta das Palmeiras – 2018/2019


<b>Unidade Didática</b> – Ginástica + Flexibilidade	<b>Data:</b> 07/01/2019	<b>Sumário:</b> Avaliação Diagnóstica de Ginástica e elementos de flexibilidade e equilíbrio.	<b>Professora Estagiária:</b> Cristiana Manta	<b>Nº de Alunos:</b> 25
<b>Local:</b> Ginásio	<b>Lição:</b>			<b>Material:</b> 10 Colchões e 1 Reuther
<b>Nível:</b> Introdutório	<b>Ano/Turma:</b> 10ºC	<b>Duração:</b> 90 min		

	Objetivos	Esquema	Descrição do exercício	Componente crítica do movimento (Técnica)	Aspetos a considerar na realização (Feedback / Erros + Comuns)	Material	🕒	🕒
Parte Inicial	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Chegada dos alunos ao balneário;</li> <li>-Realização da chamada;</li> <li>-Apresentação dos conteúdos e dos objetivos da aula;</li> <li>-Explicação de alguns conteúdos fundamentais da Ginástica.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Transmissão dos objetivos e dos conteúdos a serem abordados na aula e do funcionamento da mesma:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercícios a realizar;</li> <li>• Funcionamento das estações.</li> </ul> </li> <li>Explicação através de demonstração e questionamento aos alunos de aspetos como:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Principais aspetos técnicos da Ginástica;</li> </ul> </li> <li>Elementos de equilíbrio (Bandeira, avião ou ponte)</li> <li>✓ Mobilização Articular</li> </ul>	-	-	-	25' 10'+15'	25'
Aquecimento geral	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aquecimento</li> <li>-Aumento da temperatura corporal e muscular;</li> <li>- Mobilização Articular;</li> </ul>		<p>Os alunos devem efetuar corrida aleatoriamente pelo campo de forma a fugir do elemento que está a apanhar. Assim que o aluno for apanhado o mesmo deve realizar alguma posição de equilíbrio mencionadas tais como: (Bandeira ou avião)</p> <p><b>Reforço da Mobilização Articular</b></p>	<p><b>Bandeira</b> Membros inferiores em extensão e em afastamento entre eles; Tronco direito, cabeça levantada e olhar dirigido para a frente, com a mão a segurar o calcanhar do membro inferior que se encontra elevado; Manutenção desta posição por 3 segundos.</p> <p><b>Avião</b> Membros inferiores em completa extensão e com grande afastamento entre eles; Ligeira inclinação do tronco à frente, formando um ângulo de 90º com os membros inferiores; Cabeça levantada e olhar em frente; Manutenção desta posição por 3 segundos.</p>	Nunca estar parado estando em constante movimentação.	-	10'	35'

Continuação Anexo V (Plano de Aula do 9º, 10º e 12º Ano)

Parte fundamental	<p>-Realização dos elementos ginmicos;</p> <p>- Aprender com erros dos colegas;</p> <p>-Participar ativamente na deteção dos próprios erros e dos colegas;</p>	   	<p>Os alunos estão divididos por 5 Estações sendo:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estação de Flexibilidade;</li> <li>2. Estação de Equilíbrio;</li> <li>3. Estação de Elementos de ligação-voltas;</li> <li>4. Rolamento à frente;</li> <li>5. Roda.</li> </ol> <p><b>Estação 1</b> Os alunos devem realizar a ponte e em caso de dificuldade realizar exercícios de progressão tais como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mãos unidas à frente apenas subir e baixar a cintura;</li> <li>• Ajuda dos colegas no movimento de subida.</li> </ul> <p>Devem ainda realizar elementos de treino de flexibilidade para tentar realizar a espargata.</p> <p><b>Estação 2</b> Os alunos devem realizar exercícios de equilíbrio tais como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avião;</li> <li>• Bandeira.</li> </ul> <p>Os restantes alunos devem realizar ajudas aos colegas.</p> <p><b>Estação 3</b> Os alunos devem realizar exercícios de ligação tais como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto em extensão com meia volta;</li> <li>• ¼ pivô;</li> <li>• Afundo frontal;</li> <li>• Afundo lateral.</li> </ul> <p>Os alunos devem ser os avaliadores e ajudar os colegas nos erros que detetem.</p> <p><b>Estação 4</b> Os alunos devem realizar o rolamento à frente com os membros inferiores estendidos e afastados com o auxílio da professora. Iniciando com plano inclinado</p> <p><b>Estação 5</b> Os alunos devem realizar a roda com o auxílio dos colegas.</p>	<p>Aspetos críticos mencionados anteriormente</p> <p><b>Ponte</b> Colocação dos membros superiores e inferiores em completa extensão. Palmas das mãos apoiadas no solo e orientadas para a frente. Elevação da bacia. Colocação dos ombros numa posição perpendicular ao apoio das mãos no solo. Manter esta posição por 3 segundos.</p> <p><b>Espargata</b> Extensão e afastamento completo dos membros inferiores. Cabeça levantada e olhar dirigido para a frente. Membros superiores em elevação completa ou à altura dos ombros, perpendicular à posição do tronco.</p> <p><b>Rolamento à frente com os membros inferiores estendidos e afastados</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mãos no solo à largura dos ombros, com as palmas das mãos bem apoiadas, orientadas para a frente e com os dedos bem afastados.</li> <li>2. Impulsão dos membros inferiores com posterior projeção da bacia para a frente e para cima. Flexão da cabeça sobre o tronco, juntado o queixo ao peito e apoiando a nuca no solo. Extensão dos membros inferiores, com afastamento no final do enrolamento. Flexão do tronco à frente, permitindo a repulsão dos membros superiores, ajudando o corpo a subir.</li> <li>3. Com os membros inferiores em afastamento e pés em contacto com o solo, apoiar as mãos no solo e executar um pequeno salto juntando os membros inferiores.</li> </ol> <p><b>Roda</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Inclinação do tronco à frente através de um desequilíbrio.</li> <li>2. Mãos colocadas no solo à largura dos ombros, com os dedos afastados e virados para a frente;</li> </ol>	<p><b>Rolamento à frente com os membros inferiores estendidos e afastados</b></p> <p><u>Feedback/Ajudas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se o aluno se encontrar numa fase mais recuada da aprendizagem, deverá ser ajudado por trás, na zona lombar;</li> <li>- Se o aluno estiver numa fase já um pouco adiantada, poderá ser ajudado pelo M.S junto aos ombros.</li> </ul> <p><u>Erros + Comuns:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Má colocação e orientação das mãos no solo;</li> <li>- Fraca impulsão dos MI;</li> <li>- Enrolamento ineficiente;</li> <li>- Não fechar bem o tronco sobre os MI o que dificulta a manutenção da velocidade de execução e a aquisição da posição de pé;</li> <li>- Abrir demasiado cedo.</li> </ul> <p><b>Roda</b></p> <p><u>Feedback/Ajudas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-A mão mais próxima do ajudante coloca-se na anca mais próxima do executante e a outra é depois colocada na outra anca, quando executante atinge a vertical dos apoios. - Deve-se sempre acompanhar o</li> </ul>	<p>10 Colchões 1 reuther</p>	<p>8' x 5 estações</p>	<p>75'</p>
-------------------	--	---	---	--	---	----------------------------------	----------------------------	------------

Continuação Anexo V (Plano de Aula do 9º, 10º e 12º Ano)

			<p>Manutenção dos membros superiores em extensão completa e tonicidade completa do corpo;</p> <p>3. Desequilíbrio do corpo e flexão controlada dos membros superiores na fase de enrolamento.</p>	<p>executante até ao final do movimento.</p>			
Parte final	<p>-Retorno à calma; Balanço da aula.</p>		<p>- Alongamentos; - Balanço da aula e retirada de eventuais dúvidas.</p>	-	-	10'	85'
	<p>- Saída dos alunos para o balneário.</p>			-	-	5'	90'

## Continuação Anexo V (Plano de Aula do 9º, 10º e 12º Ano)

### Plano de Aula 12º Ano ESQP





Universidade da Beira Interior


Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário

Estágio Pedagógico da Escola Quinta das Palmeiras – 2018/2019

<b>Unidade Didática – Dança</b>		<b>Data:</b> 14/05/2019 <b>Duração:</b> 90 min	<b>Sumário:</b> Continuação da preparação da coreografia final. Consolidação da 1ª música e iniciação da 2ª	<b>Professora Estagiária:</b> Cristiana Manta	<b>Nº de Alunos:</b> 11 <b>Material:</b> 2 Colunas; Telemóvel ou computador com internet;
<b>Local:</b> Pavilhão <b>Nível:</b> Introdutório	<b>Ano/Turma:</b> 12ºD				

	Objetivos	Esquema	Descrição do exercício	Componente crítica do movimento (Técnica)	Aspetos a considerar na realização (Feedback / Erros + Comuns)	Material	🕒	🕒
Parte Inicial	-Chegada dos alunos ao balneário; -Realização da chamada; -Apresentação dos conteúdos e dos objetivos da aula. - Enquadramento teórico da unidade de Orientação.		-Transmissão dos objetivos e dos conteúdos a serem abordados na aula e do funcionamento da mesma: <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercícios a realizar;</li> <li>Avaliações ao longo do 3º Período unidade de dança.</li> </ul>	-	-	-	15' 10'+5'	15'
Ativação geral	- Aquecimento -Aumento da temperatura corporal e muscular; - Mobilização Articular;		Dança Aeróbica em estilo de imitação. A professora exemplifica os passos e os alunos devem realizar imitação dos mesmos.	-	Nunca estar parado estando em constante movimentação.	Coluna e Telemóvel com música	10'	25'
			<b>MOBILIZAÇÃO ARTICULAR</b>	-			2'	27'

## Continuação Anexo V (Plano de Aula do 9º, 10º e 12º Ano)

Parte fundamental	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordenação;</li> <li>- Ritmo;</li> <li>- Flexibilidade;</li> <li>- Agilidade;</li> <li>- Equilíbrio;</li> <li>- Postura;</li> <li>- Diversão em grupo (componente social)</li> </ul>		<p><b>Dança Social</b> Os alunos devem escolher e treinar/preparar a segunda música da coreografia final.</p> <p><b>Organização:</b> Os alunos são divididos em 2 grupos de trabalho distintos.</p> <p><b>Professora:</b> Circula pelos alunos e ajuda com a demonstração de vídeos de dança</p> <p><b>Observação:</b> Os alunos podem utilizar 1 telemóvel por grupo para procurar exemplos.</p>	<p>Obrigatoriedade de Ritmo cooperante com a melodia; Coordenação entre o grupo;</p>	<p><b>Feedback:</b> - Atenção a coordenação entre membros superiores e membros inferiores</p>		48'	70'
Parte final	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Retorno à calma;</li> <li>Balanço da aula.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alongamentos;</li> <li>- Balanço da aula e retirada de eventuais dúvidas (Abordar as danças e a avaliação final e saber como esta a preparação da orientação)</li> </ul>	-	-		15'	85'
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saída dos alunos para o balneário.</li> </ul>			-	-		5'	90'



## VI. Tabela Avaliativa decidida em GEF

Ciclo de Ensino	Componente	Valor Percentual
3º Ciclo	Domínio das atitudes e valores	40
	Domínio dos conhecimentos, aptidões e capacidades:	60
	• Dimensão Cognitiva;	• 20
	• Dimensão Motora.	• 40
3º Ciclo - Atestado Médico	Domínio das atitudes e valores	30
	Domínio dos conhecimentos, aptidões e capacidades:	70
	• Aula;	• 30
	• Trabalho;	• 20
	• Teste.	• 20
Secundário	Domínio das atitudes e valores	30
	Domínio dos conhecimentos, aptidões e capacidades:	70
	• Dimensão Cognitiva;	• 20
	• Dimensão Motora.	• 50
Secundário - Atestado Médico	Domínio das atitudes e valores	30
	Domínio dos conhecimentos, aptidões e capacidades:	70
	• Aula;	• 30
	• Trabalho;	• 20
	• Teste.	• 20



## VII.Exemplo de Tabela Avaliativa Diagnostica


### Avaliação Diagnostica de Andebol

Nome		Andebol						Média Total	
		Passe	Recepção	Desmarcação	Drible	Progressão em campo	Remate		Observações
Nº									
1	Nome dos Alunos	14	13	14	14	13	12	13.3	
2		13	13	12	13	12	11	12.3	
3		14	14	15	14	12	14	13.8	
4									
5		15	15	14	14	12	15	14.2	
6		16	16	14	16	15	14	15.2	
7		14	14	12	14	12	14	13.3	
9		14	14	11	13	11	15	13.0	
10		16	16	14	14	15	14	14.8	
11		16	15	15	15	14	14	14.8	
12		16	16	15	17	15	15	15.7	
13		13	13	11	13	12	13	12.5	
14		16	16	15	16	14	16	15.5	
15		15	15	14	15	14	12	14.2	
16		13	13	14	14	11	13	13.0	
17		17	17	18	17	16	15	16.7	
18		17	17	15	15	16	17	16.2	
19		14	14	13	14	11	13	13.2	
20		12	12	11	14	11	14	12.3	
21		16	15	14	15	13	14	14.5	
23		e	13	13	12	13	12	12	12.5
24			16	16	17	16	17	15	16.2
26		)	16	16	14	17	16	17	16.0
27			12	12	11	11	12	10	11.3
Média da Turma		14.2	14.0	13.2	14.0	12.8	13.4		

\* Finta - Saiu por incapacidade de observação



## VIII. Exemplo de Tabela Avaliativa Formativa

Escola Secundária Quinta das Palmeiras	TESTE DE AVALIAÇÃO 2º PERÍODO	Professora Estagiária: Cristiana Manta Professor: Nuno Rodrigues	
10º C	Educação Física	Classificação: _____	
Nome: _____		Nº _____	Prof. _____

1. Assinale com um "X" a opção que corresponde a cada situação técnica da modalidade. (0.3 cada alínea)

1.1 Modalidade: Basquetebol								
	Passe de Peito	Passe Ficado	Lançamento em Apoio	Recepção	Drible de Progressão	Drible de Proteção	Lançamento na Passada	Fintas
A bola deve ser controlada com as duas mãos ao nível dos ombros no primeiro apoio e ao nível da cabeça no segundo apoio.								
Contacto com a bola realizado com a mão aberta, com os dedos estendidos e afastados; Realizado à frente e ao lado do pé.								
Colocar o corpo entre a bola e o adversário.								
Direcionando a bola para o solo e para a frente na direção do colega.								
Deslocação ao encontro da bola, dirigindo os membros superiores na direção da bola; Flexão dos membros superiores ao contactar a bola.								
A paragem do drible deve coincidir com o 1º apoio, seguida de um 2º apoio que promova uma impulsão vertical com o membro inferior contrário à mão lançadora.								
Controlo da bola com as duas mãos, à altura da testa e colocação da mão de lançamento atrás e por baixo da bola.								
Centro de gravidade mais baixo que o normal.								
Realização de mudanças de ritmo, de direção, mudanças de mãos em drible etc.								
Bola segura com as duas mãos, mantendo os cotovelos junto ao tronco; direcionado para a frente.								

## Continuação Anexo VIII (Tabela Avaliativa Formativa)

1.2 Modalidade: Andebol							
	Passe de Ombro	Passe Ficado	Drible de Progressão	Remate em Apoio	Remate em Suspensão	Bloco	Finta
O membro superior realiza o movimento ligeiramente fletido e afastado do corpo.							
A bola deve ser conduzida à frente e ao lado do corpo.							
Extensão total do braço e flexão do pulso no momento final do movimento.				--			
Imprimir rapidez à rotação do tronco para a frente em simultâneo com o movimento de extensão do membro superior dominante.					--		
Rotação do tronco para o lado do braço executor.							
Distingue-se pela trajetória da bola, que deve ressaltar no solo antes de chegar ao recetor.		--					
Ação ofensiva que tem como objetivo ultrapassar o defensor.							
Tentativa de interceção, com os dois braços.							
Desequilíbrio do defensor com recurso a uma mudança de direção e de velocidade associadas a uma simulação.							
Tem por objetivo interceptar a trajetória da bola após remate à baliza.							

2. Assinale com um "V" as opções que considerar Verdadeiras e com um "F" as opções que considerar Falsas, corrigindo as mesmas (corrigir as Falsas). (0,4 cada alínea)

2.1 O basquetebol tem 6 jogadores em campo e 7 jogadores suplentes.

\_\_\_\_\_

2.2 O objetivo do basquetebol é apenas e só introduzir a bola no cesto adversário.

\_\_\_\_\_

2.3 Um jogo de basquetebol tem a duração de 40 minutos, divididos por 4 períodos de 10 minutos cada.

\_\_\_\_\_

2.4 No basquetebol o tempo para cada vez que o árbitro interrompe o jogo.

\_\_\_\_\_

2.5 No basquetebol existem 2 tipos de faltas, sendo: falta pessoal e falta antidesportiva.

\_\_\_\_\_

2.6 No andebol existe um terreno de jogo interdito aos jogadores de campo.

\_\_\_\_\_

2.7 No andebol o jogo inicia-se através do lançamento de bola ao ar.

\_\_\_\_\_

## Continuação Anexo VIII (Tabela Avaliativa Formativa)

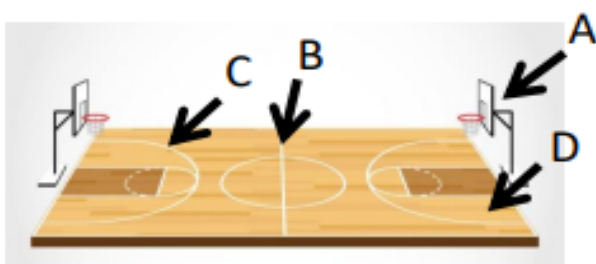
2.8 O andebol é jogado em duas partes de 35 minutos cada.

2.9 No andebol é golo se a bola transpuser ligeiramente a linha da de baliza entre os postes, debaixo da trave.

2.10 No andebol é permitido segurar a bola na mão por um período máximo de 4 segundos.

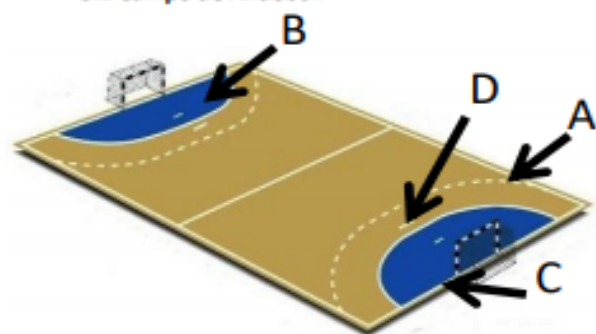
3. Preencha a tabela de acordo com as marcações de campo existentes. (0,2 cada alínea)

3.1 Campo de Basquetebol:



A- \_\_\_\_\_  
B - Linha \_\_\_\_\_  
C - Linha \_\_\_\_\_  
D - Área \_\_\_\_\_

3.2 Campo de Andebol:



A- Linha \_\_\_\_\_  
B - Área \_\_\_\_\_  
C - Linha \_\_\_\_\_  
D - Linha \_\_\_\_\_

## Continuação Anexo VIII (Tabela Avaliativa Formativa)

4. Explique o Sistema de Pontuação do Basquetebol. (2 Valores)

---

---

---

---

5. Escolha e indique duas técnicas da ginástica de solo abordadas ao longo das aulas e refira como é realizada a ajuda em cada uma delas. (2 Valores)

---

---

---

---

6. Refira 4 elementos de ligação da ginástica de solo que conhece e descreva-os. (2 Valores)

---

---

---

---

7. Indique tecnicamente qual a diferença entre o rolamento à frente engrupado e o rolamento à frente com membros inferiores afastados. (2 Valores)

---

---

---

---

Boa Sorte!



## IX.Exemplo de Tabela Avaliativa Sumativa

### Avaliação sumativa de Andebol

Nº	Nome	Andebol						Média Total	
		Passê	Receção	Desmarcação	Drible	Progressão em campo	Remate		Observações
1	Nome dos Alunos	14	14	14	14	13	12	13.5	
2		14	13	12	13	12	11	12.5	
3		14	14	15	14	14	14	14.2	
4									
5		15	15	14	14	12	15	14.2	
6		17	17	14	15	15	14	15.3	
7		14	14	13	14	12	14	13.5	
9		14	14	12	13	12	15	13.3	
10		17	17	15	15	15	15	15.7	
11		16	15	15	15	14	15	15.0	
12		17	16	15	17	15	15	15.8	
13		14	13	11	13	13	13	12.8	
14		16	16	15	16	14	16	15.5	
15		15	15	14	15	14	15	14.7	
16		14	13	14	14	12	13	13.3	
17		18	17	18	17	17	18	17.5	
18		17	17	15	15	16	16	16.0	
19		14	14	13	14	12	13	13.3	
20		14	13	12	14	11	14	13.0	
21		16	15	14	15	13	14	14.5	
23		15	14	13	13	13	12	13.3	
24		18	17	17	16	17	15	16.7	
26		17	16	14	17	16	17	16.2	
27		Marina Castello B.	12	12	11	11	12	10	11.3
Média da Turma		14.8	14.3	13.4	14.0	13.1	13.7		



## X. Exemplo de Plano de Treino de Badminton




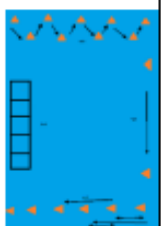
Escola Secundária  
Quinta das Palmeiras

Universidade da Beira Interior


Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário

Estágio Pedagógico da Escola Quinta das Palmeiras – 2018/2019

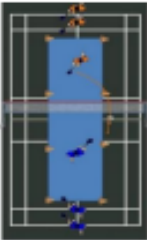
<b>Desporto Escolar:</b> Badminton <b>Nível:</b> Elementar	<b>Data:</b> 21/01/2019 <b>Lição:</b> <b>Duração:</b> 90 min <b>Local:</b> Pavilhão	<b>Sumário:</b> Ativação Geral. Exercitação do Lob, Clear, Amorti e de deslocamentos. Jogo Formal	<b>Professora Estagiária:</b> <b>Cristiana Manta</b>	<b>Nº de Alunos:</b> +/- 12  <b>Material:</b> 11 Raquetes de Badminton, 8 volantes, 12 cones, 2 redes de badminton, 8 sinalizadores, 1 escada de coordenação.
---	--	---	---	---

	Objetivos	Esquema	Descrição do exercício	Componentes críticas do movimento	Aspetos Fundamentais	Material		
Parte Inicial	-Chegada dos alunos ao balneário; -Realização da chamada; -Apresentação dos conteúdos e dos objetivos da aula.		-Transmissão dos objetivos e dos conteúdos a serem abordados na aula.  <u>Objetivos:</u> -Exercitar o Lob; -Exercitar o Clear; -Exercitar o Amorti; -Exercitar deslocamentos; -Exercitação do jogo formal de Pares.	-	-	-	10'	10'
Ativação Geral	-Aumento da temperatura corporal e muscular; -Prevenção de Lesões.		Os alunos vão realizar o seguinte circuito:  1-Deslocamentos a frente e atrás; 2- Saltos a pé juntos na escada de coordenação; 3- Deslocamentos Laterais; 4- Sprint.  <u>No final da ativação geral os alunos realizaram mobilização articular:</u>  - Rotação dos braços para a frente e para trás; -Rotação dos ombros; -Rotação dos pulsos; -Rotação da bacia; -Rotação dos joelhos; -Rotação dos tornozelos.	-	-	12 Cones, 8 sinalizadores, 1 escada de coordenação	10'	20'



Continuação Anexo X (Plano de Treino de Badminton)

<p>- Aperfeiçoar o controlo do volante com a raquete</p>		<p>- Os alunos deverão realizar um percurso com alguns obstáculos sempre a realizar batimento no volante. Cada vez que o mesmo cair os alunos têm que voltar ao início.</p>	<p>- Olhar direcionado para a frente; - Controlo da raquete; - Postura correta.</p>	<p><b>Erros mais frequentes:</b> - Distração; - Batimentos demasiado para a frente; - olhar para o chão</p>	<p>2 barreiras; 10 cones; 10 sinalizadores.</p>	<p>10'</p>	<p>30'</p>
<p>-Exercitar o Serviço; -Exercitar o Lob; -Exercitar deslocamentos.</p>		<p><b>Sustentação do Volante</b> <u>Descrição:</u> Os alunos têm que realizar o maior número de toques possível entre si sem deixar cair o volante ao solo. Após cada batimento o aluno terá de ir tocar com a raquete no sinalizador. <u>Organização:</u> Os alunos colocam-se de frente um para o outro. <u>Controlo:</u> A professora fica a observar os alunos.</p>	<p><b>Serviço</b> -Um apoio ligeiramente à frente do outro; -Puxar o membro superior executante para trás de modo a bater o volante à frente e abaixo da bacia. <b>Lob</b> -Membro inferior direito avança para executar o movimento; -Volante batido energicamente à frente do corpo e abaixo do nível da bacia.</p>	<p><b>Erros mais frequentes:</b> <b>Serviço</b> - Apoios lado a lado; -Batimento acima da bacia; - Largar o volante muito antes do batimento; -O corpo não está enquadrado com o campo (ficam de lado). <b>Feedbacks-Serviço</b> -Os membros inferiores devem realizar uma pequena flexão quando o aluno realiza o movimento; -Informar o aluno que o batimento é realizado a baixo e à frente da bacia. <b>Lob</b> -Batimento pouco energético; -O membro inferior que avança é o oposto a mão que segura a raquete; -Batimento realizado acima da linha da bacia. <b>Feedbacks-Lob</b> -Informar que o batimento é realizado abaixo da linha da cintura; -Informar que o membro inferior que avança é do mesmo lado da mão que segura a raquete;</p>	<p>11 Raquetes de Badminton, 4/8 volantes, 2 redes de badminton</p>	<p>10'</p>	<p>40'</p>

Continuação Anexo X (Plano de Treino de Badminton)

<p>-Exercitar o Clear; -Exercitar o Amorti; -Exercitar os deslocamentos.</p>		<p><b>Jogo do Rei</b></p> <p><b>Descrição:</b> os alunos são divididos, sendo que um fica como rei e os outros em fila, cada aluno bate o volante para o campo oposto alternadamente com o intuito de eliminar o adversário.</p> <p><b>Organização:</b> Os alunos são divididos em dois grupos, sendo que 1 aluno fica como rei e os outros opostos formam uma fila em cada lado da rede. Depois volta para o final da fila o aluno que efetuou o batimento.</p> <p><b>Controlo:</b> A professora divide os grupos.</p> <p><b>Variantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Os alunos só podem usar o Lob e o Clear;</li> <li>- Os alunos só podem usar o Lob, o Clear e o Amorti;</li> <li>- Os alunos não podem realizar o Remate.</li> </ul>	<p>-Os alunos devem realizar deslocamentos; -Os alunos procuram enviar o volante para uma zona onde não se encontra o adversário para dificultar a sua.</p> <p><b>Clear</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Membro superior à altura da cabeça.</li> <li>-Batimento enérgico, com o MS estendido acima da cabeça e à frente do corpo;</li> <li>-Volante faz uma trajetória alta e em profundidade.</li> </ul> <p><b>Amorti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rotação do tronco antes do batimento do volante;</li> <li>-Avançar o membro inferior do lado do membro superior executor;</li> <li>- Volante é batido com a extensão do membro superior, por cima e à frente da cabeça;</li> <li>- O volante tem uma trajetória descendente e lenta para que possa cair junto à rede.</li> </ul>	<p><b>Erros mais frequentes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Não realizam deslocamentos;</li> <li>- Envia o volante para a zona onde se encontra o adversário.</li> </ul> <p><b>Clear</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Batimento pouco enérgico;</li> <li>-Batimento efetuado a baixo do nível da cabeça com o membro superior pouco estendido.</li> </ul> <p><b>Feedbacks -Clear</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Informar que o batimento é realizado com o membro superior estendido acima da cabeça e à frente do corpo;</li> <li>-Informar que a trajetória do volante tem de ser alta e em profundidade.</li> </ul> <p><b>Amorti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- O braço não está em extensão na altura do batimento do volante;</li> <li>-A trajetória do volante é alta e longe da rede;</li> <li>-O batimento é realizado ao lado do corpo.</li> </ul> <p><b>Feedbacks-Amorti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Informar que o membro inferior que avança é do mesmo lado da mão que segura a raquete;</li> <li>-Informar que o batimento é realizado com o membro superior em extensão por cima e à frente da cabeça;</li> <li>-Informar que a trajetória do volante é descendente e lenta.</li> </ul>	<p>11 Raquetes de Badminton, 4 volantes, 2 redes de badminton</p>	<p>10'</p>	<p>50'</p>
--	--	---	--	---	---	------------	------------

Continuação Anexo X (Plano de Treino de Badminton)

	<p>- Regras de jogo; - Aplicação de conteúdos já aprendidos.</p>		<p><b>Jogo Formal de Pares</b> <b>Competição por Torneio</b></p> <p><b>Descrição:</b> Os alunos vão realizar competição de jogo formal de pares (2x2).</p> <p><b>Organização:</b> Competição por quadro competitivo (Oitavos / Quartos / Meias e a Final)</p> <p><b>Regras:</b> - Os alunos só podem jogar com o adversário nomeado no quadro; - Os alunos passam a fase seguinte em caso de vitória, sendo que os alunos que foram eliminados devem jogar para os lugares abaixo.</p>	<p><b>Os alunos realizam as ações técnico-táticas referidas anteriormente.</b></p> <p>-O aluno com volante procura um espaço vazio para colocar o mesmo dificultando as ações do adversário; -Os alunos podem realizar todos os aspetos técnicos.</p>	<p><b>Erros mais frequentes:</b></p> <p>-Não realizam deslocamentos; - Envia o volante para a zona onde se encontra o adversário; -Alunos está desenquadrado com o local para onde quer colocar o volante; -Serviço com pouca força e desenquadrado.</p> <p><b>Feedbacks</b> -Colocar o volante no local oposto ao que se encontra o adversário; -Serviço é realizado na diagonal; -O serviço é realizado do lado direito do campo quando a pontuação é par; -O serviço é realizado do lado esquerdo do campo quando a pontuação é ímpar.</p>	<p>11 Raquetes de Badminton, 4 volantes, 2 redes de badminton</p>	<p>25'</p>	<p>75'</p>
Parte final	-Retorno à calma	-	-Alongamentos	-	-	-	3'	78'
	-Balanço da aula		-Balanço da aula e retirada de eventuais dúvidas	-	-	-	2'	80'
	-Saída dos alunos para o balneário	-	-	-	-	-	10'	90'

## XI. Exemplo de Reflexão do Treino de Badminton

Escola Secundária Quinta das Palmeiras	RELATÓRIO DE TREINO 14.01.2019	Professora Estagiária Cristiana Manta	
Desporto Escolar Badminton	DIA: Segunda-Feira HORAS: 13:30 às 15:00	2º PERÍODO	

No decorrer do Treino estiveram presentes 11 alunos, que realizaram um aquecimento por circuito, e após isso realizaram o mesmo circuito com controlo do volante.

Aspetos Positivos:


1. Colocação da voz;
2. Organização dos alunos;
3. Tentativa de feedbacks corretivos;
4. Boa observação dos alunos em geral.

Aspetos Negativos e possíveis alterações:

1. Confusão na explicação da competição o que levou alguns alunos a ficarem aborrecidos;
2. Muitos alunos parados devido à competição ser de singulares e só existirem 3 campos disponíveis;
3. Confusão no quadro competitivo o que levou a que só se pudesse saber os 3 primeiros;
4. Alunos chegam separados e por isso nem todos realizam o aquecimento adequadamente;
5. No exercício do aquecimento os alunos ficaram em fila o que provocou demora na realização do mesmo, e levou a que os alunos estivessem parados em demasia.

## XII. Exemplo de Documentação do Desporto Escolar

### 1) Assiduidade

Escola Secundária Quinta das Palmeiras	REGISTO DE FALTAS	Professora Estagiária: Cristiana Manta	 ESQP
Desporto Escolar - Badminton	DIA: Segunda-Feira HORAS: 13:30 – 15:00	2º PERÍODO	
Numero	Janeiro	Fevereiro	Março
Nome	7 14 21 28	4 11 18 25	4 11 18 25
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			
44			
45			
46			
47			
48			
49			
50			
51			
52			
53			
54			
55			
56			
57			
58			
59			
60			
61			
62			
63			
64			
65			
66			
67			
68			
69			
70			
71			
72			
73			
74			
75			
76			
77			
78			
79			
80			
81			
82			
83			
84			
85			
86			
87			
88			
89			
90			
91			
92			
93			
94			
95			
96			
97			
98			
99			
100			

## 2) Autorização de Saída



### PROVA DE DESPORTO ESCOLAR - BADMINTON

A organização da competição é da responsabilidade da Escola Secundária Quinta das Palmeiras, pelo que serve a presente autorização para a participação no dia 27/11/2018 entre as 9:45 e as 16:30 aproximadamente. Durante esse período os alunos terão as faltas justificadas.

Necessitam levar equipamento desportivo (sapatilhas, meias, calções e t-shirt), toalha, chinelos, produtos de higiene pessoal e BI/CC (muito importante!!!).

O lanche será servido pela escola organizadora.

Mais informações ou contacto em caso de **necessidade urgente**:  
Professor Nuno Rodrigues – 969061313

---

### AUTORIZAÇÃO PARA PARTICIPAR NO DISTRITAL DE BADMINTON

Eu, \_\_\_\_\_, Encarregado(a) de Educação do aluno \_\_\_\_\_, do \_\_\_\_\_º ano, nº \_\_\_\_\_ turma \_\_\_\_\_, declaro que tenho conhecimento e **autorizo / não autorizo** a participação do meu educando na Prova de Desporto Escolar na modalidade de Badminton, a realizar no próximo dia 27 de Novembro, na localidade da Covilhã.

O(A) Encarregado(a) de Educação

\_\_\_\_\_



### XIII. Cartazes de Divulgação das Atividades do Núcleo de Estágio

#### 1) Tripela

 Escola Secundária  
QUINTA DAS PALMEIRAS

# TRIPELA

UMA MODALIDADE DESCONHECIDA

## 30 novembro 2018

10h05m  
Auditório

**Vem experimentar esta modalidade inovadora que junta andebol e futsal**

**Formador: Professor Doutor Rui Mator**  
**Criador da modalidade**

**Destinatários:**  
-Alunos  
-Professores de ED. Física



 Educação Física **Organização: Núcleo de Estágio E.F.**



## 2)Curling



 Escola Secundária  
Quinta das Palmeiras

# CURLING

MODALIDADE OLÍMPICA

*1 Março 2019*

8h20m  
Pavilhão

**Vem ter connosco**

 **FDI-PORTUGAL**  
FEDERAÇÃO de DESPORTOS de INVERNO de PORTUGAL

 Educação Física

Organização: Núcleo de Estágio E.F.



### 3) EscoExplora



 Escola Secundária  
Quinta das Palmeiras

# EscoExplora

**17 maio 2019**

**8h20m**  
**Pavilhão**


**Torna-te um verdadeiro aventureiro**

 Educação Física Organização: Núcleo de Estágio E.F.



## XIV. Exemplo relatório de atividade do Núcleo de Estágio

Escola Secundária Quinta das Palmeiras	RELATÓRIO Curling Pavilhão ESQP	Professora Estagiária Cristiana Manta	
Nº de Alunos +/- 480 alunos	DIA: 01.03.2019 / Sexta-feira HORAS: 8:40 – 13:00	2º PERÍODO	

A atividade de Curling decorreu no dia 01 de Março de 2019, pelas 8:20 até às 13:00, na escola Secundária Quinta das Palmeiras. A atividade não contou com nenhum elemento da Federação de Desportos de Inverno, no entanto os mesmos mostraram disponibilidade em fornecer o material necessário à atividade.

A atividade foi dividida em 3 grupos distintos, correspondendo aos blocos horários de cada turma, sendo por isso necessário o planeamento e a organização por 3 vezes distintas.

Foi ainda explicada alguma teórica como forma de enquadramento da modalidade ainda no ginásio e só após essa explicação passavam ao pavilhão onde puderam experimentar.

Todos as turmas foram divididas em grupos de 4 ou 5 alunos e foram realizados jogos intercalando turmas de forma a criar maior competitividade.

Como aspetos menos bons é de referir que a atividade demorou a iniciar, provocando com que alguns alunos apenas tivessem a oportunidade de jogar 1 única vez, para tal deveríamos ter a informação previa dos alunos que na realidade realizavam pratica e assim ajustar melhor. Outro aspeto a melhorar é o facto de os árbitros em cada campo, apresentavam regras distintas, devendo por isso ter sido estudado e falado entre eles, para que não houvesse discrepância entre grupos.

Como aspeto positivo acho que os grupos adoraram a atividade (Segundo grupo principalmente), dando a perceber que foi uma experiência muito produtiva para os alunos. Achei que os alunos demonstraram bastante curiosidade e motivação por experimentarem uma competição diferente, o que facilitou todo o processo organizacional e criou um bom ambiente quer entre os alunos quer com o grupo docente.

De forma geral não consigo enunciar erros muito graves ou problemas mais importantes, por isso posso dizer que correu bastante bem a atividade.



## XV. Exemplo relatório de atividade da escola

Escola Secundária Quinta das Palmeiras	RELATÓRIO Megas Pavilhão ESQP	Professora Estagiária Cristiana Manta	
Nº de Alunos +/- 60 alunos	DIA: 22.02.2019 / Sexta-feira HORAS: 8:40 – 13:00	2º PERÍODO	

A atividade dos Megas realizou-se no dia 22 de Fevereiro de 2019, na cidade da Covilhã. A atividade teve encontro marcado na escola secundária quinta das palmeiras, pelas 8:20. Na minha opinião este foi o único aspeto que deveria ser repensado, pois foi muito difícil realizar a chamada e entregar o "lanche", quando muitos dos alunos foram ter diretamente ao complexo, não sabendo muito bem se deveríamos esperar na escola ou seguir com os alunos já presentes.

Após a chegada ao complexo os alunos dispersaram bastante, sendo por isso difícil comunicar com os mesmos, para mim deveriam ter sido reunidos todos os alunos e explicado de forma concisa todo o processo organizacional.

Para além do mencionado acima também achei que deveria ter sido realizado uma volta completa ao complexo com todos os alunos em forma de aquecimento, uma vez que, apesar de muitos já terem realizado o percurso desde a escola até ao complexo existiram alunos que foram ter diretamente ao complexo, não realizando, portanto, qualquer aquecimento.

Achei que a organização pelas estações esta muito bem realizada, já que foram realizadas trocas fluidas sem grandes demoras.

De forma geral acho que foi uma atividade que correu bastante bem com muita diversão quer por parte dos alunos como por parte do grupo docente,



## XVI. Questionário

### CONSENTIMENTO INFORMADO, ESCLARECIDO E LIVRE PARA PARTICIPAÇÃO EM ESTUDOS DE INVESTIGAÇÃO

*Por favor, leia com atenção a seguinte informação. Se achar que algo está incorreto ou que não está claro, não hesite em solicitar mais informações.*

**Projeto:** "Causes4AdolescentObesity - A natureza multifactorial da obesidade: um estudo preliminar sobre o perfil comportamental, fisiológico e genético de adolescentes portugueses." O principal objetivo deste estudo é determinar os principais fatores que contribuem para a obesidade nos adolescentes das zonas Norte e Centro de Portugal, e assim permitir o desenvolvimento de programas personalizados de prevenção e combate à obesidade.

**Recolha de dados:** A recolha dos dados será efetuada na escola que o participante frequenta. A maioria dos dados serão recolhidos através do auto-preenchimento de questionários, que abordam os seguintes assuntos: condição socioeconómica, ambiente familiar, nível de atividade física, hábitos alimentares. Além do preenchimento dos questionários, será ainda necessária a realização de medições antropométricas (peso, altura, perímetro abdominal, perímetro do braço, comprimento da perna e composição corporal) e a recolha de amostras biológicas (saliva e cabelo) através de métodos não-invasivos.

**Participação e confidencialidade:** A participação neste estudo tem um carácter voluntário. A opção pela não participação ou a posterior desistência não acarreta qualquer prejuízo para o indivíduo em questão. Os dados recolhidos são para uso exclusivo do presente estudo e serão completamente anónimos.

Este projeto é da responsabilidade da Professora Maria João Filomena dos Santos Pinto Monteiro e a pesquisa será levada a cabo pelas investigadoras Raquel Saavedra Dias (zona Norte) e Janine Narciso (zona Centro).

Agradecemos o tempo que despendeu a ler esta informação e a ponderar a participação neste estudo. Caso aprove a participação do seu educando neste estudo, deve assinar e datar o Consentimento Informado.

**Consentimento:**

Eu, \_\_\_\_\_, representante legal de \_\_\_\_\_, declaro ter lido e compreendido este documento. Foi-me garantida a possibilidade de, em qualquer altura, cessar a participação neste estudo sem qualquer tipo de consequências. Desta forma, aceito que a pessoa pela qual sou responsável participe neste estudo e permito a utilização dos dados recolhidos.

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

Data: \_\_\_\_ - \_\_\_\_ - \_\_\_\_

*Será entregue uma cópia deste documento sempre que solicitada.*

## Continuação Anexo XVI (Questionário)

### Indicações Gerais

1. Os questionários que se seguem **não estão identificados** e toda a informação recolhida será estritamente **confidencial**. A participação é voluntária.
2. Todos os questionários devem ser **preenchidos na íntegra**. Certifique-se, por favor que nenhuma questão ficou por preencher.
3. Pedimos ainda que leia com muita atenção e cuidado todas as instruções que se encontram no cabeçalho de cada questionário.

Obrigado pela sua participação.

## Continuação Anexo XVI (Questionário)

ID participante: \_\_\_\_\_ (a preencher pelo investigador)

### QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO SOCIOECONÓMICA

Responda ao questionário que se segue com os seus dados pessoais e alguns dados da sua família.

#### 1. IDENTIFICAÇÃO DO PARTICIPANTE

Data de nascimento: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Sexo:  Feminino  Masculino

Naturalidade: \_\_\_\_\_

Localidade em que reside: \_\_\_\_\_

Ano letivo que frequenta: \_\_\_\_\_

#### 2. DADOS FAMILIARES

##### ESTRUTURA FAMILIAR

- Nuclear (pais e filhos)
- Alargada (pais, filhos, avós, etc)
- Reconstruída (pai ou mãe com um novo conjugue)
- Monoparental
- Outro. Qual? \_\_\_\_\_

Nº de membros do agregado familiar: \_\_\_\_\_

##### NÍVEL ECONÓMICO (rendimento total bruto do agregado familiar)

- até 7.091€
- 7.091€ a 10.700€
- 10.700€ a 20.261€
- 20.261€ a 25.000€
- 25.000€ a 36.856€
- 36.856€ a 80.640€
- acima de 80.640€

## Continuação Anexo XVI (Questionário)

### MÃE

Data de nascimento: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_

Altura (cm): \_\_\_\_\_

Peso (kg): \_\_\_\_\_

Nível de escolaridade:

nenhum

1º ciclo do ensino básico

2º ciclo do ensino básico

3º ciclo do ensino básico

ensino secundário

ensino superior

Profissão: \_\_\_\_\_

### PAI

Data de nascimento: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_

Altura (cm): \_\_\_\_\_

Peso (kg): \_\_\_\_\_

Nível de escolaridade:

nenhum

1º ciclo do ensino básico

2º ciclo do ensino básico

3º ciclo do ensino básico

ensino secundário

ensino superior

Profissão: \_\_\_\_\_

Continuação Anexo XVI (Questionário)

Discordo totalmente	Discordo quase sempre	Discordo normalmente	Concordo normalmente	Concordo quase sempre	Concordo totalmente
①	②	③	④	⑤	⑥

17. Na minha família acreditamos que para vencer na vida teremos que ser muito bons e competentes naquilo que fazemos	①	②	③	④	⑤	⑥
18. Na minha família vamos com frequência ao cinema, a eventos desportivos, festas...	①	②	③	④	⑤	⑥
19. Na minha família planeamos e organizamos o que é importante para todos com muito cuidado	①	②	③	④	⑤	⑥
20. Na minha família somos normalmente muito cuidadosos e organizados	①	②	③	④	⑤	⑥
21. As pessoas da minha família gostam de comprar livros, semanários e obras de arte	①	②	③	④	⑤	⑥
22. Na minha família acredita-se na vida para além da morte.	①	②	③	④	⑤	⑥
23. Na minha família luta-se muito para subir na vida	①	②	③	④	⑤	⑥
24. Na minha família procuramos realizar atividades diversas nos tempos livres	①	②	③	④	⑤	⑥
25. Sentimo-nos muito unidos na minha família	①	②	③	④	⑤	⑥
26. As pessoas da minha família procuram manter os seus quartos arrumados	①	②	③	④	⑤	⑥
27. Na minha família costumamos ir visitar museus e exposições	①	②	③	④	⑤	⑥
28. As pessoas da minha família orientam-se por princípios e normas religiosas	①	②	③	④	⑤	⑥
29. Na minha família procuramos fazer tudo para sermos sempre os melhores	①	②	③	④	⑤	⑥
30. As pessoas da minha família costumam sair e ir passear	①	②	③	④	⑤	⑥
31. Na minha família falamos abertamente uns aos outros dos nossos problemas pessoais	①	②	③	④	⑤	⑥
32. Em minha casa as coisas são feitas sempre com cuidado para sermos competentes	①	②	③	④	⑤	⑥
33. Em minha casa gostamos muito de música, arte e literatura	①	②	③	④	⑤	⑥
34. Na minha família acredita-se em Deus.	①	②	③	④	⑤	⑥
35. Os membros da minha família esforçam-se para serem os primeiros na escola e no trabalho/emprego	①	②	③	④	⑤	⑥
36. Podemos realmente contar uns com os outros na minha família	①	②	③	④	⑤	⑥
37. "Primeiro o trabalho, depois a diversão", é o que se diz na minha família	①	②	③	④	⑤	⑥
38. Em minha casa gostamos mais de ler do que ver televisão	①	②	③	④	⑤	⑥
39. A Bíblia é um livro muito importante e sagrado para a minha família	①	②	③	④	⑤	⑥
40. Na minha família damos-nos mesmo bem uns com os outros	①	②	③	④	⑤	⑥

**Continuação Anexo XVI (Questionário)**

Discordo totalmente	Discordo quase sempre	Discordo normalmente	Concordo normalmente	Concordo quase sempre	Concordo totalmente
①	②	③	④	⑤	⑥

41. Na minha casa as regras estabelecidas são para se cumprir	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
42. As questões culturais, políticas e económicas são debatidas, com interesse, na minha casa	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
43. Na minha família acreditamos que se pecarmos seremos perdoados por Deus	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
44. Na minha família dedicamos muito tempo e atenção uns aos outros	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
45. Na minha família, as tarefas que cada um tem a realizar estão muito bem organizados e definidas	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
46. Na minha família valoriza-se muito a leitura de livros científicos e de interesse cultural	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
47. Na minha família conversamos sobre várias coisas	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
48. Na minha casa quem define as regras básicas do funcionamento da família são os meus pais	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
49. A minha família conversa sobre as opções de cada um relativas à política e à religião	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
50. Na minha casa somos muito organizados no modo como gastamos o dinheiro	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
51. As pessoas da minha família valorizam-se mutuamente	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
52. Na minha família existe um grande controle sobre os compromissos que cada um tem de realizar	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
53. Na minha família geralmente arruma-se a cozinha a seguir às refeições	① ② ③ ④ ⑤ ⑥

Fonte: Versão reformulada da FES (Moos & Moos, 1986) por C.M. Gonçalves e J. L. Coimbra, 2006

Este questionário chegou ao fim. Obrigado pela sua participação!

## Continuação Anexo XVI (Questionário)

ID participante: \_\_\_\_\_ (a preencher pelo investigador)

### Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ – SV)

Estamos interessados em descobrir que tipos de atividades físicas as pessoas realizam no seu dia-a-dia. As questões que se seguem referem-se ao tempo em que se manteve fisicamente ativo nos **últimos 7 dias**. Pense nas atividades que desenvolve na escola, em sua casa, no seu tempo livre para entretenimento, prática de exercício físico ou desporto. As suas respostas são muito importantes! Por favor, responda a todas as questões mesmo que não se considere uma pessoa fisicamente ativa.

Pense em todas as atividades físicas **vigorosas** que realizou nos últimos **7 dias**. Atividades físicas vigorosas referem-se a atividades que requerem muito esforço físico e tornam a respiração ofegante. Considere apenas as atividades físicas que realizou durante pelo menos **10 minutos**.

1. Nos últimos 7 dias, em quantos fez atividades físicas **vigorosas**, como por exemplo correr, jogar futebol, fazer aeróbica, andar de bicicleta a um ritmo rápido, transportar objetos pesados, ou qualquer outra atividade que fez aumentar **muito** a sua respiração ou batimento cardíaco?

- dias por semana  
 nenhum > avance para a questão 3

2. Nos dias em que fez atividades físicas **vigorosas**, durante quanto tempo, no total, realizou essas atividades?

- horas  
 minutos  
 não sei/ não tenho a certeza

## Continuação Anexo XVI (Questionário)

Pense em todas as atividades físicas **moderadas** que realizou nos últimos **7 dias**. Atividades físicas moderadas referem-se a atividades que requerem esforço físico moderado e tornam a respiração um pouco mais ofegante que o normal. Considere apenas as atividades físicas que realizou durante pelo menos **10 minutos**.

3. Nos últimos 7 dias, em quantos fez atividades físicas **moderadas**, durante pelo menos 10 minutos seguidos, como por exemplo dançar, andar de bicicleta a um ritmo normal, transportar objetos leves, ou qualquer outra atividade que fez aumentar **moderadamente** a sua respiração ou batimento cardíaco? Não inclua caminhar.

- dias por semana  
 nenhum -> **avance para a questão 5**

4. Nos dias em que fez atividades físicas **moderadas**, durante quanto tempo, no total, realizou essas atividades?

- horas  
 minutos  
 não sei/ não tenho a certeza

Pense no tempo que despendeu a caminhar nos últimos 7 dias. Inclua caminhadas na escola, como forma de deslocação ou qualquer outra caminhada que possa realizar para entretenimento, atividade física ou desporto.

5. Nos últimos 7 dias, em quantos dias **caminhou** pelo menos 10 minutos seguidos?

- dias por semana  
 nenhum -> **avance para a questão 7**

## Continuação Anexo XVI (Questionário)

6. Nos dias em que **caminhou**, durante quanto tempo, no total, caminhou por dia?

- horas
- minutos
- não sei / não tenho a certeza

As últimas questões referem-se ao tempo que passou **sentado** nos últimos 7 dias. Inclua o tempo em que esteve sentado diariamente na escola, em casa, no percurso para a escola e durante os tempos livres. Estas questões podem incluir o tempo em que esteve sentado numa secretária, a visitar amigos, a ler ou sentado/deitado a ver televisão.

7. Nos últimos 7 dias, quanto tempo passou sentado nos dias de semana (exclua os dias de fim-de-semana)?

- horas
- minutos
- não sei / não tenho a certeza

Este questionário chegou ao fim. Obrigado pela sua participação!

## Continuação Anexo XVI (Questionário)

### ESCALA DE HÁBITOS ALIMENTARES

Neste questionário vai encontrar uma sequência de afirmações relacionadas com hábitos alimentares. Leia cuidadosamente cada uma delas e assinale com uma cruz (X) a resposta que melhor corresponde à sua alimentação durante a última semana, tendo em conta a seguinte escala:

Nunca	Raras vezes	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
0 vezes por semana	1 a 2 vezes por semana	3 a 4 vezes por semana	5 a 6 vezes por semana	7 ou mais vezes por semana

Lembre-se que não existem resposta certas ou erradas. O objetivo deste questionário é a pesquisa científica por isso seja sincero nas suas respostas.

	Nunca	Raras vezes	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
1	Após acordar tenho por hábito tomar o pequeno-almoço (até uma hora após acordar).				
2	Como devagar e mastigo bem os alimentos.				
3	Quando passo muitas horas sem comer, na refeição seguinte como mais que o habitual.				
4	Faço 5 ou 6 refeições por dia.				
5	Faço refeições com intervalos de 3 a 4 horas.				
6	O jejum noturno não ultrapassa as 10 horas.				
7	Ingiro leite/iogurte/queijo.				
8	Como fruta.				
9	Como legumes e hortaliças.				
10	Como sopa.				
11	Como alimentos integrais ricos em fibra (pão integral, feijão, grão, frutos secos).				
12	Como carnes gordas (porco, vaca, cordeiro,...).				
13	Como carnes magras (perú, frango e coelho).				

## Continuação Anexo XVI (Questionário)

Nunca	Raras vezes	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
0 vezes por semana	1 a 2 vezes por semana	3 a 4 vezes por semana	5 a 6 vezes por semana	7 ou mais vezes por semana

		Nunca	Raras vezes	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
14	Adiciono aos alimentos produtos industriais (maionese, molhos).					
15	O azeite faz parte da minha alimentação.					
16	Consumo os molhos gordos resultantes da confeção dos alimentos.					
17	Como pizzas, hambúrgueres e cachorros-quentes.					
18	Consumo produtos de charcutaria (salsichas, presunto, mortadela, fiambre, paio,...).					
19	Prefiro a comida com um pouco de sal a mais.					
20	Ingiro alimentos salgados (amendoins, pistachios, batatas fritas,...).					
21	Ingiro alimentos ricos em açúcar (bolos, bebidas açucaradas, refrigerantes, chocolates,...).					
22	No lanche, como um bolo ou um salgado (rissol, empada, croquete,...).					
23	Quando como um doce opto por fazê-lo após a refeição (pudim, arroz doce, leite creme,...).					
24	Prefiro comer bolos/bolachas a comer pão.					
25	Utilizo bastante açúcar para adoçar (chá, café, leite,...).					
26	Adoto uma alimentação variada às refeições.					
27	Faço uma refeição de peixe e de carne alternadamente.					
28	Faço uma alimentação à base de cozidos e grelhados.					
29	Como as partes queimadas ou carbonizadas dos alimentos.					
30	Como alimentos fritos e assados no forno.					

## Continuação Anexo XVI (Questionário)

Nunca	Raras vezes	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
0 vezes por semana	1 a 2 vezes por semana	3 a 4 vezes por semana	5 a 6 vezes por semana	7 ou mais vezes por semana

	Nunca	Raras vezes	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
31 Faço refeições abundantes.					
32 Petisco entre as refeições.					
33 Como quase sempre o mesmo tipo de alimentos.					
34 Consumo bebidas alcoólicas fora das refeições.					
35 Só bebo água quando tenho sede.					
36 Bebo pelo menos 1,5L de água por dia.					
37 Consumo alimentos pré-cozinhados e enlatados.					
38 Como pão de mistura tipo caseiro (parolo, saloio, centeio).					
39 Como arroz/massa e batata.					
40 Como peixes gordos (salmão, sardinha, cavala, carapau,...).					

FONTE: Marques, AAG, et al. Hábitos alimentares: escala para a população portuguesa. Esc Anna Nery (Impr.) 2011 abr-jun; 15(2):402-409

Este questionário chegou ao fim. Obrigado pela sua colaboração!

## Continuação Anexo XVI (Questionário)

### AVALIAÇÃO DA EXPOSIÇÃO A POSSÍVEIS FONTES DE MERCÚRIO

O seguinte questionário pretende avaliar as potenciais fontes de exposição ao mercúrio a que possa estar sujeito no seu dia-a-dia. Por favor responda com o maior rigor possível.

Possui algum dente chumbado? Não [ ] Sim [ ]

Se sim, indique quantos dentes tem chumbados: \_\_\_\_\_

Consumo de peixe: Nas últimas 4 semanas com que frequência consumiu os seguintes produtos?

	Várias vezes por dia	Diariamente	Várias vezes por semana	1 x Semana	2-3 x mês	1 x mês	Raramente
A- Peixe/marisco total (incluindo atum nas saladas, sandes/pizza, cocktail de marisco, etc.)							
B-Peixe de água salgada							
C-Marisco							
D-Peixe de água doce (p.ex. truta)							
E- Outros produtos marinhos (p. ex. algas)							

Fonte: Den Hond E et al. First steps toward harmonized human biomonitoring in Europe: demonstration project to perform human biomonitoring on a European scale. Environ Health Persp. 2015;123(3):255-63.



## XVII. Folha cálculo IPAQ (EXCEL)

### I. Folha cálculo

#### Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) - Forma curta

Respostas													
Aluno	At. Física Vigorosas			At. Física Moderadas			Caminhar/andar			Sentado		Nível AF	METS - min/semana
	Q1 (Dias)	Q2 (H)	Q2 (Min)	Q3 (Dias)	Q4 (H)	Q4 (Min)	Q5 (Dias)	Q6 (H)	Q6 (Min)	Q7 (H)	Q7 (MIN)		
QP001	3	1	0	2	0	15	4	0	30	6	30	A	1956
QP002	4	1	37	2	1	30	7	0	35	4	42	A	4632.5
QP003	3	2	0	1	3	0	5	0	15	5	50	A	3847.5
QP004	5	2	0	2	1	30	3	0	25	5	0	A	5767.5
QP005	0	0	0	7	1	0	5	0	30	7	30	M	2175
QP006	5	0	14	2	8	0	7	0	10	5	0	A	4631
QP007	4	0	41	2	1	30	3	0	15	7	30	A	2180.5
QP008	7	1	29	0	0	0	0	0	0	7	0	A	4984
QP009	4	2	0	0	0	0	5	0	10	7	0	A	4005
QP010	5	2	0	0	0	0	2	0	45	8	2	A	5097
QP011	4	1	15	2	2	0	5	0	30	6	30	A	3855
QP012	7	1	30	7	0	15	2	0	15	7	0	A	5559
QP013	0	0	0	0	0	0	7	0	30	7	0	M	693
QP014	2	0	15	0	0	0	0	0	0	7	0	L	240
QP015	0	0	0	1	2	0	0	0	0	8	0	L	480
QP016	0	0	0	5	1	30	2	0	10	9	0	M	1866
QP017	4	1	0	4	1	30	3	0	30	9	0	A	3657
QP018	2	0	30	2	1	30	0	0	0	8	0	L	1200
QP019	4	2	37	2	0	50	2	0	10	7	48	A	5490
QP020	2	1	30	0	0	0	2	0	35	11	0	L	1671
QP021	4	4	0	2	2	0	7	1	0	8	0	A	10026
QP022	6	0	35	7	0	56	7	1	26	4	6	A	5234.6
QP023	4	1	30	0	0	0	3	0	40	4	24	A	3276
QP024	2	0	45	0	0	0	7	0	17	5	30	M	1112.7
QP025	2	1	30	5	0	30	7	0	35	6	30	M	2848.5
QP026	4	1	30	3	0	30	1	0	10	9	0	A	3273
QP027	0	0	0	0	0	0	6	0	15	8	0	L	297
QP028	0	0	0	0	0	0	5	0	10	8	0	L	165

QP029	0	0	0	2	2	30	0	0	0	8	30	L	1200
QP030	1	1	0	0	0	0	0	0	0	10	30	L	480
QP031	2	1	30	2	1	30	5	0	15	7	0	M	2407.5
QP032	0	0	0	0	0	0	5	0	30	8	0	L	495
QP033	0	0	0	2	1	20	1	2	0	8	0	L	1036
QP034	3	1	0	2	1	20	7	0	20	6	0	A	2542
QP035	5	2	0	2	1	20	2	0	15	7	0	A	5539
QP036	0	0	0	4	1	20	7	0	15	9	30	M	1626.5
QP037	1	2	0	2	1	20	0	0	0	10	0	L	1600
QP038	0	0	0	4	0	15	7	0	30	10	30	M	933
QP039	0	0	0	3	1	20	5	0	15	7	0	M	1207.5
QP040	5	2	30	1	1	30	3	0	10	8	0	A	6459
QP041	6	2	30	2	1	30	0	0	0	8	0	A	7920
QP042	1	1	0	2	1	20	5	0	10	8	0	M	1285
QP043	3	1	10	2	1	20	3	1	0	8	0	A	2914
QP044	0	0	0	3	1	30	5	1	0	8	0	M	2070
QP045	2	2	0	2	1	20	0	0	0	8	30	L	2560
QP046	4	1	0	2	1	20	3	0	10	9	0	A	2659
QP047	0	0	0	4	1	19	5	0	30	8	0	M	1759
QP048	4	1	0	2	1	20	0	0	0	9	30	A	2560
QP049	5	1	15	2	1	20	0	0	0	10	0	A	3640
QP050	0	0	0	2	0	45	5	0	15	8	0	M	607.5
QP051	0	0	0	3	1	30	5	0	10	7	0	M	1245
QP052	0	0	0	4	3	15	7	0	45	7	30	A	4159.5
QP053	3	1	0	2	1	30	5	0	20	8	48	A	2490
QP054	4	1	45	2	1	30	7	0	25	7	0	A	4657.5
QP055	3	2	0	2	1	30	5	0	20	9	0	A	3930
QP056	2	3	0	3	1	30	7	0	30	11	0	A	4653
QP057	4	1	15	2	1	30	7	0	20	10	0	A	3582
QP058	3	1	30	2	1	30	5	0	10	10	0	A	3045
QP059	0	0	0	2	1	30	5	0	20	8	0	M	1050
QP060	2	0	20	1	1	30	6	0	30	8	30	M	1274
QP061	7	2	0	7	2	0	5	1	0	9	0	A	11070
QP062	2	2	0	2	1	30	0	0	0	10	0	L	2640
QP063	4	1	30	2	1	30	6	0	10	9	30	A	3798
QP064	3	1	30	1	1	30	5	0	15	8	0	A	2767.5

QP065	1	1	30	1	1	30	5	0	10	8	30	M	1245
QP066	0	0	0	0	0	0	4	0	20	10	0	L	264
QP067	3	1	30	1	1	0	3	0	20	5	0	A	2598
QP068	3	1	0	2	0	30	7	0	15	11	0	A	2026.5
QP069	5	2	0	0	0	0	5	0	45	9	30	A	5542.5
QP070	4	1	45	2	1	30	7	2	0	6	0	A	6852
QP071	0	0	0	3	1	15	5	0	15	9	30	M	1147.5

## Calculo METS (IPAQ)

### At A Glance IPAQ Scoring Protocol (Short Forms)

#### Continuous Score

Expressed as MET-min per week: MET level x minutes of activity/day x days per week

#### Sample Calculation

#### MET levels

Walking = 3.3 METs

Moderate Intensity = 4.0 METs

Vigorous Intensity = 8.0 METs

#### MET-minutes/week for 30 min/day, 5 days

$3.3 \times 30 \times 5 = 495$  MET-minutes/week

$4.0 \times 30 \times 5 = 600$  MET-minutes/week


$8.0 \times 30 \times 5 = 1,200$  MET-minutes/week


**TOTAL = 2,295 MET-minutes/week**


Total MET-minutes/week = Walk (METs\*min\*days) + Mod (METs\*min\*days) + Vig (METs\*min\*days)




## XVIII. WHO BMI

BMI-for-age GIRLS 5 to 19 years (z-scores)		 <b>World Health Organization</b>						
Year: Month	Months	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
12: 0	144	13.2	14.4	16.0	18.0	20.8	25.0	31.9
12: 1	145	13.2	14.4	16.0	18.1	20.9	25.1	32.0
12: 2	146	13.2	14.5	16.1	18.1	21.0	25.2	32.2
12: 3	147	13.3	14.5	16.1	18.2	21.1	25.3	32.3
12: 4	148	13.3	14.6	16.2	18.3	21.1	25.4	32.4
12: 5	149	13.3	14.6	16.2	18.3	21.2	25.5	32.6
12: 6	150	13.4	14.7	16.3	18.4	21.3	25.6	32.7

BMI-for-age GIRLS 5 to 19 years (z-scores)		 <b>World Health Organization</b>						
Year: Month	Months	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
12: 7	151	13.4	14.7	16.3	18.5	21.4	25.7	32.8
12: 8	152	13.5	14.8	16.4	18.5	21.5	25.8	33.0
12: 9	153	13.5	14.8	16.4	18.6	21.6	25.9	33.1
12: 10	154	13.5	14.8	16.5	18.7	21.6	26.0	33.2
12: 11	155	13.6	14.9	16.6	18.7	21.7	26.1	33.3
13: 0	156	13.6	14.9	16.6	18.8	21.8	26.2	33.4
13: 1	157	13.6	15.0	16.7	18.9	21.9	26.3	33.6
13: 2	158	13.7	15.0	16.7	18.9	22.0	26.4	33.7
13: 3	159	13.7	15.1	16.8	19.0	22.0	26.5	33.8
13: 4	160	13.8	15.1	16.8	19.1	22.1	26.6	33.9
13: 5	161	13.8	15.2	16.9	19.1	22.2	26.7	34.0
13: 6	162	13.8	15.2	16.9	19.2	22.3	26.8	34.1
13: 7	163	13.9	15.2	17.0	19.3	22.4	26.9	34.2
13: 8	164	13.9	15.3	17.0	19.3	22.4	27.0	34.3
13: 9	165	13.9	15.3	17.1	19.4	22.5	27.1	34.4
13: 10	166	14.0	15.4	17.1	19.4	22.6	27.1	34.5
13: 11	167	14.0	15.4	17.2	19.5	22.7	27.2	34.6
14: 0	168	14.0	15.4	17.2	19.6	22.7	27.3	34.7
14: 1	169	14.1	15.5	17.3	19.6	22.8	27.4	34.7
14: 2	170	14.1	15.5	17.3	19.7	22.9	27.5	34.8
14: 3	171	14.1	15.6	17.4	19.7	22.9	27.6	34.9
14: 4	172	14.1	15.6	17.4	19.8	23.0	27.7	35.0
14: 5	173	14.2	15.6	17.5	19.9	23.1	27.7	35.1
14: 6	174	14.2	15.7	17.5	19.9	23.1	27.8	35.1
14: 7	175	14.2	15.7	17.6	20.0	23.2	27.9	35.2
14: 8	176	14.3	15.7	17.6	20.0	23.3	28.0	35.3
14: 9	177	14.3	15.8	17.6	20.1	23.3	28.0	35.4
14: 10	178	14.3	15.8	17.7	20.1	23.4	28.1	35.4
14: 11	179	14.3	15.8	17.7	20.2	23.5	28.2	35.5
15: 0	180	14.4	15.9	17.8	20.2	23.5	28.2	35.5

<b>BMI-for-age GIRLS 5 to 19 years (z-scores)</b>		 <b>World Health Organization</b>						
Year: Month	Months	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
15: 1	181	14.4	15.9	17.8	20.3	23.6	28.3	35.6
15: 2	182	14.4	15.9	17.8	20.3	23.6	28.4	35.7
15: 3	183	14.4	16.0	17.9	20.4	23.7	28.4	35.7
15: 4	184	14.5	16.0	17.9	20.4	23.7	28.5	35.8
15: 5	185	14.5	16.0	17.9	20.4	23.8	28.5	35.8
15: 6	186	14.5	16.0	18.0	20.5	23.8	28.6	35.8
15: 7	187	14.5	16.1	18.0	20.5	23.9	28.6	35.9
15: 8	188	14.5	16.1	18.0	20.6	23.9	28.7	35.9
15: 9	189	14.5	16.1	18.1	20.6	24.0	28.7	36.0
15: 10	190	14.6	16.1	18.1	20.6	24.0	28.8	36.0
15: 11	191	14.6	16.2	18.1	20.7	24.1	28.8	36.0

<b>BMI-for-age BOYS 5 to 19 years (z-scores)</b>		 <b>World Health Organization</b>						
Year: Month	Months	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
12: 0	144	13.4	14.5	15.8	17.5	19.9	23.6	30.0
12: 1	145	13.4	14.5	15.8	17.6	20.0	23.7	30.1
12: 2	146	13.5	14.5	15.9	17.6	20.1	23.8	30.3
12: 3	147	13.5	14.6	15.9	17.7	20.2	23.9	30.4
12: 4	148	13.5	14.6	16.0	17.8	20.2	24.0	30.6
12: 5	149	13.6	14.6	16.0	17.8	20.3	24.1	30.7
12: 6	150	13.6	14.7	16.1	17.9	20.4	24.2	30.9

**BMI-for-age BOYS**  
5 to 19 years (z-scores)



**World Health Organization**

Year: Month	Months	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
12: 7	151	13.6	14.7	16.1	17.9	20.4	24.3	31.0
12: 8	152	13.7	14.8	16.2	18.0	20.5	24.4	31.1
12: 9	153	13.7	14.8	16.2	18.0	20.6	24.5	31.3
12: 10	154	13.7	14.8	16.3	18.1	20.7	24.6	31.4
12: 11	155	13.8	14.9	16.3	18.2	20.8	24.7	31.6
13: 0	156	13.8	14.9	16.4	18.2	20.8	24.8	31.7
13: 1	157	13.8	15.0	16.4	18.3	20.9	24.9	31.8
13: 2	158	13.9	15.0	16.5	18.4	21.0	25.0	31.9
13: 3	159	13.9	15.1	16.5	18.4	21.1	25.1	32.1
13: 4	160	14.0	15.1	16.6	18.5	21.1	25.2	32.2
13: 5	161	14.0	15.2	16.6	18.6	21.2	25.2	32.3
13: 6	162	14.0	15.2	16.7	18.6	21.3	25.3	32.4
13: 7	163	14.1	15.2	16.7	18.7	21.4	25.4	32.6
13: 8	164	14.1	15.3	16.8	18.7	21.5	25.5	32.7
13: 9	165	14.1	15.3	16.8	18.8	21.5	25.6	32.8
13: 10	166	14.2	15.4	16.9	18.9	21.6	25.7	32.9
13: 11	167	14.2	15.4	17.0	18.9	21.7	25.8	33.0
14: 0	168	14.3	15.5	17.0	19.0	21.8	25.9	33.1
14: 1	169	14.3	15.5	17.1	19.1	21.8	26.0	33.2
14: 2	170	14.3	15.6	17.1	19.1	21.9	26.1	33.3
14: 3	171	14.4	15.6	17.2	19.2	22.0	26.2	33.4
14: 4	172	14.4	15.7	17.2	19.3	22.1	26.3	33.5
14: 5	173	14.5	15.7	17.3	19.3	22.2	26.4	33.5
14: 6	174	14.5	15.7	17.3	19.4	22.2	26.5	33.6
14: 7	175	14.5	15.8	17.4	19.5	22.3	26.5	33.7
14: 8	176	14.6	15.8	17.4	19.5	22.4	26.6	33.8
14: 9	177	14.6	15.9	17.5	19.6	22.5	26.7	33.9
14: 10	178	14.6	15.9	17.5	19.6	22.5	26.8	33.9
14: 11	179	14.7	16.0	17.6	19.7	22.6	26.9	34.0
15: 0	180	14.7	16.0	17.6	19.8	22.7	27.0	34.1

**BMI-for-age BOYS**  
**5 to 19 years (z-scores)**



**World Health  
 Organization**

Year: Month	Months	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
15: 1	181	14.7	16.1	17.7	19.8	22.8	27.1	34.1
15: 2	182	14.8	16.1	17.8	19.9	22.8	27.1	34.2
15: 3	183	14.8	16.1	17.8	20.0	22.9	27.2	34.3
15: 4	184	14.8	16.2	17.9	20.0	23.0	27.3	34.3
15: 5	185	14.9	16.2	17.9	20.1	23.0	27.4	34.4
15: 6	186	14.9	16.3	18.0	20.1	23.1	27.4	34.5
15: 7	187	15.0	16.3	18.0	20.2	23.2	27.5	34.5
15: 8	188	15.0	16.3	18.1	20.3	23.3	27.6	34.6
15: 9	189	15.0	16.4	18.1	20.3	23.3	27.7	34.6
15: 10	190	15.0	16.4	18.2	20.4	23.4	27.7	34.7
15: 11	191	15.1	16.5	18.2	20.4	23.5	27.8	34.7

## XIX. Output SPSS

### Estadística Descritiva

	N	Média	Erro Desvio
Idade	71	13,8352	1,32504
N válido (de lista)	71		

### Estadísticas de grupo

		N	Média	Erro Desvio	Erro padrão da média
massa_gorda	feminino	29	18,841	7,7308	1,4356
	masculino	42	18,981	8,0657	1,2446

### classificacao\_MG

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Saudável	26	36,6	36,6	36,6
	Não Saudável	45	63,4	63,4	100,0
	Total	71	100,0	100,0	

### nivel\_economico

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	até 7.091	15	21,1	21,1	21,1
	7.091 a 10.700	9	12,7	12,7	33,8
	10.700 a 20.261	18	25,4	25,4	59,2
	20.261 a 25.000	7	9,9	9,9	69,0
	25.000 a 36.856	14	19,7	19,7	88,7
	36.856 a 80.640	7	9,9	9,9	98,6
	acima 80.640	1	1,4	1,4	100,0
	Total	71	100,0	100,0	

### Estadísticas

nivel\_economico

N	Válido	71
	Omisso	0
Mediana		3,00

Modo	3
Erro Desvio	1,710

### Estadísticas de grupo

	genero	N	Média	Erro Desvio	Erro padrão da média
ipaq_continuos	feminino	29	5477,28	6936,553	1288,086
	masculino	42	12401,90	17472,876	2696,123

### Correlações

		massa_gorda	nivel_economico
massa_gorda	Correlação de Pearson	1	,008
	Sig. (2 extremidades)		,949
	N	71	71
nivel_economico	Correlação de Pearson	,008	1
	Sig. (2 extremidades)	,949	
	N	71	71

### Correlações

		ipaq_continuos	massa_gorda	
Pearson	ipaq_continuos	Coefficiente de Correlação	1,000	-,042
		Sig. (2 extremidades)	.	,731
		N	71	71
	massa_gorda	Coefficiente de Correlação	-,042	1,000
		Sig. (2 extremidades)	,731	.
		N	71	71

### Correlations

		massa_gorda	nivel_economico	
Spearman's rho	massa_gorda	Correlation Coefficient	1,000	0,466
		Sig. (2-tailed)	.	,939
		N	71	71
	nivel_economico	Correlation Coefficient	0,466	1,000
		Sig. (2-tailed)	,939	.

N	71	71
---	----	----

### Correlations

			nivel_economico	ipaq_continuos
Spearman's rho	nivel_economico	Correlation Coefficient	1,000	0,113
		Sig. (2-tailed)	.	,349
		N	71	71
	ipaq_continuos	Correlation Coefficient	0,113	1,000
		Sig. (2-tailed)	,349	.
		N	71	71