



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Ciências Sociais e Humanas

**Relatório de Estágio Pedagógico**  
**Escola Secundária com 3º Ciclo do Ensino Básico do Fundão**

**Luis Filipe Moutinho Leitão**

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

Orientador: Prof. Doutor Júlio Martins

Covilhã, Junho de 2011



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

**Relatório de Estágio Pedagógico:**  
**Escola Secundária com 3ºCiclo do Ensino Básico do Fundão**

**Luis Filipe Moutinho Leitão**

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

**Orientador: Professor Doutor Júlio Martins**

“No sistema educativo, os futuros profissionais de Educação Física têm no Estágio a última oportunidade para se aperceberem das diferenças que separam a sua preparação teórica e a sua preparação prática, bem como das lacunas que ainda têm que preencher para enfrentar, sem problemas, as situações técnico-pedagógicas do ensino-aprendizagem.”

Professor Teotónio Lima

## AGRADECIMENTOS

Queria agradecer em primeiro lugar á minha família pois é graças a eles que sou hoje quem sou, a eles a minha gratidão.

Aos meus colegas de estágio, Dário Gaspar e Victor Eanes pela amizade que nos une, e pelo espírito de grupo que tanto nos caracterizou.

Ao professor António Belo, pela amizade, ensinamentos, mestria e excelente profissional. O seu conhecimento invejável, a mestria como nos ensina e sobretudo, a maneira como se entrega, faz-nos acreditar que por momentos é um colega nosso de estágio, cheio de sonhos e vontades, são contagiantes na procura da tal aula utópica. A sua amizade e compreensão foram também factores chave, no nosso sucesso. Tenho a certeza que toda a minha aprendizagem só foi tão produtiva por poder contar com ele. Dele, também prometo ser discípulo. Muito obrigado e não mude nunca.

Aos professores da faculdade, professor Doutor Júlio Martins pelo apoio e disponibilidade ao longo do mestrado, no primeiro ano nas disciplinas de pedagogia I e II e no segundo no estágio pedagógico e na elaboração do relatório de estágio, e ao professor Doutor Aldo Costa, pela disponibilidade, profissionalismo e ética apresentada durante a criação do artigo de seminário II.

Aos meus alunos, que adoro, que sem eles nada disto teria feito sentido. Um bom professor é aquele que fica na memória dos alunos, sem querer ser demasiadamente audacioso, julgo que o consegui.

À escola, professores, funcionários e alunos, que me proporcionaram momentos únicos e inesquecíveis.

## RESUMO

### Capítulo 1.

O estágio pedagógico insere-se no último ano do curso de mestrado de ensino da educação física no ensino básico e secundário da Universidade da Beira Interior. Contempla 3 grandes áreas de intervenção, a leccionação de aulas, a direcção de turma e o desporto escolar. Ao longo do ano lectivo intervi nestas áreas onde apliquei todos os conhecimentos que adquiri ao longo do primeiro ano do curso, sendo orientado na escola onde intervi, Escola Secundaria c\ 3ºCEB do Fundão, pelo professor António Belo. Na área da leccionação de aulas planeei e realizei relatórios de aula, criei unidades didácticas que facilitaram a criação dos planos de aula e a evolução do ensino-aprendizagem dos alunos, na área do desporto escolar produzi planos de aula, relatórios de período e participei em todas as actividades realizadas, e na área de direcção de turma realizei constantemente o registo de assiduidade dos alunos, ajudei na elaboração do plano curricular de turma e na preparação de reuniões de turma e de encarregados de educação.

Palavras-chave: Ensino Secundário; Educação Física; Estágio Pedagógico

### Capítulo 2.

**Objectivo:** Foi propósito deste estudo verificar a relação existente entre o nível de obesidade e a capacidade cardio-respiratória em jovens adolescentes activos, inseridos num contexto escolar com idades entre os 15 e os 17 anos. **Métodos:** Foram avaliados 357 jovens entre os 15 e 17 anos de idade, em que 185 eram rapazes e 172 eram raparigas. Para avaliação do nível cardio-respiratório utilizou-se o teste da milha, e para avaliação da obesidade utilizou-se o peso, a altura, a percentagem de massa gorda e o IMC. **Resultados:** 12,97% das raparigas apresentam pré-obesidade e 3,24% obesidade. 8,14% dos rapazes apresentam pré-obesidade e 3,49% obesidade. Aos 17 anos os rapazes com peso normal apresentam um  $VO_{2máx}$  de  $52.89 \pm 3.39 \text{ ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$  e as raparigas  $42.86 \pm 3.45 \text{ ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$ . Existe uma forte associação negativa entre o nível cardio-respiratório e o IMC dos 15 aos 17 anos em ambos os sexos ( $r \geq 0,78$ ). **Conclusões:** Os alunos com peso normal têm uma maior capacidade cardio-respiratória e uma menor %MG que aqueles apresentam pré-obesidade e obesidade, e que existe uma forte associação entre maiores índices de aptidão cardio-respiratória e menor percentagem de massa gorda e índice de massa corporal.

Palavras-chave: Excesso de Peso;  $VO_{2máx}$ ; IMC; Percentagem de Massa Gorda; Adolescentes;

## ABSTRACT

### Chapter 1

The teaching practice is part of the final year of master's degree in teaching physical education in primary and secondary education of the University of Beira Interior. It contemplates three main areas, the teaching of lessons, classroom management and school sport. Throughout the school year I intervened in these areas where I applied all the knowledge that I acquired during the first year of the course, I was oriented at Fundação high school by Professor Antonio Belo. In the area of teaching classes I have planned and realized reports of all classes, I started teaching units that facilitated the creation of lesson plans and developments in teaching and learning of the students; in the area of school sports I have produced lesson plans, reports and participated in all activities undertaken; and in the area of classroom management I realized the constant attendance record of students, helped in drafting the curriculum of the classroom and helped in the preparation of all the class meetings and all the parents meetings.

Key-Words: High School; Physical Education; Pedagogical Stage

### Chapter 2

**Objective:** The purpose of this study was to verify the relationship between the level of obesity and cardio-respiratory fitness in young active adolescents, within a school context with ages between 15 and 17 years. **Methods:** 357 young people between 15 and 17 years old, there were 185 boys and 172 girls. To assess the level of cardio-respiratory fitness we used the one-mile test, and to assess the level of obesity we used the weight, height, body fat percentage and BMI. **Results:** 12.97% of the girls were overweight and 3.24% were obese. 8.14% of the boys were overweight and 3.49% were obese. At 17 years old boys with normal weight have a  $VO_{2max}$  of  $52.89 \pm 3.39$  ml \ kg \ min and girls  $42.86 \pm 3.45$  ml \ kg \ min. There is a strong negative association between the level of cardio-respiratory and BMI from 15 to 17 years in both genders ( $r \geq 0.78$ ) **Conclusions:** Children with normal weight have a greater cardio-respiratory capacity and a lower body fat percentage than those who are overweight and obese, and there is a strong association between higher levels of cardiorespiratory fitness and lower body fat percentage and body mass index body.

Key-Words: Overweight;  $VO_{2\text{ máx}}$ ; BMI; Fat mass percentage; Adolescence;

## ÍNDICE GERAL

Capítulo 1 - Estágio Pedagógico	10
1. Introdução	10
2. Objectivos	11
2.1 Objectivos do Estagiário e expectativas e realidade encontrada	11
2.2 Objectivos da Escola\Grupo Educação Física	13
3. Escola Secundária c\ 3ºCEB do Fundão	14
3.1 Caracterização da Escola Secundária c\ 3ºCEB do Fundão	14
3.2 Recursos Humanos da ESF	15
3.2.1 Grupo de Educação Física	16
3.2.2 Grupo de Estagiários	16
3.3 Recursos Materiais de Educação Física da ESF	17
4. Actividades Desenvolvidas	17
4.1 Leccionação de Aulas	17
4.1.1 Caracterização das turmas	17
4.1.2 Planeamentos e Programações	18
4.1.2.1 Planeamento Anual	18
4.1.2.2 Unidades Didácticas	19
4.1.2.3 Planos de Aula	19
4.1.3 Intervenção Pedagógica	20
4.1.3.1 Instrução	21
4.1.3.2 Gestão	21
4.1.3.3 Clima	22
4.1.3.4 Avaliação	22
4.1.3.5 Relatórios de Aula	22
4.2 Direcção de Turma	23
4.3 Desporto Escolar	24
4.3.1 Grupo Equipa de Futsal	24
4.3.2 Outras actividades do Desporto Escolar	24
4.4 Actividades de Intervenção na Escola	24
5. Contributo do Estágio	25
6. Considerações Finais	26
Capítulo 2 - Artigo de Investigação	28
1. Introdução	29
2. Metodologia	30
3. Resultados	32
4. Discussão	34
5. Conclusões	35
Referencias Bibliográficas	36
Anexos	43

## INDÍCE DE FIGURAS

Figura 1. Número de alunos em cada freguesia do concelho do Fundão

15

## INDÍCE DE TABELAS

Tabela 1. Classificação internacional para peso normal, pré-obesidade e obesidade.	31
Tabela 2. Caracterização dos alunos do sexo masculino	32
Tabela 3. Caracterização dos alunos do sexo feminino	33
Tabela 4. Correlações entre a capacidade cardio-respiratória, a percentagem de massa gorda e o IMC por idades no sexo masculino	33
Tabela 5. Correlações entre a capacidade cardio-respiratória, a percentagem de massa gorda e o IMC por idades no sexo feminino	33

# CAPÍTULO 1 - ESTÁGIO PEDAGÓGICO

## 1. Introdução

O estágio pedagógico insere-se no último do mestrado de ensino da educação física no ensino básico e secundário da Universidade da Beira Interior, no meu caso foi realizado na escola secundária com 3º ciclo do ensino básico do Fundão, juntamente com mais dois colegas de curso, Victor Eanes e Dário Gaspar, onde tivemos como orientador o professor António Belo. O estágio pedagógico segundo Matos (1999), visa integrar os estudantes-estagiários no exercício da vida profissional de forma progressiva e orientada, através da prática de ensino supervisionada em contexto real, desenvolvendo as competências profissionais que promovam no futuro docente um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão.

Assim, neste estágio tivemos a oportunidade de aplicar os conhecimentos que adquirimos ao longo do primeiro ano do mestrado em ambiente real de ensino da disciplina de educação física e que agora termina com a realização deste relatório final, onde me é pedido que me debruce e faça uma análise crítica sobre o trabalho que desenvolvi ao longo deste ano como professor estagiário de educação física, um trabalho que desenvolvi assente na concepção de professor como profissional capaz de reflectir e de questionar de uma forma crítica os fins e os conteúdos do ensino, capaz de questionar as minhas práticas, e de, a partir delas, produzir novo conhecimento, contribuindo para a renovação do conhecimento pedagógico do próprio ensino, na tentativa de permanentemente o adequar às necessidades dos alunos na época de transição em que vivemos (Cardoso, 2009).

Este relatório encontra-se dividido em dois capítulos distintos, o primeiro engloba o relatório do estágio pedagógico onde vou inicialmente descrever os objectivos do estagiário e expectativas e realidade encontrada, a caracterização da Escola Secundária do Fundão com 3ºCEB, as actividades desenvolvidas nela nas áreas da leccionação, do desporto escolar e da direcção de turma, o contributo que o estágio teve para mim ao longo deste ano lectivo, e onde finalizarei com algumas considerações finais. Por outras palavras, fazer sentir, de uma forma sintética, o que senti ao longo deste ano, que jamais irei esquecer, e que tenho a certeza, ter contribuído de forma decisiva para a minha formação como professor. E um segundo capítulo onde se encontra inserido o artigo de investigação produzido na disciplina de Seminário II deste mesmo mestrado, que se intitula de “A capacidade cardio-respiratória e a obesidade na adolescência” e que foi realizado na nossa escola com os todos os alunos que a frequentam dos 15 aos 17 anos de idade.

## 2. Objectivos

### 2.1 Objectivos do Estagiário e expectativas e realidade encontrada

O facto de ir para estágio despoletou em mim elevadas ambições e expectativas. A nível profissional, seria a minha primeira excepcional experiência ao nível do ensino da Educação Física no Ensino Secundário. Contactar com uma instituição de ensino, conhecer toda a sua grandeza/complexidade e perceber como um grupo de pessoas pode proporcionar e cultivar este magnífico bem da educação era aliciante. Queria poder aprender e interagir com os professores mais experientes. Passar para o outro lado do processo ensino-aprendizagem foi um sonho tornado realidade, pois há muito que admiro a arte de ensinar!

Esperava poder conhecer a realidade da vida de um professor, interagir e confraternizar com todos os grupos de pessoas que dão vida a uma escola. Poder partilhar experiências e promover o gosto e a prática do desporto. Pretendia criar aulas agradáveis e exercícios bem estruturados que proporcionem o desenvolvimento holístico dos alunos, não descurando nunca a promoção da segurança e da educação dos mesmos. Este foi um dos maiores desafios que esperava ter, mas para o qual me senti bastante confiante e com vontade de tudo fazer para o conseguir.

A responsabilidade de ser professor era algo que me intimidava e ao mesmo tempo me aliciava, sei que seria uma dura caminhada recompensada por muitas vivências que me dariam profícuas respostas para o futuro profissional que escolhi.

Este ano iria também constituir-se como um desafio a todos os níveis, um deles verificar ao longo dos tempos a maneira como lidaria com a pressão que o estágio me iria induzir.

A nível sócio-afectivo esperava poder criar laços de amizade com os alunos, professores e funcionários. Acima de tudo, queria continuar a crescer quer como indivíduo social, quer como profissional, com a certeza de que este seria um dos anos mais marcantes de toda a minha vida.

Uma grande expectativa criada inicialmente foi relativa ao bom funcionamento do Núcleo de Estágio. Penso que todos nós, sempre procuramos unir os nossos esforços no sentido de criar uma entre-ajuda indispensável nos momentos mais difíceis, dando força uns aos outros, não permitindo que o stress e o cansaço psicológico abalassem a nossa união. Durante estes nove meses, nasceu e cresceu uma relação de amizade muito forte, sólida e resistente a todas as intempéries surgidas ao longo de todo este tempo. A expectativa de criar um grupo coeso, dinâmico e empenhado acabou por acontecer.

Um dos aspectos mais positivos do Estágio foi a nossa participação na escola. Ao longo do ano, conseguimos estabelecer com toda a comunidade escolar uma excelente relação. De todas as pessoas, desde auxiliares da acção educativa, professores e estagiários de outros departamentos, colegas de Educação Física e com o nosso orientador professor António Belo, não nos faltou apoio e compreensão.

Relativamente ao grupo de EF procurámos manter com eles uma boa relação, retirando em cada um dos encontros, uma lição para a minha vida. Foi com orgulho, que fiz parte deste grupo.

Outra grande expectativa dizia respeito aos alunos que nos acompanharam ao longo de todo o ano e que, sem eles, não teríamos aprendido o que aprendemos. Penso ter conseguido realizar um bom trabalho. Para além de conseguir estabelecer uma óptima relação de amizade, também consegui, em alguns casos despertar neles o gosto pela disciplina, conseguindo cativar a grande maioria dos alunos em cada uma das aulas. Foi muito gratificante ter verificado a evolução existente relativamente ao empenhamento e aprendizagem dos alunos nas tarefas. Embora as turmas fossem, regra geral, cooperantes e motivadas, penso que inicialmente alguns alunos da turma do 12ºCAV-LH2 eram um pouco indisciplinados, revelando ausência de maturidade para jovens do 12º ano. Esta foi uma preocupação ao longo de todo o ano e foi essencialmente neste aspecto que consegui as nossas maiores vitórias. Como para a minha vida, sempre acreditei que o diálogo vence a autoridade, embora por vezes tenha recorrido à mesma, penso que foi com o diálogo que consegui a aproximação que tenho com os meus alunos. Eles sabem o que sinto e o que quero, e isso foi uma grande vitória para mim. Ao nível de condições físicas não me desiludi, pois tinha conhecimento das excelentes condições para o ensino da educação física, de que fazem parte o pavilhão gimnodesportivo dividido por quatro espaços desportivos onde se pôde abordar o voleibol, o basquetebol, o badminton, o corfebol, a ginástica de solo e de aparelhos e a ginástica acrobática, e a pista de atletismo com campo desportivo que nos permitiu abordar o atletismo na vertente de estafetas e salto em comprimento.

A actuação neste novo papel que me foi atribuído, era no início algo que me colocava bastante nervoso, era um desafio às minhas capacidades. Durante todos estes meses, penso ter realizado uma longa caminhada, através da qual procurei encontrar respostas. Penso ter cumprido todos os objectivos a que me propus, tais como:

- Proporcionar um ensino-aprendizagem aos alunos com qualidade e eficiente;
- Criar planos de aula eficientes, eficazes, motivantes e inovadores para os alunos;
- Liderar uma equipa de grupo do desporto escolar;
- Passar pela função de director de turma;
- Ter noção da burocracia que envolve o ensino;
- Aprender com pessoas com mais experiencia do que eu neste contexto;

Apetece-me dizer que foi um ano excepcional, um clima de estágio fantástico com pessoas fantásticas que nunca mais vou esquecer.

## 2.2 Objectivos da Escola\Grupo Educação Física

Como é óbvio, este ponto poderia ser alargado num vasto leque de objectivos. Desta forma vou tentar ser sintético e focalizar os objectivos mais importantes quer da escola quer do grupo de educação física.

De acordo com a escola (Projecto Educativo de Escola, 2009), esta organização tem claramente objectivos bem definidos: aumentar o sucesso escolar, mais ligado aos resultados dos alunos; e diminuir a taxa de retenção e abandono escolar. A escola quer superar as estatísticas nacionais, tornando-se assim uma escola de referência, através da intervenção em três dimensões prioritárias: Dimensão Curricular; Dimensão Social e Comunitária; e Dimensão Organizacional e Logística.

Na primeira dimensão, como o nome indica, está directamente relacionada com o sucesso dos alunos. Tem-se por objectivo não só desenvolver o processo ensino aprendizagem como também as competências básicas exigidas pela sociedade actual.

Na outra dimensão, Social e Comunitária, é pretensão da escola valorizar o envolvimento da Comunidade Educativa.

Por fim, a outra dimensão, diz respeito a toda a estrutura orgânica da Escola, à articulação de órgãos e serviços, aos critérios de funcionamento, e às competências dos vários intervenientes. A Escola pretende assim tirar o melhor partido dos recursos já existentes, como também assegurar o apoio de outros agentes externos.

Referente ao Grupo de Educação Física, este rege-se sobre o Programa Nacional de Educação Física (Jacinto et al., 2001). Sendo assim, primeiro o grupo baseia-se numa concepção de participação dos alunos, estando definidos quatro princípios fundamentais:

- A garantia de actividade física correctamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros, e numa perspectiva de educação para a saúde;

- A promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência de responsabilidades efectivas aos alunos, nos problemas organizativos e de tratamento das matérias que podem ser assumidos e resolvidos por eles;

- A valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos das actividades;

- A orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efectiva entre os alunos, associando-a não só à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, mas também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas actividades.

Tendo em conta os princípios referidos anteriormente, estão formulados alguns objectivos fundamentais que o professor de Educação Física deverá ter como base da sua actuação:

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

- Promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas.

- Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes actividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, através da prática de:

- Actividades físicas desportivas nas suas dimensões técnica, tática, regulamentar e organizativa;

- Actividades físicas expressivas (danças), nas suas dimensões técnicas e de interpretação;

- Jogos tradicionais e populares.

- Promover o gosto pela prática regular das actividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como factor de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social.

- Promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio dos quais se desenvolvem as actividades físicas, valorizando:

- A iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação e a solidariedade;

- A ética desportiva;

- A higiene e a segurança pessoal e colectiva;

- A consciência cívica na preservação de condições de realização das actividades físicas, em especial da qualidade do ambiente.

### **3. Escola Secundária c\ 3º CEB do Fundão**

#### **3.1 Caracterização da Escola Secundária c\ 3ºCEB do Fundão**

A escola Secundária do Fundão disponibiliza aos seus alunos um número variado de cursos através de Cursos de Educação e Formação (CEF), Cursos de Educação e Formação Adultos (EFA), Cursos de Educação Tecnológica (CET), Cursos Profissionais (CP), Cursos Científico Humanísticos e Cursos Tecnológicos. Assim, a escola, pretende que os alunos escolham de forma mais ajustada às suas características e anseios, o que conseqüentemente levará à redução das taxas de abandono escolar. A escola pretende assim envolver Pessoal Docente, Pessoal não Docente, Alunos, Pais/E.E., Parceiros Educativos e comunidade envolvente neste desígnio de melhorar o desempenho de todos, de forma a conseguir uma



O Conselho Executivo da escola esteve sempre disponível para colaborar no nosso trabalho, principalmente na nossa acção de formação acerca da obesidade onde logisticamente nos forneceu todo o material que necessitámos para a sua realização.

### 3.2.1 Grupo de Educação Física

O grupo de Educação Física reunia às terças-feiras das 14h30 às 16h sendo constituído por 3 professoras, Clara, Célia e Rita, e 4 professores, António Belo, Francisco, Marco e Filipe. Ao longo do ano lectivo estive sempre presente nestas reuniões, sempre intervindo quando achava necessário e sempre com atenção à ordem de trabalhos que fora estabelecido para cada uma delas. O grupo recebeu sempre os estagiários com muita simpatia e disponibilidade para ajudar no que fosse possível, como novo elemento estabeleci algumas relações de amizade com alguns dos professores que não conhecia, e com os outros que já conhecia levaram-me a relembrar os meus anos de adolescência quando frequentava a escola e estes eram meus professores. Graças à disponibilidade e empenho do grupo foi-nos possibilitado realizar estudos para as disciplinas de Seminário de Investigação I e II do nosso mestrado, em que um deles foi bastante pertinente ao nos permitir ter um conhecimento do estado actual dos alunos da ESF ao nível da obesidade.

A minha relação com o grupo de Educação Física penso que foi muito positiva para a minha formação, pois permitiu-me ter uma maior noção e conhecimento da realidade escolar a nível burocrático, a nível estratégico do ensino da Educação física, a nível da organização e distribuição de tarefas de actividades desportivas proporcionadas pelo grupo aos alunos da escola, a nível orgânico de funcionamento da escola, e a nível de exigência e rigor que é necessário ter para um dia poder vir a ser um professor competente e eficiente na disciplina de Educação Física

Em síntese, na minha opinião a forma como nos recebeu o grupo de educação física e principalmente o nosso orientador na escola, Professor António Belo, pela forma como nos orientou e permitiu que adquiríssemos uma parte do seu grande conhecimento, levou-nos a que o nosso ano de estágio decorresse de uma forma fantástica, sempre como muita interajuda entre os estagiários e orientador, e entre estagiários e grupo de educação física.

### 3.2.2 Grupo de Estagiários

O grupo foi constituído pelo orientador da escola, professor António Belo, pelo orientador da Universidade, Professor Doutor Júlio Martins, por dois colegas, Dário Gaspar e Victor Eanes, e por mim.

Durante o período de estágio, todas as actividades foram fruto da união de esforços e do empenho dos elementos do grupo. Para isto, contribuíram também os momentos de alegria, entreatajuda e amizade, factores que tiveram influência no desenvolvimento de um

bom ambiente de trabalho, tendo o grupo encontrado ótimas condições para o bom funcionamento ao longo do ano de uma forma coesa e coerente. Das actividades de orientação realizadas pelo orientador da escola, professor António Belo, sobre a actividade pedagógica, devo salientar a sua extrema importância na implementação do espírito crítico sobre a actividade pedagógica exercida nos estagiários. Procurou sempre desenvolver metodologias que permitissem um desenvolvimento correcto e coerente. No acompanhamento das aulas realizou uma actividade perspicaz e de orientação das acções perante situações imprevistas, procurando induzir nos estagiários a melhor técnica de ensino, o espírito crítico e inovador, otimizando as suas estratégias e metodologias de ensino. Conduziu-nos, exigentemente, e de forma gradual no cumprimento das tarefas que nos foram incumbidas. Foi compreensivo perante as nossas dificuldades iniciais, mostrando-se sempre disponível para ajudar. Tal atitude foi motivante para mim e para grupo porque nos obrigou a ser conscientes da realidade do ensino e da resolução de problemas ou conflitos. O nosso obrigado a quem nos liderou numa nova realidade.

### 3.3 Recursos Materiais de Educação Física da ESF

A escola na minha opinião é dotada de excelentes condições para o ensino da educação física, pois apresenta um pavilhão gimnodesportivo dividido em quatro espaços, dois campos exteriores que integram uma pista de atletismo com um campo de futsal\andebol dentro desta e um campo multidesportivo onde se pode praticar futsal e basquetebol em dois espaços. Em anexo podemos observar de forma quantitativa o material disponível para o ensino das várias unidades didácticas abordadas.

## 4. Actividades Desenvolvidas

### 4.1 Leccionação de Aulas

#### 4.1.1 Caracterização das turmas

Relativamente às turmas que nos foram atribuídas penso que não nos podiam ter atribuído melhor, pois desde a primeira aula até á ultima tanto a turma de 10°CT1 como a turma de 12°CAV-LH2 foram exemplares, os alunos facilitaram sempre a nossa leccionação, interagiram sempre connosco de uma forma educada e interessada, esforçaram-se sempre na procura de uma maior evolução na sua aprendizagem nas diversas modalidades abordadas, sempre dando o máximo, o que permitiu um clima de aula fantástico e uma maior motivação para mim para nas próximas aulas os poder surpreender com algo novo, estimulante e motivante.

A turma do 10°CT1 foi constituída inicialmente por 28 alunos, mas terminou o ano lectivo com 25 alunos, sendo que 7 eram rapazes e 18 eram raparigas. O motivo desta redução foi que estes três alunos pediram alteração para cursos profissionais no decorrer do

ano lectivo. Metade dos alunos desta turma provieram de outras escolas do concelho (Escola João Franco e Escola Serra da Gardunha) e apenas um deles reprovou um ano.

A turma de 12º CAV-LH2 resulta da junção de duas turmas de áreas distintas, a de artes visuais com a de línguas e humanidades, onde no início do ano eram compostas por 32 alunos no total mas devido a 4 alunos da turma do LH2 terem mudado de curso acabou o ano lectivo a ser formada por 28 alunos. A turma do LH2 foi constituída por 13 alunos, 10 raparigas e 3 rapazes, e a turma do CAV foi constituída por 15 alunos, 13 raparigas e 2 rapazes. Todos estes alunos frequentaram a escola no ano anterior e apenas um deles reprovou em anos anteriores. Esta turma foi também a nossa turma de direcção pela qual ficámos responsáveis ao longo do ano lectivo.

#### 4.1.2 Planeamentos e Programações

Planificar é desenhar de forma estruturada o acto de ensinar. É prever, ordenar e desenhar o acto pedagógico, num processo em que professores e alunos se encontram. O planeamento pode ainda ser entendido na generalidade como método de previsão, organização e orientação do processo de ensino-aprendizagem, é concebido como um instrumento didáctico-metodológico, no sentido de facilitar as decisões que o professor tem de tomar, para alcançar os objectivos a que se propôs (Sousa, 1991).

Penso que este ano foi determinante para entender isso. Talvez pela minha maneira de ser, sempre gostei de mudar alguma coisa. Em tudo, gosto de deixar uma marca minha. Mas no planeamento, o que pode ser aliciante? Prever situações? Não será mais cativante ter uma boa capacidade de improviso?

Na verdade, tenho agora uma nova ideia. Como se pode querer mudar algo, se não tivermos objectivos traçados? É neste raciocínio, que o planeamento faz agora sentido para mim. Na realidade traçar metas a atingir, podermos verificar se as atingimos, é óptimo. Se não houvesse planeamento, isto não poderia acontecer.

A planificação de unidades didácticas, do plano anual, dos planos de aula, foi algo que além de me dar um caminho que teria de percorrer, deu-me organização e facilitou todo o meu processo de ensino.

##### 4.1.2.1 Planeamento Anual

O processo de ensino fica muito facilitado pela produção deste documento. No entanto, este deve estar sempre receptivo a alterações, pois, a cada dia, sabemos mais e podemos fazer melhor. Nele planificamos todo o nosso ano escolar. Colocamos o material e os espaços disponíveis, regulamentos importantes, no fundo, criamos a nossa base de trabalho.

Segundo Neves & Graça (1997), é importante que os professores no início do ano lectivo tenham uma visão de conjunto sobre o processo de ensino-aprendizagem a desenvolver ao longo do ano. O início do ano lectivo constitui assim um momento privilegiado

para que os professores iniciem a preparação do respectivo ano. Bento (1998), refere que o plano anual tem uma perspectiva global e procura situar e concretizar o programa de ensino no local e nas pessoas envolvidas. Os objectivos presentes no programa ou as normas programáticas de cada ano são de uma formulação avaliável e concreta para professores e alunos, mas apenas de um modo muito geral. Trata-se de delinear um plano global, integral e realista da intervenção educativa do professor, por um longo período de tempo.

Em anexo podemos observar uma parte do planeamento anual.

#### 4.1.2.2 Unidades Didácticas

As unidades didácticas são uma mesoplanificação. Nela colocamos todos os conhecimentos inerentes à modalidade que queremos leccionar, como o caminho que pretendemos seguir. No fundo, foi a criação do nosso manual escolar. Como Cardoso (2009) refere, o planeamento das unidades didácticas é uma etapa fundamental e imprescindível para uma adequada e correcta consecução do processo ensino\aprendizagem, que através do seu planeamento é definida a orientação dada aos vários planos de aula para que estes sejam progressivos significativos, garantindo desta forma, coerência e continuidade no processo de ensino aprendizagem.

Concretamente, foi dos documentos que mais prazer me deu fazer. Mais do que isso, tentei inovar e procurar sempre um documento mais perfeito. Sinto que ainda estou no caminho, mas acredito ter conseguido melhorar os documentos iniciais. Penso que as unidades didácticas finais estão mais completas e fáceis de utilizar. Em anexo podemos observar um exemplo de uma unidade didáctica que foi criada ao longo do ano.

#### 4.1.2.3 Planos de Aula

Segundo Bento (1998), a aula é o verdadeiro ponto de convergência do pensamento e da acção do professor, é por assim dizer, a última fase de um planeamento, mas sem dúvida, uma das mais importantes. É nesta altura que os professores tentam atingir os objectivos programáticos previamente definidos em grupo para cada modalidade.

Na estrutura do plano de aula são definidos os objectivos gerais e específicos, a parte inicial, fundamental e final da aula, e são complementados com os conteúdos referentes a essa aula. São implementadas tarefas ou situações de aprendizagem que, perante uma determinada estratégia, vão permitir atingir os objectivos estabelecidos, isto se o aluno adoptar um comportamento pretendido para tal. Este comporta todas as questões apresentadas na unidade didáctica, embora especificando para a aula, exercícios e tempo destinado ao mesmo.

Todos os planos de aula foram cuidadosamente elaborados, sempre numa lógica de progressão pedagógica, com componentes critério de forma a possibilitar um ensino eficiente e com o máximo de qualidade, e de acordo com exigências didácticas elementares que segundo Bento (1998) e Pieron (1992) o professor deve respeitar, entre elas o garantir um elevado tempo de empenhamento motor por parte dos alunos; motivar e estimular os alunos, de modo a que tenham uma atitude activa e crítica em relação a si mesmos; apresentar os objectivos de uma forma clara e motivante, indicando apenas o essencial, para que os alunos não se percam com coisas superficiais; estabelecer uma boa relação com os alunos, com o intuito de criar um clima positivo na aula e promover uma boa atmosfera de trabalho; conceder bastante tempo à exercitação e também um espaço para o controlo e avaliação em todas as aulas, tendo em conta que cada aluno tem um ritmo biológico diferente e que por isso deve ter um ensino individualizado.

Os planos de aula foram entregues ao nosso orientador sempre no mínimo com uma semana de antecedência para este o analisar e discutir possíveis alterações que potenciasssem ainda mais o ensino\aprendizagem nos alunos, graças a ele foi possível chegar onde cheguei hoje como professor de Educação Física, um professor sempre á procura de se superar a si próprio, com vontade de melhorar todos dos dias e com vontade sobretudo de aprender cada vez mais.

Em anexo podemos observar um exemplo de um plano de aula.

#### 4.1.3 Intervenção Pedagógica

No que toca á minha intervenção pedagógica, a minha experiencia profissional facilitou-me uma maior eficiência na transmissão de conhecimentos e informações nas aulas e na criação de um bom clima de aula, mas o que realmente provocou melhorias na minha leccionação e prescrição das aulas, e no meu conhecimento técnico e teórico acerca das modalidades a abordar foi o conhecimento e a experiencia transmitida pelo nosso orientador professor António Belo, que me permitiu evoluir bastante ao longo de cada uma das aulas que leccionei e chegar onde cheguei neste momento, um professor independente, capaz de leccionar a disciplina de Educação Física com eficiência e competência. Acho fundamental tal como Schincariol (2002) e Ribeiro (2006), que para se ser um professor eficiente e competente, é necessário que exista um conhecimento total daquilo que se vai abordar nas aulas, que se esteja preparado para definir objectivos e seleccionar actividades que estejam directamente relacionadas com esses objectivos, que se consiga relacionar os exercícios entre si e que se esclareça os alunos acerca da sua relação com os objectivos da modalidade, e que se seja capaz de identificar o erro e apresentar demonstrações correctas e eficazes de forma a indicar os aspectos críticos das várias habilidades motoras e promover progressões pedagógicas adequadas a cada aluno.

A leccionação das aulas foi evoluindo sempre de uma forma progressiva, em que no primeiro período foi estabelecido que um estagiário ficava responsável pela aula e os outros dois auxiliavam, no segundo período passou a existir apenas um a auxiliar e a meio deste período e no terceiro período ficou responsável apenas um professor estagiário pela aula. Após cada aula leccionada cada estagiário realizava um relatório da mesma, onde se descrevia os seus aspectos positivos e aspectos a melhorar para posteriormente ser discutido em reunião de estagiários, o que permitiu que evoluísse-mos bastante a vários níveis levando-nos à melhoria da nossa leccionação.

#### 4.1.3.1 Instrução

Começando pela informação inicial, desde o início que me senti á vontade em comunicar de forma clara os objectivos da aula, muito devido à minha experiencia profissional mas que ao longo do estágio foi melhorando cada vez mais.

Na condução da aula, o posicionamento, o estruturamento da mensagem para os vários níveis de alunos e a clarificação dos comportamentos visados, foi uma das maiores preocupações, mas penso ter vencido.

Segundo Schmidt (1993), o feedback verbalizado pode exprimir muitos tipos diferentes de informação simultaneamente, cada uma delas envolvendo muitos processos diferentes de aprendizagem, no entanto, a principal função da informação de feedback é a de permitir ao executante avaliar a resposta dada, criando uma estrutura de referência para que o aluno possa detectar erros e tentar corrigi-los (McGown, 1991). Além de informação, o feedback pode ter a função motivadora e de reforço, para a execução de uma tarefa ou habilidade. De qualquer forma, a possibilidade de dirigir e influenciar a actividade do aluno numa determinada direcção faz, do chamado feedback, um factor decisivo na actividade pedagógica, caracterizando-se neste sentido como uma variável importante na determinação da eficácia e qualidade do ensino (Mota, 1989). Assim, em relação aos tipos de feedback's dados aos alunos durante as aulas penso que foram os mais adequados e oportunos possíveis e os mais motivadores, o que permitiu que os alunos evoluíssem bastante ao longo das várias unidades didácticas.

Na conclusão da aula tive sempre a preocupação de obter feedback's dos alunos acerca das suas dificuldades e de os informar acerca do que melhorar em próximas aulas.

Na minha opinião penso que este ponto foi dos meus melhores ao nível da leccionação no estágio.

#### 4.1.3.2 Gestão

Uma das minhas grandes preocupações na criação de planos de aula foi sempre o proporcionar grande tempo de empenhamento motor e potencial de aprendizagem nos

alunos. Sei agora e, senti durante todo o tempo, que o primeiro é mais fácil, mas que este deverá ir de encontro ao segundo. Tentei sempre durante as aulas gerir da melhor forma possível a execução dos exercícios por parte dos alunos e o tempo destes, tive sempre em conta os princípios de segurança dos alunos e a existência de uma sequência lógica entre os exercícios, foram pontos com que sempre tive que lidar no planeamento de cada aula e, mesmo em cada aula. Foram tarefas desafiantes, e que gostei de desempenhar e penso ter conseguido. Juntamente com a instrução estes foram os dois dos três pontos mais fortes do meu estágio.

#### 4.1.3.3 Clima

O clima de aula foi na minha sincera opinião o meu ponto mais forte na leccionação no meu estágio, digo isto porque foi graças a ele que consegui que a motivação e o empenho dos alunos fossem tão elevados durante as aulas, o que provocou uma enorme evolução nos alunos na maioria das unidades didácticas e reacções bastante positivas por parte dos alunos, ao referirem que se sentiam cada vez mais motivados para poderem evoluir mais em cada uma das modalidades, e onde alguns afirmaram variadas vezes que nunca se tinham esforçado tanto na disciplina de educação física como neste ano lectivo. Ao sentir todos estes efeitos nos alunos a minha motivação ao longo do estágio foi cada vez maior. Estas conclusões que retiro vão de encontro com Shulman (1985) que refere que o sucesso das aulas vai de encontro com o bom relacionamento entre professor e alunos e numa instrução adequada.

#### 4.1.3.4 Avaliação

Avaliar foi e será sempre difícil. Espero ter sido o mais justo possível com todos os alunos, mas senti que não é fácil avaliar alunos com tamanha heterogeneidade.

O processo de avaliação constituiu-se pela avaliação diagnóstica, avaliação formativa e avaliação sumativa. Todas estas avaliações das várias modalidades que foram leccionados durante o ano lectivo foram contempladas nas Unidades Didácticas e tiveram sempre em conta os objectivos pré-definidos em cada uma. No final de cada período realizamos sempre o balanço de cada aluno em cada uma das unidades didácticas abordadas, e juntamente com o nosso orientador definimos a classificação mais correcta para cada um dos alunos. Para além das avaliações das unidades didácticas realizamos a avaliação da aptidão física, utilizando a bateria de testes de fitnessgram, no início do primeiro período e no fim do segundo período.

Em anexo podemos observar a avaliação da turma de 12<sup>o</sup>CAV-LH2 do 2<sup>o</sup>Período.

#### 4.1.3.5 Relatórios de Aula

A prática é um bom local para aplicar saberes adquiridos, embora ainda com pouca relevância sobre os saberes construídos pela experiência no confronto com as situações

pedagógicas, no entanto, apesar da prática se tornar um lugar de produção e de tomada de consciência, não faz qualquer sentido se não for alvo de análise de si própria à luz da teoria, se não for alvo de reflexão, pois só assim é que o saber se constrói (Rodrigues, 2001) . Neste sentido em todas as aulas leccionadas pelo grupo de estagiários realizaram-se os seus respectivos relatórios de aula, onde na minha opinião foram um dos instrumentos que mais benefícios nos trouxe na nossa busca pela eficiência, eficácia e qualidade do nosso ensino, pois permitiu-nos através dele rectificar tudo o que decorria na aula que podia ter corrido melhor para posteriormente corrigirmos e poder-mos evoluir para melhores professores de educação física. Estes relatórios eram efectuados diariamente por todos os estagiários e discutido em reunião com o nosso orientador, onde discutíamos alternativas e novas estratégias para melhorar a nossa qualidade de ensino nas próximas aulas. Em anexo podemos observar um relatório de aula.

## 4.2 Direcção de Turma

Relativamente a esta área de intervenção posso dizer que envolveu muitas horas de trabalho, pois é um cargo com muita burocracia implícita e de constante actualização. Ao nos ser atribuída este cargo realizamos ao longo do ano lectivo as seguintes funções: i) esclarecemos os alunos acerca das funções do director de turma e informámo-los, assim como aos encarregados de educação, do seu horário de atendimento; ii) Estimulámos a participação do aluno na vida da escola e da comunidade; iii) Promovemos a eleição do delegado e subdelegado de turma e fornecemos o nome destes ao Concelho Executivo, a fim de ser elaborado o caderno para a eleição dos representantes dos alunos ao Conselho Pedagógico; iv) Criamos e desenvolvemos um diálogo aberto com a turma; v)Facilitámos aos Encarregados de Educação a comunicação com a Escola, mantendo-os informados e esclarecidos, quer através de reuniões, quer através de correspondências e dos contactos semanais; vi) Garantimos uma informação actualizada e esclarecemos sobre: Assiduidade; Pontualidade; Regime de Faltas; Regras internas da Escola; Disciplina e regras de procedimento disciplinar; Importância e funções do delegado e subdelegado de turma; Avaliação; Orientação escolar; vii) Verificámos semanalmente as faltas dadas pelos alunos nas diferentes disciplinas e informamos por escrito, os Encarregados de Educação sempre que o número de faltas dos respectivos educandos atingisse metade ou o total do limite legalmente estabelecido, elucidando-os das consequências caso esse limite fosse ultrapassado; viii) Estivemos sempre atentos às informações dadas pelos professores e comunicámo-las aos encarregados de educação, sempre que a situação do aluno o necessitasse; ix) Estivemos presentes nas reuniões de Conselho de Turma e de encarregados de educação, que foram previamente preparadas. Todas estas funções foram na minha opinião bem conseguidas pelo nosso grupo de estagiário. Para além do que foi anteriormente referido, foi também realizado o plano curricular de turma do 12ºCAV-LH2 que nos levou horas de trabalho até estar concluído, e um relatório de

direcção de turma por cada período do ano lectivo. Em anexo podemos observar um exemplo de um relatório.

### **4.3 Desporto Escolar**

O desporto escolar na nossa escola disponibilizou aos alunos modalidades como o badminton, a orientação, a ginástica rítmica e o futsal.

#### **4.3.1 Grupo Equipa de Futsal**

Ao longo do ano lectivo o nosso grupo de estagiários ficou responsável pelo grupo equipa de futsal, onde o nosso orientador nos deu autonomia total para planear e leccionar as várias sessões de treino e para orientar um jogo de equipa, permitindo-nos aplicar os nossos conhecimentos e melhorar a nossa capacidade de leccionação na vertente do treino. Ao nível de resultados conseguimos o primeiro lugar do grupo a nível regional só com vitórias, e o quarto lugar no campeonato distrital. Em anexo podemos observar um plano de aula e um relatório de período desta área de intervenção.

#### **4.3.2 Outras actividades do Desporto Escolar**

Para além do grupo equipa, que nos ocupou todas as quartas-feiras das 16h30 às 18h durante o ano lectivo, o grupo de estagiários participou na organização de eventos do desporto escolar como o “Compal Air”, como o corta-mato da escola e o corta-mato distrital em castelo branco, e como o Mega Sprint, o Mega Salto e Mega Quilometro.

### **4.4 Actividades de Intervenção na Escola**

O nosso grupo desenvolveu algumas actividades de intervenção na escola como foi o caso da actividade do Street Surfing que envolveu todas as turmas que estavam a frequentar as aulas de educação física no período da manhã de quinta-feira, o estudo dos nossos alunos ao nível da obesidade, uma palestra acerca da obesidade e dos resultados do nosso estudo, e ainda uma entrevista que realizei na rádio cova da beira acerca do estudo que realizamos na escola. Todas estas actividades penso que tiveram um impacto muito forte no ambiente escolar e que melhoraram o conhecimento dos nossos alunos. Para além das nossas actividades, participamos também na organização do torneio de badminton do grupo de educação física da escola.

## 5. Contributo do Estágio

### *Dificuldades e Limitações*

Neste estágio senti algumas dificuldades e limitações, que com o decorrer do estágio foram ultrapassadas. Um dos vários exemplos foi no caso da área de direcção de turma onde inicialmente senti algumas dificuldades relativamente à burocracia que a envolve e ao trabalho árduo e moroso que lhe está implícita, principalmente na elaboração do plano curricular de turma, um documento extenso que leva imensas horas de trabalho para o concluir. Outro exemplo foi na área da leccionação, onde na elaboração das unidades didácticas e dos planos de aula das modalidades menos conhecidas por mim, como foi o caso do corfebol e da ginástica acrobática, senti algumas dificuldades devido à falta de conhecimento que facilmente foi ultrapassada graças ao nosso orientador de estágio que nos disponibilizou documentação acerca dessas modalidades. A maior limitação para mim neste estágio foi o facto de ser um trabalhador estudante e devido a isso não poder interagir o quanto queria em relação às actividades de intervenção na escola, mas ainda assim julgo ter conseguido conciliar tudo e ter criado um impacto muito positivo na comunidade escolar com as nossas actividades propostas.

### *Aspectos positivos e negativos do estágio*

Por incrível que pareça não me lembro de aspectos negativos, apenas me recordo de pontos positivos que marcarão por certo a minha forma de ensino da educação física. Talvez um ponto negativo, embora não o considere na totalidade pois já tinha conhecimento deste, foi o facto de ser um estágio não remunerado.

Como aspectos positivos tenho muitos a salientar nas várias áreas de intervenção.

Na área da leccionação sinto-me hoje preparado para: i) elaborar um plano anual, variadas unidades didácticas e para criar planos de aula de uma forma eficiente e com qualidade suficiente para proporcionar aos alunos um ensino de qualidade; ii) para poder leccionar aulas sempre com uma orgânica eficiente e controlada ao nível da organização da aula, dos exercícios seleccionados e ao nível de clima de aula; iii) e para realizar uma avaliação justa com base em critérios bem definidos e claros. Tudo isto foi possível ocorrer devido ao nosso orientador de estágio, o professor António Belo que nos orientou e nos transmitiu todo o seu conhecimento, devido a todo o material produzido ao longo do estágio como é o caso das unidades didácticas, relatórios de aula, planos de aula, actas, planeamentos, unidades didácticas, grelhas de avaliação, fichas de avaliação, entre outros documentos e devido aos alunos, que nos permitiram aplicar os nossos conhecimentos. Penso que todo este trabalho foi determinante.

Na área do desporto escolar e das actividades de interacção na escola considero como aspectos positivos: i) o facto de podermos ter interagido com um grupo equipa de futsal em

ambiente competitivo; ii) termos tido autonomia suficiente para planear e orientar os treinos de futsal ao longo do ano lectivo, e o acompanhamento do professor orientador para em cada treino melhorarmos as nossas capacidades técnicas e pedagógicas; iii) termos tido a possibilidade de participar na organização de eventos como o “Compal Air”, o corta-mato escolar e regional, o mega sprint, o mega salto, o mega quilómetro e o torneio de badminton da escola; iv) e o impacto positivo que teve a nossa palestra e entrevista acerca da obesidade na adolescência que envolveu toda a comunidade escolar.

Como aspectos positivos da área da direcção de turma destaco, i) a possibilidade de participar na criação do plano curricular de turma da turma de 12<sup>o</sup>CAV-LH2; ii) a participação nas reuniões de turma e de encarregados de educação que nos permitiu ter noção da forma como se processam e a forma como ocorrem; iii) e a possibilidade de poder controlar a assiduidade dos alunos da turma.

Penso que este ano foi um ano onde evolui bastante em todos os aspectos possíveis. O estágio melhorou em mim várias capacidades que penso que sejam fulcrais para um dia poder vir a ser um professor muito competente, eficaz, eficiente e com uma qualidade de ensino enorme.

## 6. Considerações Finais

É com tristeza que faço uma conclusão, de um ano que adorei. Adorei porque tive a oportunidade de realizar um sonho (ser professor), viver um sonho (aprender a arte de ensinar) e contactar com pessoas maravilhosas (professores, alunos, funcionários).

Na verdade, muito me queixei, pois tinha sempre trabalho para fazer. Parecia que não acabava. Mas, foi tão bom, que queria repetir anos consecutivos.

Fazendo uma retrospectiva, não imaginava que a vida de professor fosse tão complicada e ensinar tão difícil. Mas ainda bem que isso acontece, pois torna-se um objectivo difícil, mas atingível, e por isso, motivante para a vida futura. Foi um ano de muito trabalho e dedicação, fruto de muita motivação e inspiração, mas que marcará o meu futuro como professor de educação física. Espero ter dado o meu melhor em tudo aquilo que estava ao meu alcance, ajudei todos os que me solicitaram, passei bons momentos que superaram alguns menos bons este ano. Os bons, guardo no fundo do coração, bem como as pessoas que me ajudaram a tornar este sonho realidade, e que sem elas nada disto era possível. Como já disse, foi um ano de sonho, onde cada pessoa foi determinante e fundamental na minha vida e aprendizagem. Sinceramente, saiu-me a lotaria, com o grupo de pessoas com quem pude trabalhar este ano. A todas elas o meu obrigado e ainda prometer-lhes, que por onde quer que eu ande, elas serão lembradas por mim. Nada do que digo é dito para ser bonito, mas sim por ser sentido. Foi realmente um ano fantástico e que me preencheu a todos os níveis.

Sei que muita coisa ficou por dizer e lembrar, mas está bem guardada no meu coração. Não olho para este ano, como um ano de vitórias ou derrotas. Foi um ano de

constante aprendizagem, onde retirei as melhores aprendizagens e onde sinto que evolui. Sei que sou hoje um melhor professor, mas ainda tenho um longo caminho por percorrer. Nenhum ano me deu tantas alegrias, pois apesar de ensinar, adoro aprender, sou curioso por natureza e este foi o ano em que mais aprendi.

# CAPÍTULO 2 - ARTIGO DE INVESTIGAÇÃO

A Capacidade Cardio-Respiratória e o Excesso de peso na Adolescência

*Cardiorespiratory fitness and Overweight in Adolescence*

Leitão, L.<sup>1,2</sup>; Gaspar, D.<sup>1,3</sup>; Eanes, V.<sup>1,4</sup>

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

<sup>2</sup>luisleitao@portugalmail.pt

<sup>3</sup>dario\_gaspar7@hotmail.com

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

# A Capacidade Cardio-Respiratória e o Excesso de peso na Adolescência

## 1. Introdução

A obesidade é um problema de saúde pública e um grande factor de risco de doenças cardiovasculares e de baixos níveis de qualidade de vida, que aumenta a cada dia que passa a uma escala mundial. Os níveis de obesidade infantil crescem um ritmo tal que já é considerado uma crise/epidemia mundial (James et al., 2001; Lobstein et al., 2003 ; Ogden et al., 2006; Must et al., 1999; Warnberg et al., 2006; Boreham et al., 2001; Ruiz et al., 2007 ; Swallen et al., 2005; Hedley et al., 2004; Moreno et al., 2005 ; Dietz & Robinson, 2005). Esta doença é associada a vários problemas de saúde em adultos e crianças constituindo uma das maiores preocupações dos cuidados de saúde. Está bem claro na literatura que as crianças obesas têm maior probabilidade de serem obesas em idades adultas do que as crianças não obesas (Freedman et al., 2005; Ogden et al., 2007; McMillan et al., 2006 ; Serdula et al., 1993), muito devido à generalização de um estilo de vida sedentário e à redução da prática de actividade física. Torna-se assim claro a necessidade de se desenvolverem estratégias de prevenção desta doença que interajam e que alterem o estilo de vida destes adolescentes de forma a estes poderem ter uma maior qualidade de vida e de saúde idêntica a adolescentes com peso normal (Gordon-Larsen et al. 2002; Tremblay & Willms, 2003).

Estudos recentes mostram que a capacidade aeróbia e a força muscular são fortes preditos de todas as causas de morte e doenças cardio-respiratórias em adultos, tanto em homens como mulheres (Barlow et al., 1995; Wei et al., 1999; Kurl et al, 2003; Carnethon et al., 2003; Metter et al., 2002 ; Gulati et al., 2003 ; Mora et al., 2003). A associação atribuída entre a pouca actividade física com o risco cardiovascular é ainda maior se se associar a outros determinados factores, como a dislipidemia, hipertensão ou obesidade (Myers et al., 2002). Embora certas patologias como a aterosclerose cardíaca ocorram normalmente em idades adultas, o seu inicio patológico inicia-se na infância e na adolescência associando-se também nestas idades factores de risco cardiovasculares. Alguns destes factores podem levar a futuras mortes e a varias causas de doenças, tal como é o caso da pré-obesidade em crianças (McGill et al., 1998 e 2000; Wörnberg et al., 2004 ; Must et al., 1992). O estudo destes factores durante a fase crítica da adolescência é muito importante em termos de diagnóstico e prevenção de situações associadas com doenças cardiovasculares na idade adulta (Ortega et al, 2005). Vários estudos transversais demonstraram a associação entre o nível de prática de actividade física durante a infância e adolescência e os factores de risco cardiovasculares (Wedderkopp et al., 2003; Ekelund et al., 2001 ; Nielsen et al., 2003). Também estudos longitudinais mostraram que o nível de actividade física em adultos juntamente com factores de risco cardiovasculares como o colesterol alto ou a hipertensão, são condicionados com o nível de actividade física na infância ou na adolescência (Janzet al., 2002; Boreham et al., 2001, 2002 ; Hasselstom et al., 2002 ; Twisk et al., 2002). Assim,

avaliar o risco cardiovascular o mais cedo possível torna-se importante de forma a prevenir futuras doenças cardiovasculares em idades adultas (Ortega et al., 2005).

Resultante da obesidade na adolescência surge o excesso de adiposidade que se associa a factores de risco cardiovasculares e à diabetes tipo 2 (Ogden et al., 2007; McMillan et al., 2006 ; Serdula et al., 1993). Este excesso de adiposidade pode ter vários factores, um deles e o mais importante é o baixo nível cardio-respiratório, que é um factor determinante na saúde ao longo da vida do ser humano (Johnson et al., 2000; Koutedakis et al., 2005 ; Ferreira et al., 2005). Em adultos, uma boa capacidade cardio-respiratória previne doenças cardiovasculares e varias causas de morte, enquanto em adolescentes está inversamente relacionada com a pressão arterial e colesterol total (Wei et al., 1999; Carnethon et al., 2005 ; Barbeau et al., 2002). Estas adversas associações entre a actividade física e o risco de doenças levam a uma associação entre o nível de adiposidade e a capacidade cardio-respiratória, levando a que adolescentes com pré-obesidade apresentem baixos índices cardio-respiratórios que adolescentes com peso normal.

Sendo de extrema importância identificar e caracterizar a obesidade infantil e o aumento do risco de doenças metabólicas nestas idades é também de extrema importância aprofundar conhecimentos acerca da associação entre a capacidade cardio-respiratória e a adiposidade em jovens. Assim, como objectivo de estudo pretendemos analisar o nível de obesidade de jovens em contexto escolar, bem como o seu nível actual cardio-respiratório traduzido pelo indicador  $VO_2 \text{ máx.}$ . Para além desta caracterização pretendemos analisar também as possíveis correlações existentes entre o  $VO_2 \text{ máx.}$  e os vários índices de IMC e a percentagem de massa gorda.

## 2. Metodologia

### Amostra

Participaram no estudo jovens adolescentes activos de ambos os géneros, de raça caucasiana e com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos. Todos eles frequentavam a Escola Secundária com 3º ciclo do ensino básico do Fundão desde o 10º ano até ao 12º ano, onde foram informados previamente acerca do objectivo de estudo e das avaliações que iriam ser sujeitos. Estas avaliações ocorreram no inicio do ano lectivo numa das aulas de educação física que se realizaram no pavilhão desportivo escolar seguindo um protocolo de avaliação e aplicado pelo professor de educação física responsável pela turma.

Foram analisados 357 alunos, em que 185 eram do sexo feminino e 172 eram do sexo masculino, sendo divididos por grupos de idade para uma análise mais detalhada.

## Instrumentos e procedimentos

### *Medidas Antropométricas e Composição Corporal*

Nas avaliações foram sempre utilizados os mesmos instrumentos que permitiram recolher dados dos parâmetros antropométricos peso (kg), altura (cm), percentagem de massa gorda (%) e índice de massa corporal. (Ruiz et al., 2006; Eisenmann et al., 2005; Ihmels et al., 2006). Para a medição da altura foi utilizado um Estadiómetro SECA (SECA, Hamburg, Germany), onde os alunos foram medidos descalços, com o seu equipamento desportivo e em posição antropométrica. Para a medição do peso, da percentagem de massa gorda e do índice de massa corporal (IMC) foi utilizado uma balança com bioimpedância Omron BF 400 (Omron Healthcare Europe B.V., Matsusaka, Japan) onde previamente à avaliação foi inserido a altura, a idade e o sexo de forma a poder ser calculada a percentagem de massa gorda e o IMC dos alunos. Esta avaliação foi efectuada com os alunos em posição antropométrica descalços e sem meias, com o peso do seu corpo distribuído pelos dois pés.

De forma a classificar os alunos de acordo com o tipo de índice de massa corporal foi utilizado a classificação internacional para peso normal, pré-obesidade e obesidade da OMS (2000), que seguidamente podemos observar na tabela 1.

Tabela 1. Classificação internacional para peso normal, pré-obesidade e obesidade.

Classificação		IMC ( $kg\ m^{-2}$ )	
		Principais Pontos de Corte	Pontos de Corte adicionais
Peso normal		18.50 a 24.99	18.50 a 22.99 23 a 24.99
Excesso de Peso	Pré-Obesidade	25 a 29.99	25 a 27.49 27.50 a 29.99
	Obesidade	$\geq 30.00$	$\geq 30.00$

Fonte: Adaptado de OMS (2000)

### *Aptidão Cardio-Respiratória*

Para a avaliação da capacidade cardio-respiratória recorreremos ao teste aeróbio da bateria de testes de FitnessGram, Teste de uma milha (Beets e Pitetti, 2006; Mahar, 1997; Plowman e Liu, 1999), que consiste em percorrer uma milha no menor tempo possível. Com este teste foi possível estimar o valor de consumo máximo de oxigénio ( $VO_{2m\acute{a}x}$ ) dos alunos através da fórmula de Cureton et al. (1995):

$$VO_{2m\acute{a}x} = 0,21 (\text{Idade} \times \text{Sexo}) - 0,84 (\text{IMC}) - 8,41 (\text{Tempo}) + 0,34 (\text{Tempo}^2) + 108,94$$

## Tratamento Estatístico

Todos os dados foram analisados pelo *software* de tratamento e análise estatística “Statistical Package for the Social Sciences” (SPSS Science, Chicago, EUA) versão 14,0. No tratamento dos dados recolhidos foram utilizados procedimentos estatísticos para caracterizar os valores das diferentes variáveis em termos de tendência central e dispersão, média e desvio padrão, verificando a normalidade das variáveis através do teste de Shapiro-Wilk. Recorremos ao teste t-student para analisar as diferenças entre os vários grupos em todas as variáveis de estudo e efectuamos correlações através do “p” de Pearson para analisarmos possíveis associações entre variáveis. Para todos os procedimentos estatísticos o nível mínimo de significância admitido foi de  $P \leq 0,05$ .

### 3. Resultados

#### *Prevalência e Determinantes do sobre peso e da obesidade*

A prevalência do sobre peso e da obesidade na totalidade da amostra foi de 10.64% e 3.36% respectivamente. Nos rapazes 8,14% apresenta sobre peso e 3,49% obesidade, o que perfaz um total de 11,63% com excesso de peso, e nas raparigas 12,97% apresenta sobre peso e 3,24% obesidade, o que perfaz um total de 16,21% com excesso de peso. Analisando os resultados por idades verificamos que aos 16 anos existe uma maior percentagem de rapazes e raparigas com sobre peso e que em todas as idades e sexos os valores de obesidade rondam os 3% como podemos observar nas tabelas seguintes.

Tabela 2. Caracterização dos alunos do sexo masculino.

Classificação IMC	Idade	N	Peso (Kg)	Altura (m)	IMC (kg/m <sup>2</sup> )	%MG (%)	VO <sub>2</sub> máx (ml/kg/min)
Peso Normal	15	51(92.72%)	61.55±7.42	171.47±6.55	20.38±2.19	10.42±3.27 <sup>1,2</sup>	52.23±3.33 <sup>1,2</sup>
	16	49(84.48%)	63.55±6.87	174.18±5.98	20.98±1.66	10.19±2.60 <sup>1,2</sup>	51.94±3.34 <sup>1,2</sup>
	17	52(88.14%)	65.79±6.14	175.91±6.29	21.24±1.53	11.95±4.80 <sup>1,2</sup>	52.89±3.39 <sup>1,2</sup>
Sobre Peso	15	2(3.64%)	79.92±6.34	171.67±4.84	27.08±1.53	18.68±4.55 <sup>1</sup>	41.70±3.80 <sup>1</sup>
	16	7(12.07%)	83.23±5.74	175.08±3.00	27.14±1.66	20.16±1.54 <sup>1,3</sup>	41.88±4.01 <sup>1</sup>
	17	5(8.48%)	87.45±8.89	179.50±8.96	27.10±0.75	21.03±1.50 <sup>1,3</sup>	45.39±1.58 <sup>1,3</sup>
Obesidade	15	2(3.64%)	90.20±7.78	172.50±6.36	30.25±0.35	42.16±0.41 <sup>2</sup>	40.22±2.19 <sup>2</sup>
	16	2(3.45%)	102.89±0.77	171.50±2.15	31.80±1.84	25.30±0.28 <sup>2,3</sup>	39.58±1.61 <sup>2</sup>
	17	2(3.38%)	102.85±0.78	177.00±1.41	32.85±0.78	24.60±2.54 <sup>2,3</sup>	36.91±0.29 <sup>2,3</sup>

<sup>1</sup>Diferenças significativas entre os alunos com peso normal e com sobre peso ( $p < 0.05$ )

<sup>2</sup>Diferenças significativas entre os alunos com peso normal e com obesidade ( $p < 0.05$ )

<sup>3</sup>Diferenças significativas entre os alunos com sobre peso e com obesidade ( $p < 0.05$ )

Ao nível cardio-respiratório e de composição corporal verificamos que os alunos com peso normal apresentam uma maior capacidade cardio-respiratória e uma menor percentagem de massa gorda que aqueles que apresentam sobre peso e obesidade ( $p < 0.05$ ).

Tabela 3. Caracterização dos alunos do sexo feminino.

Classificação IMC	Idade	N (%)	Peso (Kg)	Altura (m)	IMC (kg/m <sup>2</sup> )	%MG (%)	VO <sub>2</sub> máx (ml/kg/min)
Peso Normal	15	47(85.46%)	53.38±6.63	160.50±5.81	19.37±2.66	25.60±5.78 <sup>1,2</sup>	43.88±2.99 <sup>1,2</sup>
	16	49(80.33%)	55.56±6.73	161.41±5.51	21.31±2.35	28.03±5.45 <sup>1,2</sup>	42.03±3.25 <sup>1,2</sup>
	17	59(85.51%)	54.24±6.39	161.57±5.79	20.72±2.18	25.31±7.86 <sup>1,2</sup>	42.86±3.45 <sup>1,2</sup>
Sobre Peso	15	6(10.91%)	67.40±2.26	163.00±1.41	25.20±0.14	38.17±0.99 <sup>1,3</sup>	38.52±1.01 <sup>1</sup>
	16	10(16.39%)	68.34±9.25	162.13±4.82	27.15±1.28	36.28±6.54 <sup>1,3</sup>	35.83±2.09 <sup>1,3</sup>
	17	8(11.59%)	67.12±3.15	159.50±4.77	26.42±0.79	38.06±1.92 <sup>1,3</sup>	37.01±0.62 <sup>1,3</sup>
Obesidade	15	2(3.63%)	76.90±5.52	161.50±2.12	29.55±2.90	42.15±3.18 <sup>2,3</sup>	35.69±1.15 <sup>2</sup>
	16	2(3.28%)	83.45±0.78	160.50±4.95	32.40±1.70	45.80±1.84 <sup>2,3</sup>	30.65±2.40 <sup>2,3</sup>
	17	2(2.90%)	92.15±30.90	154.75±6.01	38.05±9.97	48.30±5.37 <sup>2,3</sup>	26.16±8.49 <sup>2,3</sup>

<sup>1</sup>Diferenças significativas entre os alunos com peso normal e com sobre peso (p<0.05)

<sup>2</sup>Diferenças significativas entre os alunos com peso normal e com obesidade (p<0.05)

<sup>3</sup>Diferenças significativas entre os alunos com sobre peso e com obesidade (p<0.05)

O mesmo não ocorre se compararmos os alunos com sobre peso e com obesidade, onde verificamos que ao nível cardio-respiratório os rapazes com 15 e 16 anos e as raparigas com 15 anos não apresentam diferenças entre si.

Realizando a mesma comparação em relação à percentagem de massa gorda observa-se que com a exceção dos rapazes de 15 anos os alunos com sobre peso apresentam uma maior percentagem de massa gorda que os obesos (tabela 4).

Tabela 4. Correlações entre a capacidade cardio-respiratória, a percentagem de massa gorda e o IMC por idades no sexo masculino.

Idade		%MG	VO <sub>2</sub> máx	IMC
15	VO <sub>2</sub> máx	-0.76*		-0.87*
16		-0.80*		-0.78*
17		-0.69*		-0.78*
15	%MG		-0.76*	0.76*
16			-0.80*	0.96*
17			-0.69*	0.78*
15	IMC	0.76*	-0.87*	
16		0.96*	-0.78*	
17		0.78*	-0.78*	

\*p<0.05

Como podemos observar na tabela 4 e 5, em todas as idades tanto nos rapazes como nas raparigas existe um forte correlação negativa entre o VO<sub>2</sub> máx e o IMC e a percentagem de massa gorda, e uma forte correlação positiva entre o IMC e a percentagem de massa gorda.

Tabela 5. Correlações entre a capacidade cardio-respiratória, a percentagem de massa gorda e o IMC por idades no sexo feminino.

Idade		%MG	VO <sub>2</sub> máx	IMC
15	VO <sub>2</sub> máx	-0.77*		-0.80*
16		-0.78*		-0.89*
17		-0.74*		-0.83*
15	%MG		-0.77*	0.82*
16			-0.78*	0.85*
17			-0.74*	0.75*
15	IMC	0.82*	-0.80*	
16		0.85*	-0.89*	
17		0.75*	-0.83*	

\*p<0.05

#### 4. Discussão

Foi objectivo deste estudo caracterizar jovens adolescentes dos 15 aos 17 anos de idade ao nível de varias variáveis relacionadas com o excesso de peso e analisar possíveis correlações existentes entre o  $VO_2$  máx. e os vários índices de IMC e a percentagem de massa gorda. Como resultado principal destacamos a forte associação entre a aptidão cardio-respiratória e a percentagem de massa gorda e IMC ( $r \geq 0,75 - 0,90$ ).

Neste estudo a prevalência de excesso de peso foi menor comparativamente com alguns estudos a nível nacional e internacional como o estudo de Santos et al. (2010), onde se verificou que numa população de 522 alunos de uma escola do norte de Portugal 18,4% apresentava pré-obesidade, ou como no estudo de Vidal & Dias (2005) que verificou que a obesidade em Portugal está aumentar significativamente e que 45% dos rapazes apresenta sobre peso e 12,9% obesidade, e que 35,6% das raparigas apresenta pré-obesidade e 15,7% obesidade. A nível internacional o estudo da OMS (2009) verificou que cerca de 18% da população com 13 anos e cerca de 22% das crianças com 11 anos apresenta excesso de peso. Também Hedley et al. (2004) verificou no seu estudo nos Estados Unidos que 31,2% dos rapazes e 30,5% das raparigas dos 12 aos 19 apresenta risco de sobre peso.

Algumas causas para a obtenção destes resultados poderão ser devido ao local do país onde residem que poderá afectar o estilo de vida adoptado por estes adolescentes, o tipo de alimentação ou o nível de actividade física (Vidal & Dias, 2005; Ortega et al., 2005; Moreno et al, 2005; Ferreira & Vidal, 2008; Gordon-Larsen et al. 2002; Tremblay & Willms, 2003)

Analisando os valores de  $VO_2$  máx nos rapazes e nas raparigas com peso normal verificamos que os resultados obtidos são semelhantes aos de Ortega et al. (2007), onde para idades entre os 13 e os 18 anos obteve nos rapazes um  $VO_2$  máx de  $50,9 \pm 11,7$  mL\kg\min e nas raparigas um  $VO_2$  máx de  $42,1 \pm 8,0$  mL\kg\min, e onde verificamos também que os indivíduos com peso normal apresentam melhores índices de  $VO_2$  máx que os indivíduos com excesso de peso. A diferença entre estes índices deve-se ao facto de os indivíduos com excesso de peso apresentarem maior índices de massa corporal que aqueles com peso normal, um facto que vai ao encontro dos resultados obtidos por Berndtsson et al. (2007) onde tal como no nosso estudo verifica que o IMC é o principal motivo para esta diferença ocorrer.

Ao compararmos os vários tipos de IMC verificámos que na nossa amostra os indivíduos com peso normal apresentaram melhores níveis de aptidão cardio-respiratória e de percentagem de massa gorda que os indivíduos com sobre peso e obesidade em qualquer uma das três idades de estudo, e que tal como no estudo de Ortega et al. (2007) e de Ross & Katzmarzyk (2003) existe uma forte associação entre altos níveis cardio-respiratorios e baixos níveis de percentagem de massa gorda. Em indivíduos com sobre peso com 15 e 16 anos de idade apesar de apresentarem melhores índices de percentagem de massa gorda não apresentaram melhores índices cardio-respiratórios que os indivíduos com obesidade, o que nos leva a concluir que o facto de um individuo apresentar já sobre peso a sua capacidade cardio-respiratória poderá ser gravemente afectada aumentando assim o seu risco para doenças cardiovasculares. Estes últimos resultados vão de encontro com os estudos de

Johnson et al. (2000), Ross & Katzmarzyk (2003), Koutedakis et al. (2005), Ortega et al. (2007) e de Ferreira et al. (2005) que concluem que a capacidade cardio-respiratória é um dos factores mais importante na saúde ao longo da vida do ser humano ao ter um alto impacto em várias determinantes, entre as quais a obesidade.

## 5. Conclusões

Na nossa amostra verificamos que cerca de 14% dos alunos apresentam excesso de peso, embora seja uma reduzida percentagem sabemos que de acordo com a literatura esta tende a aumentar nos próximos anos muito devido a um estilo de vida sedentário e a uma má alimentação.

Os resultados obtidos indicam que existe uma forte associação entre maiores índices de aptidão cardio-respiratória e menor percentagem de massa gorda e índice de massa corporal, o que nos leva a concluir que a prática de actividade física que melhore a aptidão cardio-respiratória melhorará o índice de massa corporal e diminuirá a massa gorda dos adolescentes, levando assim a uma redução da percentagem de alunos com excesso de peso e a uma melhor qualidade de vida dos adolescentes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barbeau, P.; Litaker, M.; Woods, K.; Lemmon, C., & Owens, S. (2002). Hemostatic and inflammatory markers in obese youths: effects of exercise and adiposity. *J Pediatr*, 141, 415-420.

Berndtsson, G.; Mattsson, E.; Marcus, U., & Evers, L. (2007). Age and gender differences in VO<sub>2</sub>max in Swedish obese children and adolescents. *Acta Paediatrica*, 96 (4), 567-571.

Barlow, C.; Kohl, H.; Gibbons, L., & Blair, S. (1995). Physical fitness, mortality and obesity. *Int J Obes Relat Metab Disord*, 19, 41- 44.

Beets, M. e Pitetti, K. (2006). Criterion-Referenced Reliability and Equivalency Between the PACER and 1-Mile run/Walk for High School Students. *Journal of Physical Activity and Health*, 3(2), 21-33.

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

Boreham, C.; Twisk, J.; Murray, L.; Savage, M.; Strain, J., & Cran, G. (2001). Fitness, fatness, and coronary heart disease risk in adolescents: the Northern Ireland Young Hearts Project. *Med Sci Sports Exerc*, 33(2), 270-274.

Boreham, C.; Twisk, J.; Neville, C.; Savage, M.; Murray, L., & Gallagher, A. (2002). Associations between physical fitness and activity patterns during adolescence and cardiovascular risk factors in young adulthood: The Northern Ireland Young Hearts Project. *Int J Sports Med*, 23(1), 22-26.

Cardoso, M.I. (2009). O contributo do estágio pedagógico para o desenvolvimento da profissionalidade dos docentes de Educação Física - a perspectiva do estagiário. Tese de mestrado. Faculdade de Desporto - Universidade do Porto. Porto;

Carnethon, M.; Gulati, M., & Greenland, P. (2005). Prevalence and cardiovascular disease correlates of low cardiorespiratory fitness in adolescents and adults. *JAMA*, 294, 2981-2988.

Carnethon, M.; Gidding, S.; Nehgme, R.; Sidney, S.; Jacobs, D., & Liu, K. (2003). Cardiorespiratory fitness in young adulthood and the development of cardiovascular disease risk factors. *JAMA*, 290, 3092-3100.

Cureton, K. ; Sloniger, M. ; O'Bannon, J.; Black, D., & McCormack, W. (1995). A generalized equation for the prediction of VO<sub>2</sub>peak from 1-mile run/walk performance. *Med Sci Sports Exerc*. 27, 445-451.

Dietz, W., & Robinson, T. (2005). Clinical practice: overweight children and adolescents. *N Engl J Med*, 352, 2100-2109.

Eisenmann, J.; Bartee, R., & Wang, M. (2005). Physical activity, TV viewing and weight in U.S. youth: 1999 Youth Risk Behavior Survey. *Obes Res*, 10, 379-385.

Ekelund, U.; Poortvliet, E.; Nilsson, A.; Yngve, A.; Holmberg, A., & Sjostrom, M.; (2001). Physical activity in relation to aerobic fitness and body fat in 14- to 15-year-old boys and girls. *Eur J Appl Physiol*, 85, 195-201.

Ferreira, I.; Twisk, J.; van Mechelen, W.; Kemper, H., & Stehouwer, C. (2005). Development of fatness, fitness, and lifestyle from adolescence to the age of 36 years: determinants of the metabolic syndrome in young adults: the amsterdam growth and health longitudinal study. *Arch Intern Med*, 165, 42-48.

Ferreira, R., & Vidal, P. (2008). Prevalence and Determinants of Obesity in Children in Public Schools of Sintra, Portugal. *Obesity*, 16 (2), 497-500.

Freedman, D.; Khan, L.; Serdula, M.; Dietz, W.; Srinivasan, S., & Berenson, G. (2005). The relation of childhood BMI to adult adiposity: the Bogalusa Heart Study. *Pediatrics*, 115(1), 22-27.

Gordon-Larsen, P.; Adair, L., & Popkin, B. (2002) Ethnic differences in physical activity and inactivity patterns and overweight status. *Obes Res.*, 10, 141-149.

Gulati, M.; Pandey, D.; Arnsdorf, M.; Lauderdale, D.; Thisted, R., & Wicklund, R. (2003). Exercise capacity and the risk of death in women: the St James Women Take Heart Project. *Circulation*; 108, 1554-1559.

Hasselstrøm, H.; Hansen, S.; Froberg, K., & Andersen, L. (2002). Physical fitness and physical activity during adolescence as predictors of cardiovascular disease risk in young adulthood. Danish youth and sports study. An eight-year follow-up study. *Int J Sports Med*; 23(1), 27-31.

Hedley, A.; Ogden, C.; Johnson, C.; Carroll, M.; Curtin, L., & Flegal, K. (2004) Prevalence of overweight and obesity among US children, adolescents, and adults, 1999-2002. *JAMA*, 291, 2847-2850.

Ihmels, M.; Gregory, J.; Welk, J. & McClain, J. (2006). The Reliability and Convergent validity of Field Tests of Body Composition in Young Adolescents. *Journal of Physical Activity & Health*, 3(2), 67-77.

Jacinto, J.; Carvalho, L.; Comédias, J.; & Mira, J. (2001). Programa de educação física 10º, 11º e 12º Anos dos cursos científico-humanísticos e cursos tecnológicos. Ministério da Educação - Departamento do Ensino Secundário.

James, P.; Leach, R.; Kalamara, E.; & Shayeghi, M. (2001). The World Obesity Epidemic. *Obes Res.* 9(4), 228 - 233.

Janz, K.; Dawson, J., & Mahoney, L. (2002). Increases in physical fitness during childhood improve cardiovascular health during adolescence: the Muscatine Study. *Int J Sports Med*, 23(1), 15-21.

Johnson, M.; Figueroa-Colon, R. ; Herd, S.; Fields, D.; Sun, M., & Hunter, G. (2000). Aerobic fitness, not energy expenditure, influences subsequent increase in adiposity in black and white children. *Pediatrics*, 106, 4, 50.

Kurl, S.; Laukkanen, J.; Rauramaa, R.; Lakka, T.; Sivenius, J., & Salonen, J. (2003). Cardiorespiratory fitness and the risk for stroke in men. *Arch Intern Med*, 163, 1682-1688.

Koutedakis, Y.; Bouziotas, C.; Flouris, A., & Nelson, P. (2005). Longitudinal modeling of adiposity in periadolescent Greek schoolchildren. *Med Sci Sports Exerc*, 37, 2070-2074.

Lobstein, T. & Frelut, M. (2003). Prevalence of overweight among children in Europe. *Obes Rev.* 4(4), 195-200.

Mahar, M.; Rowe, D.; Parker, C.; Mahar, F.; Dawson, M., & Holt, J. (1997). Criterion-referenced and norm-referenced agreement between the Mile Run/Walk and PACER. *Measurement in Phys Educ Exerc Sci.* 1(4), 245-258.

Matos, Z. (1999). Estudo da pedagogia do desporto em Portugal: Contributo para a sua compreensão. Tese de Doutoramento, Universidade de Coimbra.

McGill, H. & McMahan, C. (1998). Determinants of atherosclerosis in the young. Pathobiological Determinants of Atherosclerosis in Youth (PDAY) Research Group. *Am J Cardiol*, 82, 30-36.

McGill, H.; McMahan, C.; Herderick, E.; Malcom, G.; Tracy, R., & Strong, J. (2000). Origin of atherosclerosis in childhood and adolescence. *Am J Clin Nutr*, 72(5), 1307-1315.

McGown, C (1991). O ensino da técnica desportiva. Treino Desportivo. II série, 22, 15-22.

McMillan, D.; Sattar, N.; Lean, M., & McArdle, C.; (2006). Obesity and cancer. *BMJ*;333:1109-1111.

Metter, E.; Talbot, L.; Schrager, M., & Conwit, R. (2002). Skeletal muscle strength as a predictor of all-cause mortality in healthy men. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci.*; 57,359-365.

Mora, S.; Redberg, R.; Cui, Y.; Whiteman, M.; Flaws, J., & Sharrett, A. (2003). Ability of exercise testing to predict cardiovascular and all-cause death in asymptomatic women: a 20-year follow-up of the lipid research clinics prevalence study. *JAMA*, 290, 1600-1607.

Moreno, L.; Mesana, M.; Fleta, J.; Ruiz, J.; Sarria, A.; Marcos, A., & Bueno, M. (2005). Overweight, obesity and body fat composition in Spanish adolescents. *Ann Nutr Metab.*;49:71-76.

Mota, J.(1989). As funções do feedback pedagógico. Horizonte. Lisboa, 6, 31, 23-26.

Must, A.; Jacques, P.; Dallal, G.; Bajema, C., & Dietz, W. (1992). Longterm morbidity and mortality of overweight adolescents. A follow-up of the Harvard Growth Study of 1922 to 1935. *N Engl J Med*, 327, 1350-1355.

Must, A. & Strauss, R. (1999). Risks and consequences of childhood and adolescent obesity. *Int J Obes Relat Metab Disord*, 23(2), 2-11.

Myers, J.; Prakash, M.; Froelicher, V.; Do, D.; Partington, S., & Atwood, J. (2002). Exercise capacity and mortality among men referred for exercise testing. *N Engl J Med.*, 346, 793-801.

Neves, E. & Graça, M. (1987). Princípios Básicos da prática Pedagógico-didáctica. Coleções Estruturas de Trabalho, Porto, Porto Editora.

Nielsen, G., & Andersen, L.; (2003). The association between high blood pressure, physical fitness, and body mass index in adolescents. *Prev Med*, 36, 229-234.

OMS (2000). Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation. WHO Technical Report Series 894. Geneva: World Health Organization.

OMS (2009). Prevalence of overweight and obesity in children and Adolescents. *Fact Sheet 2.3 December 2009.* [www.euro.who.int/ENHIS](http://www.euro.who.int/ENHIS)

Ogden, C.; Yanovski, S.; Carroll, M., & Flegal, K. (2007). The epidemiology of obesity. *Gastroenterology*, 132, 2087-2102.

Ogden, C.; Carroll, M.; Curtin, L.; McDowell, M.; Tabak, C.; & Flegal, K. (2006). Prevalence of overweight and obesity in the United States, 1999-2004. *JAMA*, 295(13), 1549-55.

Ortega, F.; Ruiz, J.; Castillo, L.; Moreno, M.; Wärnberg, J.; Gutiérrez, A. & AVENA Group (2005). Low Level of Physical Fitness in Spanish Adolescents. Relevance for Future Cardiovascular Health (AVENA Study). *Rev Esp Cardiol*, 58(8), 898-909.

Ortega, F., Tresaco, B., Ruiz, J., Moreno, L., Martin-Matillas, M., Mesa, J., Warnberg, J., Bueno, M., Tercedor, P., Gutierrez, M., & Castillo, M. (2007). Cardiorespiratory Fitness and Sedentary Activities Are Associated with Adiposity in Adolescents. *Obesity* 5(6), 1589-1599.

Plowman, S. & Liu, N. (1999). Norm-referenced and criterion-referenced validity of the one-mile run and PACER in college age individuals. *Measurement in Phys Educ Exerc Sci*, 3(2), 63-84.

Pieron, M. (1992). Formação de Professores - Aquisição de técnicas de ensino e supervisão Pedagógica. Lisboa, Edições FMH - Ciências do Desporto.

Ribeiro, M. (2006). Representações Sociais de professores sobre a afectividade. Estudos de Psicologia (Campinas), 23, 1, 39-45.

Rodrigues, A. (2001). A formação de formadores para a pratica na formação inicial de professores. Seminário Modelos e praticas de formação inicial de professores, Faculdade de psicologia e ciências da educação da Universidade Lusofona.

Ross, R. & Katzmarzyk, P.(2003). Cardiorespiratory fitness is associated with diminished total and abdominal obesity independent of body mass index. *Int J Obesity*, 27, 204-210.

Ruiz, J.; Rizzo, N.; Ortega, F.; Loit, H.; Veidebaum, T. & Sjostrom, M. (2007). Markers of insulin resistance are associated with fatness and fitness in school-aged children: the European Youth Heart Study. *Diabetologia*, 50(7), 1401-1408.

Santos, R., Ribeiro, J., Carvalho, J., Santos, M. & Mota, J. (2010). Health perceptions, leisure time physical activity, meal frequency and body mass index in Portuguese male adolescents. *Arch Exerc Health Dis* 1 (1), 12-18.

Sousa, Jorge (1991). Pressupostos, Princípios e Elementos de um Modelo de Planeamento em Educação Física. Dossier, *Revista Horizonte*, 8, 46.

Schimdt, R. (1993). Aprendizagem e Performance Motora: dos princípios à prática. Revista Movimento, São Paulo, 19, 227-259.

Schincariol, L. (2002). The types, sources, and perceived relevance of knowledge acquisition, and the enacted effects when teaching unfamiliar and familiar physical education content. Tese de Doutorado. Universidade do estado de Ohio.

Serdula, M.; Ivery, D.; Coates, R.; Freedman, D.; Williamson, D., & Byers, T. (1993). Do obese children become obese adults? A review of the literature. *Prev Med*, 22, 167-177.

Shulman, J. (1985). From veteran parent to novice teacher: a case study of a student teacher. 69th Annual Meeting of the American Educational Research Association, Chicago, IL.

Swallen, K.; Reither, E.; Haas, S. & Meier, A. (2005). Overweight, obesity, and health-related quality of life among adolescents: the National Longitudinal Study of Adolescent. *Health. Pediatrics*, 115(2), 340-7.

Schwimmer, J.; Burwinkle, T. & Varni, J. (2003). Health-related quality of life of severely obese children and adolescents. *JAMA*, 289(14), 1813-1819.

Tremblay, M., & Willms, J. (2003). Is the Canadian childhood obesity epidemic related to physical inactivity? *Int J Obes Relat Metab Disord*, 27, 1100 -1105.

Twisk, J.; Kemper, H., & Van Mechelen, W. (2002). Prediction of cardiovascular disease risk factors later in life by physical activity and physical fitness in youth: general comments and conclusions. *Int J Sports Med*; 23(1), 44-49.

Vidal, P. & Dias, C. (2005). Trends in overweight and obesity in Portugal: the National Health Surveys 1995-6 and 1998-9. *Obes Res*, 13, 1141-1145.

Warnberg, J.; Nova, E.; Moreno, L.; Romeo, J.; Mesana, M.; Ruiz, J.; Ortega, F.; Sjostrom, M.; Bueno, M. & Marcos, A. (2006). Inflammatory proteins are related to total and abdominal adiposity in a healthy adolescent population: the AVENA Study. *Am J Clin Nutr*, 84(3), 505-512.

Wärnberg, J.; Moreno, L.; Mesana, M., & Marcos, A. (2004). Inflammatory mediators in overweight and obese Spanish adolescents. The AVENA study. *Int J Obes*; 28(3), 59-63.

Wedderkopp, N.; Froberg, K.; Hansen, H.; Riddoch, C., & Andersen, L. (2003). Cardiovascular risk factors cluster in children and adolescents with low physical fitness: The European Youth Heart Study (EYHS). *Pediatr Exerc Sci.*, 15, 419-427.

Wei, M.; Kampert, J.; Barlow, C.; Nichaman, M.; Gibbons, L.; Paffenbarger, R., & Blair, S. (1999). Relationship between low cardiorespiratory fitness and mortality in normal-weight, overweight, and obese men. *JAMA*, 282, 1547-1553.

# ANEXOS

## 1. PLANEAMENTO ANUAL DO 10ºCT1

Dia   Mês	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	Julho
Domingo									Dia do Trabalhador		
2ª			Todos Santos						2		
3ª			2 Badmint			1 Ginástica	1 Voleibol		3 Basquet		
4ª	1		3	Rest. Indep.		2	2		4	1	
5ª	2		4 Basquet	2 Badmint		3 Badmint	3 Ginástica		5 Voleibol	2	
6ª	3	1	5	3		4	4	1	6	3	1
Sábado	4	2	6	4	Ano Novo	5	5	2	7	4	2
Domingo	5	3	7	5	2	6	6	3	8	5	3
2ª	6	4	8	6	3	7	7	4	9	6	4
3ª	7	Implant. Rep.	9 Badmint	7 Ginástica	4 Ginástica	8 Voleibol	Carnaval	5 Voleibol	10 Basquet	7 Basquet	5
4ª	8	6	10	Imac. Conceição	5	9	9	6	11	8	6
5ª	9	7 Basquet	11 Basquet	9 Badmint	6 Badmint	10 Ginástica	10 Ginástica	7 Ginástica	12 Voleibol	9 Voleibol	7
6ª	10	8	12	10	7	11	11	8	13	Dia de Portugal	8
Sábado	11	9	13	11	8	12	12	9	14	11	9
Domingo	12	10	14	12	9	13	13	10	15	12	10
2ª	13	11	15	13	10	14	14	11	16	13	11
3ª	14	12 Badmint	16 Badmint	14 Ginástica	11 Ginástica	15 Voleibol	15 Voleibol	12	17 Basquet	14 Basquet	12
4ª	15	13	17	15	12	16	16	13	18	15	13
5ª	16 Basquet	14 Basquet	18 Basquet	16 Badmint	13 Badmint	17 Ginástica	17 Ginástica	14	19 Voleibol	Voleibol	14
6ª	17	15	19	17	14	18	18	15	20	17	15
Sábado	18	16	20	18	15	19	19	16	21	18	16
Domingo	19	17	21	19	16	20	20	17	22	19	17
2ª	20	18	22	20	17	21	21	18	23	20	18
3ª	21	19 Badmint	23 Ginástica	21	18 Ginástica	22 Voleibol	22 Voleibol	19	24 Basquet	21 Basquet	19
4ª	22	20	24	22	19	23	23	20	25	22	20
5ª	23 Basquet	21 Basquet	25 Badmint	23	20 Badmint	24 Ginástica	24 Ginástica	21	26 Voleibol	Corpo de Deus	21
6ª	24	22	26	24	21	25	25	Sexta-Feira Santa	27	24	22
Sábado	25	23	27	Natal	22	26	26	23	28	25	23
Domingo	26	24	28	26	23	27	27	Páscoa	29	26	24
2ª	27	25	29	27	24	28	28	Dia da Liberdade	30	27	25
3ª	28 Badmint	26 Badmint	30 Ginástica	28	25 Ginástica	29	29 Voleibol	26 Basquet	31 Basquet	28	26
4ª	29	27		29	26		30	27		29	27
5ª	30 Basquet	28 Basquet		30	27 Badmint		31 Ginástica	28 Voleibol		30	28
6ª		29		31	28			29			29
Sábado		30			29			30			30
Domingo		31			30						31
2ª					31						

## 2. UNIDADE DIDÁTICA

### UNIDADE DIDÁTICA DE BASQUETEBOL

Estagiário: Luis Filipe Moutinho Leitão

10ºCT1

3ºPERÍODO

26 de Abril a 21 de Junho

#### Índice

1. Introdução
2. Objectivos
  - 2.1 Objectivos Gerais
  - 2.2 Objectivos Específicos
  - 2.3 Objectivos comportamentais finais
3. Conteúdos
  - 3.1 Conteúdos Técnicos e Táticos
    - 3.1.1 Conteúdos Técnicos
    - 3.1.2 Conteúdos táticos
  - 3.2 Avaliação da UD
  - 3.3 Sequência dos conteúdos leccionados
  - 3.4 Planeamento do 3º Período
4. Quadro resumo da UD

## UNIDADE DIDACTICA DE BASQUETEBOL

Estagiário: Luis Filipe Moutinho Leitão  
10ºCT1

3ºPERIODO: 26 de Abril a 21 de Junho

### 1. Introdução

Esta unidade didáctica que apresento, procura enquadrar o ensino da modalidade de basquetebol, segundo os aspectos que determinam uma relação de sucesso ao nível do ensino\aprendizagem.

Da mesma forma que os restante desportos colectivos, o basquetebol tem vantagens que não são tão evidentes nos desportos individuais. É caso da promoção do espírito de equipa e inter-ajuda nos alunos, proporcionando assim o criar de hábitos de trabalho que consideramos proveitosos para ocasiões a médio e longo prazo. A escola de um modo geral e a disciplina de Educação Física em particular, devem procurar estabelecer e fortalecer hábitos de cooperação e de respeito pelo próximo, mais que tudo, trata-se no fundo de ver a E.F. para lá da E.F. quanto aos benefícios que esta mesma promove.

Relativamente aos programas de E.F., o basquetebol surge como uma actividade físico-desportivo, inserida nos jogos desportivos colectivos, que potencia o espírito desportivo, favorecendo as tarefas colectivas. Para tal reveste-se de um conjunto variado de estímulos fomentadores do desenvolvimento integral do aluno quer a nível físico, quer intelectual.

É sobre esta perspectiva, que encontramos nesta modalidade um vasto leque de estimulações perceptivo-cinéticas, específicas do contexto cooperação\oposição, o que segundo uma perspectiva social, mais não é do que a exigência da própria sociedade.

O basquetebol, é uma modalidade que também engloba e desenvolve alguns “skills” básico fundamentais como o “agarrar”, “saltar”, “correr”, entre outros. Estes “skills” quando dominados pelo aluno ser-lhe-ão proveitosos para dominar os conteúdos técnico-tácticos do basquetebol como outras modalidades congéneres.

### 2. Objectivos

Nesta unidade didáctica são definidos objectivos gerais, específicos e comportamentais finais a nível Psicomotor, Cognitivo e Socio-Afectivo.

#### 2.1 Objectivos Gerais

Domínio Psicomotor: O aluno adquire um conjunto de conteúdos técnico/tácticos aprendidos na modalidade, com alegria e um sentido de êxito que lhe permita sentir prazer ao praticar a modalidade.

Domínio Cognitivo: i) O aluno compreende a situação de jogo da modalidade a nível técnico/tático, de forma a ser capaz de explicar verbalmente ou em situação de teste escrito, as principais componentes críticas dos gestos técnicos transmitidos e de conseguir analisar a sua performance e a dos companheiros; ii) O aluno conhece e identifica algumas das principais regras da modalidade, quando deve executar as funções de árbitro.

Domínio Socio-Afectivo: i) O aluno cria dentro da turma e a nível individual um clima propício ao trabalho; ii) O aluno coopera com os colegas nas diferentes situações propostas pelo professor; iii) O aluno revela respeito pelos companheiros, quer sejam os da sua equipa quer sejam os seus adversários; iv) O aluno acata as instruções do professor; v) O aluno aceita as decisões de arbitragem; vi) O aluno é pontual, disciplinado e empenhado.

## 2.2 Objectivos Específicos

### Domínio Psicomotor

#### *O aluno em situação ofensiva no jogo 5x5:*

i) Na reposição da bola em jogo ou na recuperação da bola pela sua equipa no seu meio-campo defensivo: a) Desmarca-se, ocupa racionalmente o espaço de jogo e finaliza de forma rápida. Se é portador da bola, opta pela forma mais rápida de progressão; b) Passa, desmarca-se, dribla, procura, enquanto dribla, uma linha de passe que aproxime a bola do cesto e explora situações de 3 x 2 ou 2 x 1,

ii) Se a equipa não finaliza rapidamente, tirando vantagem de situações em superioridade numérica ou posicional, ocupa uma posição que permita o ataque em cinco abertos, dando continuidade às acções ofensivas da sua equipa: a) Sem posse de bola, conforme a posição dos companheiros e dos defesas e segundo o critério de maior ofensividade, desmarca-se abrindo linhas de passe: a) nos espaços aclarados pelas movimentações dos companheiros, em corte, para a bola ou para o cesto, aclarando em movimento rápido; b) Ao entrar na posse da bola, enquadra-se ofensivamente numa atitude de tripla ameaça; e participa activamente no ressalto ofensivo.

#### *O aluno em situação defensiva no jogo 5x5:*

i) Logo que perde a posse da bola, assume uma atitude defensiva, dirigindo-se de imediato ao seu adversário directo, colocando-se entre a linha da bola e o cesto, procurando recuperar a posse da bola ou dificultar as acções ofensivas: a) Ao lançamento, coloca-se entre o adversário directo e o cesto para participar com vantagem (em antecipação) no ressalto defensivo.

#### *O aluno em situação de exercício critério:*

i) Realiza com correcção as seguintes acções: a) recepção; b) passe de peito e picado; c) drible de progressão e de protecção; d) Paragens e rotações sobre um apoio; e) lançamento em salto e na passada; f) marcação individual; g) Posição ofensiva e defensiva de base.

### Domínio cognitivo

i) O aluno aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

ii) O aluno quando solicitado, através do questionamento oral ou escrito, explica: a) o objectivo do jogo; b) as linhas e zonas de campo; c) as principais regras de basquetebol: início, recomeço e duração do jogo; bola fora e a sua reposição em jogo; dribles; passos; faltas pessoais; cinco segundos; formas de jogar a bola; a equipa e a sua constituição; marcação de pontos; tipo de passes, dribles e de lançamentos; tipos de paragem e rotações; mudanças de direcção e fintas; d) as componentes críticas dos seguintes gestos técnicos: posição base defensiva e ofensiva, recepção da bola, passes de peito e picado, dribles de protecção e progressão, lançamentos, paragens e rotações sobre um apoio e mudanças de direcção pela frente.

### Domínio Socio-Afectivo

i) O aluno melhora as relações com os colegas, bem como a relação professor-aluno e aluno-modalidade desportiva. Desta forma, o aluno manifesta com frequência, ao longo do ano lectivo, os seguintes comportamentos: a) Na relação com os colegas: encoraja e incentiva os colegas na realização das tarefas; ajuda e dá feedback's por sua própria iniciativa; não manifesta sentimentos de rejeição em relação aos colegas, respeitando todos igualmente; b) Na relação com o professor: cumpre sempre solícitamente as indicações do professor; não manifesta sentimentos de rejeição em relação ao professor, respeitando-o; c) Na relação com a modalidade e tarefas de aprendizagem: integra-se voluntaria e empenhadamente na tarefa; aceita serenamente o sucesso ou insucesso, esforçando-se sempre por melhorar; não manifesta comportamentos inapropriados.

ii) O aluno coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.

iii) O aluno participa activamente e com entusiasmo nas situações propostas na sessão, quer individualmente, quer em situação de grupo.

### 2.3 Objectivos Comportamentais Terminais:

O aluno em situação de exercício ou de jogo: i)Coopera com os companheiros, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhes são dirigidas, aceitando as opções, e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria; ii) Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo; iii) Conhece o objectivo do jogo, a

função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas e as regras: início e recomeço do jogo, formas de jogar a bola, bola fora, passos, dribles, faltas pessoais, três segundos.

### 3. Conteúdos

#### 3.1 Conteúdos Técnicos e Tácticos

##### 3.1.1 Conteúdos Técnicos

i) Posição ofensiva básica: a) Pés sensivelmente à largura dos ombros, pontas dos pés viradas para a frente; b) peso do corpo deve “cair” mais sobre a parte anterior dos pés; c) pernas ligeiramente flectidas ao nível do joelho; d) anca avançada, tronco naturalmente direito; e) braços flectidos pelos cotovelos, naturalmente colocados junto ao corpo; f) mãos ligeiramente acima da cintura, dedos afastados e não crispados; g) cabeça levantada, em posição natural.

ii) Posição defensiva básica: idêntica à posição ofensiva mas com os braços flectidos pelos cotovelos e orientados para a frente e com as palmas das mãos voltadas para cima.

iii) Recepção: a) receber a bola de forma activa, ir ao encontro desta no momento que antecede a recepção; b) aproximar-se da bola, esticar os braços na direcção desta, olhar sempre para a bola até a ter em sua posse; c) receber com as duas mãos sempre que possível, dedos bem abertos e ligeiramente voltados para cima; d) mãos firmas, sem estarem rígidas.

iv) Passe de Peito: a) cotovelos junto ao corpo; b) avançar um dos apoios ; c) extensão de braços; d) posição final das mãos - palmas para fora e polegares a apontar para dentro e para baixo.

v) Passe Picado: idêntico ao de peito mas a extensão de braços é feita para baixo e para a frente de forma a dirigir o passe para baixo e para a frente.

vi) Drible de progressão: a) drible á altura da cintura, para maior facilidade de deslocamento do jogador e economia de esforço; b) manter dedos orientados para a frente; c) a posição da bola relativamente ao corpo do jogador é ligeiramente avançada e na parte exterior do plano da perna do lado da mão que dribla.

vii) Drible de Protecção: a) Interpor o braço livre e a perna contrária à mão que dribla entre a bola e o defesa; b) aumentar a flexão de pernas fazendo reduzir a altura do drible e aumentar a estabilidade do jogador face ao contacto com a defesa; c) movimento energético

do pulso, provocando um ressalto forte e rápido; d) não perdera visão do jogo; e) deve ser feito de modo a que a bola ressalte no meio dos pés.

viii) Paragem a um tempo: a) apoios paralelos à largura dos ombros tocando simultaneamente o solo; b) flexão dos membros inferiores; c) pega da bola frente ao peito; d) protecção da bola; e) enquadramento com cesto; f) posição básica ofensiva; g) a paragem é feita com calcanhares.

ix) Paragem a dois tempos: idêntica à paragem a um tempo mas um apoio toca primeiro o solo ligeiramente avançando em relação ao outro.

x) Lançamento na passada: a) bola segura com as duas mãos junto ao peito; b) sequência dos apoios: lado direito- direito\esquerdo\lançamento; lado esquerdo - o inverso.; c) o primeiro apoio tem domínio da componente horizontal (passada mais longa e rasante), o segundo apoio tem domínio da componente vertical (passada mais curta), lançamento com a mão contrária ao pé de chamada, extensão do membro superior lançador para cima, soltar a bola lentamente, flexão final do pulso do membro superior lançador. Quando se inicia o último apoio para o lançamento, fixar o olhar num ponto da tabela e elevar o joelho do membro inferior hábil.

xi) Lançamento em suspensão: a) flexão dos membros inferiores; b) elevar a bola à altura da cabeça; c) a bola executa um movimento quase sem interrupção a partir da posição inicial e até ao momento de ser projectada para o cesto (lançamento a um tempo); d) a trajectória de subida da bola desde a sua posição de lançamento é feita durante o salto; e) empurrar a bola para o cesto antes de se atingir o ponto mais alto do salto; extensão do membro superior e flexão do pulso.

xii) Lançamento em apoio: idêntico ao lançamento em suspensão mas sem salto.

### 3.1.2 Conteúdos Tácticos:

i) Passe e corte: o passe deve ser feito ao colega que tem melhor linha de passe. Após o passe o jogador corta para o cesto tentando receber a bola, abrindo um linha de passe mais ofensiva. O jogador que corta para o cesto nunca deve voltar as costas para a bola, deve ter no seu campo visual a bola e o cesto e pedir a bola com a mão no local onde a quer receber.

ii) Desmarcação: é um dos principais movimentos que definem o trabalho do jogador atacante sem bola. O atacante não pode ter uma acção passiva, pois constituiria uma vantagem para a defesa, tem que pressionar o defesa uma vez que pretende receber a bola.

iii) Defesa individual: a) acompanhar permanentemente o seu adversário directo, mantendo-se sempre entre este e o cesto, sem nunca perder a visão da bola (enquadramento com o defesa); b) Evitar que o seu adversário sem bola, a receba em condições favoráveis. Sempre que a receber evitar que ele progrida para o cesto, desviando-se sempre para longe deste.; c) não se deixar ultrapassar pelo seu adversário em drible.

### 3.2 Avaliação da unidade didáctica

A avaliação é realizada no início através da avaliação inicial (diagnostico) e a avaliação formativa e sumativa é feita no final da unidade didáctica. (fichas em anexo)

### 3.3 Sequência de leccionação de conteúdos

A sequência a seguir apresentada foi realizada de acordo com uma lógica que promova uma aprendizagem o mais eficaz possível dos conteúdos a abordar de acordo com as limitações temporais com que me deparo.

1. Passe de Peito e passe Picado
2. Drible, Passe e corte;
3. Lançamento na passada e em apoio
4. Posição defensiva e ofensiva e Protecção do drible
5. Situações ofensivas
6. Situações defensivas

### 3.3 Estratégias de leccionação

- i) As aulas deverão começar por um breve momento de informação que revele os objectivos e conteúdos a tratar, os aspectos fundamentais a reter e eventualmente regras e orientações específicas da sessão em causa;
- ii) O número de exercícios e situações pedagógicas não devem ser muito extensas para que os alunos os conheçam e identifiquem com facilidade;
- iii) Introdução de variantes em exercícios fundamentais já conhecidos de forma a aumentar a motivação, quebrar a monotonia e criar situações diferenciadas que possam desencadear novos processos adaptativos;
- iv) Privilegiar a situação de jogo em todas as aulas;
- v) No final da aula realizar o balanço da sessão, bem como um questionamento aos alunos relativamente aos conhecimentos transmitidos, e referenciar os conteúdos da próxima aula.
- vi) Utilizar os alunos assistentes na recolha, distribuição do material e controlo de presenças;
- vii) Organização da turma em grupos de número variável. A utilização de grupos heterogéneos é favorável ao desenvolvimento das aprendizagens, na medida em que o professor poderá utilizar os melhores alunos como agentes de ensino. Estes últimos não comprometem as suas próprias aprendizagens, contribuem antes, para a aprendizagem dos seus colegas e libertam o

professor para outro tipo de tarefas. No entanto poderá haver situações em que seja mais proveitoso formar grupos de nível, devido a heterogeneidade da turma.

viii) Utilizar situações lúdicas de forma a aumentar a motivação dos alunos.

#### 3.4 Planeamento 3º Período

Data	Conteúdos
26 de Abril	Avaliação Diagnostico Passe de Peito e Picado; Drible, passe e corte;
10 de Maio	Drible, passe e corte; Lançamento na passada e em suspensão
24 de Maio	Posição defensiva e ofensiva e Protecção do drible; Situações ofensivas
7 de Junho	Protecção do drible; Situações defensivas; Situação de Jogo 5x5
14 de Junho	Avaliação
21 de Junho	Avaliação

#### 4. Quadro Resumo da Unidade Didáctica

### UNIDADE DIDACTICA DE BASQUETEBOL - 10ºCT1

Objectivos: Aprendizagem e desenvolvimento das capacidades técnico-táticas de Basquetebol da respectiva unidade didáctica  
 Número de Alunos: 24      Número de Aulas: 6 aulas de 26 de Abril a 21 de Junho      Local: Pavilhão Gimnodesportivo - Espaços 2 e 3  
 Material: 6 Tabelas de Basquetebol; 16 Bolas de Basquetebol; Marcadores; Pinos; Coletes de múltiplas cores;

Data	Nº Aula	Conteúdos	Objectivos específicos
26/04/2011	109/110	Avaliação Diagnostico Passe de Peito e Picado; Drible, passe e corte;	a) Avaliar o estado inicial dos alunos de forma a identificar o nível técnico e tático destes de forma a programar as próximas aulas da unidade didáctica; b) Transmitir a importância do passe e corte e do aperfeiçoamento do drible e passe de peito e picado; c) Passe picado e de peito: o aluno deverá efectuar ambos os passes com as duas mãos sempre com o objectivo de conseguir colocar a bola no peito do colega a quem passou a bola; d) Drible, passe e corte: o aluno deverá driblar a bola sempre a olhar para a frente em varias direcções e efectuar o passe para o jogador que se encontra melhor colocado para posteriormente realizar o corte para o espaço vazio e tentar voltar a receber a bola para tentar fazer ponto.
10/05/2011	117/118	Drible, passe e corte; Lançamento na passada e em suspensão	a) Drible, passe e corte: consolidar os objectivos da aula passada; b) Lançamento na passada e em suspensão: o aluno deverá efectuar o lançamento em suspensão e na passada sempre com o salto e com a elevação do joelho predominantemente para cima e não para a frente, e no lançamento na passada definir bem o pé de chamada para dar início á sequência de passada deste lançamento.
24/05/2011	125/126	Posição defensiva e ofensiva e Protecção do drible; Situações ofensivas	a) Posição defensiva e ofensiva e protecção do drible: ao aluno devesse manter o drible á altura da anca e proteger a bola com o corpo, sempre com um braço afastado do tronco de forma a manter afastado o adversário da zona do drible; em situação defensiva o aluno deverá manter os joelhos flectidos de forma a poder ser mais reactivo para tentar recuperar a bola b) Situações ofensivas: o aluno quando tem a bola deverá sempre explorar situações de 2x1 ou 3x2, progredir no campo e tentar efectuar ponto ou passe para um colega para efectuar passe e corte, sempre adoptando uma posição ofensiva permanente; quando não tem a posse da bola o aluno deverá tentar desmarcar-se para o espaço vazio e tentar criar linhas de passe para poder receber a bola e tentar efectuar ponto.
07/05/2011	133/134	Protecção do drible; Situações defensivas; Situação de Jogo 5x5	a) Protecção do drible: consolidar os objectivos da aula anterior; b) Situações defensivas: o aluno deverá adoptar sempre uma posição defensiva base e uma marcação individual ao seu respectivo adversário, e tentar recuperar a bola através de ressalto defensivo ou interceptação do passe da equipa adversaria; c) Situação de jogo 5x5: aplicar todos os conteúdos técnicos e táticos desenvolvidos até ao momento.
14/05/2011	137/138	Avaliação	Avaliar a evolução e o estado actual dos alunos na execução dos vários conteúdos abordados ao longo da unidade didáctica em situação de jogo 5x5.
21/05/2011	141/142	Avaliação	Avaliar a evolução e o estado actual dos alunos na execução dos vários conteúdos abordados ao longo da unidade didáctica em situação de jogo 5x5.

5. Anexos



ESCOLA SECUNDÁRIA COM 3º CICLO DO FUNDÃO  
- ANO LECTIVO 2010 / 2011 -



AVALIAÇÃO	DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA			DIAGNÓSTICA
	Turma: 10º CT1 - Unidade Didáctica Basquetebol			
	Introdutório	Elementar	Avançado	
Competências Motoras				
Competências Cognitivas				
Conhecimentos teóricos				
<p>Elaborar pequeno texto, relacionando os pontos abaixo indicados com os níveis atribuídos aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Competência motoras vs ano escolaridade</li> <li>- Competências cognitivas vs ano escolaridade</li> <li>- Conhecimentos teóricos vs ano escolaridade</li> <li>- Aptidão física vs escalão etário</li> </ul>				
<p>Estratégias gerais: de acordo com o diagnóstico realizado, considerando a turma como um todo.</p>				
<p>Situações específicas: referenciar as situações diferenciadoras, quer positivo, quer negativo</p>				
<p>Estratégias específicas: em conformidade com as situações específicas identificadas.</p>				
<p>Obs.: a avaliação realizada assume um carácter genérico, das unidades didácticas e da utilização de instalações desportivas diferenciadas.</p>				

\* escrever o nº dos alunos

O Professor: Luis Leitão



EDUCAÇÃO FÍSICA

MATRIZ DA AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA

Turma: 10º CT1

Prova Prática

- 1) Realiza acções motoras em contexto de jogo reduzido.  
Realiza acções motoras relacionadas com actividades gímnicas.
- 2) Desencadeia processos mentais de percepção, análise e decisão em contexto de jogo reduzido;
- 3) Identifica e aplica os regulamentos da modalidade em contexto prático;

O Professor: Luis Leitão

**ESCOLA SECUNDÁRIA COM 3º CEB DO FUNDÃO**  
**EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Avaliação 3º Período**

**ANO LECTIVO 2010-2011**

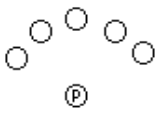

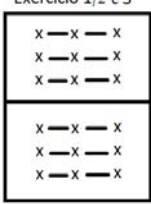
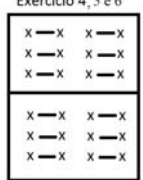
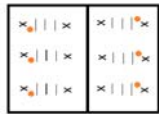

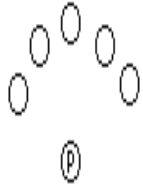
**10ºANO**

**TURMA: CT1**

Nº	NOME	Basquetebol							
		Empenho	Lançamento na passada	Lançamento em apoio/suspensão	Acções Defensivas	Acções Ofensivas	Total	Conhecimentos	Av. Final
1	Alexandra Batista								
2	Alexandra Nogueira.								
3	Ana Carolina S.								
4	Ana Rita Henriques								
5	Ana Sofia Monsanto								
7	Beatriz Neves								
9	Carolina Brito								
10	Carolina Inês								
12	Duarte Ramos								
13	Gonçalo Santos								
14	Inês Martins								
15	Joana Lindeza								
16	João Amaral								
17	João Ramos								
18	João Nuno Salvado								
20	Liliana Silva								
21	Marco Gama								
23	Patrícia Gonçalves								
24	Patrícia Proença								
26	Sara Soares								
27	Tânia Esteves								
29	Mafalda Silva								
30	Carla Mageijejo								
31	Mariana Gonçalves								
	Dénis								

0 - não executa (0-10); 1 - executa com dificuldade (10-12); 2 - executa (13-14); 3 - executa bem (15-16); 4 - executa muito bem (17-20)

### 3. PLANO DE AULA

AULA Nº 85/86		DATA: 25/02/11	HORA: 10:05h – 11h30h	DIA: 6ª feira	LOCAL: Pavilhão – P1	DURAÇÃO: 90'	Nº ALUNOS: 28
OBJECTIVOS GERAIS: Passe de Frente; Manchete; Serviço por baixo e passe de costas.						MATERIAL	
						Bolas de voleibol; 4 Pinos; 20 Marcadores	
	Obj. Espe.	ESQUEMA	DESCRIÇÃO	DURAÇÃO			
PARTE INICIAL	Equipar, Entrada no Local e controlo de presenças		No meio campo, os alunos sentam-se em forma de “U” de modo a que os Professores consigam visualizar todos os alunos. Irá ser realizada a “chamada” e transmitidas informações aos alunos acerca dos conteúdos a abordar nesta aula.	Tempo da Tarefa	10'		
				Frequência	1x		
				Tempo total	10'		
				Tempo Acumulado	10'		
PARTE INICIAL	Activação Geral, Metabolismos, Processos Bioquímicos, Músculos,		Corrida à volta do campo, com uma intensidade ligeira e Mobilização Articular.  Regulamento Base: Campo e rede)	Tempo da Tarefa	9'		
				Frequência	1x		
				Tempo total	9'		
				Tempo de transição	1'		
				Tempo Acumulado	20'		
PARTE PRINCIPAL	Passe de Frente e de costas; Manchete e Serviço por baixo; Jogo Reduzido	<p>Exercício 1, 2 e 3</p>  <p>Exercício 4, 5 e 6</p>  <p>Exercício 7</p>  <p>Exercício 8</p> 	<p><b>Passe de Frente e de Costas:</b></p> <p><b>Ex1.</b> Grupos de três, sentados em triângulo efectuar passe de frente. Critério de Êxito: Realizar 10 passes cada jogador sem a bola cair no chão</p> <p><b>Ex2.</b> Três jogadores em coluna, o primeiro jogador recebe a bola, voltado para o jogador que a passou, realiza auto-passe, vira-se para o jogador seguinte e passa-lhe a bola. Critério de Êxito: Realizar 10 passes cada jogador sem a bola cair no chão.</p> <p><b>Ex3.</b> Três jogadores em coluna, o primeiro jogador recebe a bola, voltado para o jogador que a passou, bate a bola alto de costas para o outro jogador. Critérios de Êxito: Realizar o passe de costas na direcção do colega.</p> <p><b>Manchete:</b></p> <p><b>Ex4.</b> Em coluna, dois a dois, um realiza envia a bola e o outro realiza manchete para o colega, e assim sucessivamente. Critérios de Êxito: Realizar 10 manchetes sem deixar cair a bola.</p> <p><b>Ex5.</b> A mesma situação, mas o passe é efectuado através e passe de frente. Critérios de Êxito: Realizar 10 manchetes sem deixar cair a bola.</p> <p><b>Ex6.</b> A mesma situação anterior, mas o aluno que efectua manchete inicia o exercício numa zona mais afastada de forma a criar deslocamento para a realização da manchete.</p> <p><b>Serviço por baixo:</b></p> <p><b>Ex7.</b> Os alunos organizam-se em grupos de dois e executam o serviço por baixo (aluno A), desde uma distância de 3 metros até uma distância de 10/15 metros. A bola deve cair sempre na mão do aluno B.</p>	Tempo da Tarefa	5'		
						Frequência	8x
				Tempo total	35'		
				Tempo de transição	5'		
				Tempo Acumulado	60'		
PARTE PRINCIPAL			<p><b>Jogo Reduzido em 4 campos:</b></p> <p><b>Ex8.</b> Jogo reduzido.</p>	Tempo da Tarefa	10'		
						Tempo total	10'
				Tempo transição	2'		
				Tempo Acumulado	72'		
PARTE FINAL	Retorno à calma; Reflectir sobre os conteúdos abordados.		Os alunos colocados no centro do pavilhão e espaçados entre si, de forma a existir um controlo visual por parte do Professor  <b>Alongamentos; Arrumo do material e tomar banho (15'')</b>	Tempo da Tarefa	18'		
				Frequência	1x		
				Pausa entre séries	NA		
				Tempo total	18'		
				Tempo de transição	NA		
				Tempo Acumulado	90'		

#### 4. RELATORIO DE AULA

### Relatório de Aula N.º89 e 90 da Turma de 12ºCAV-LH2 Elaborado por: Luis Leitão

Aula leccionada  
Dia 4-03-2011

#### 1. Introdução

No dia 4 de Março de 2011, na escola Secundária do Fundão com 3º Ciclo realizou-se pelas 10h05min no pavilhão gimnodesportivo no espaço um, a octogésima nona e nonagésima aula de educação física do ano lectivo 2010-2011 da turma de 12º CAV-LH2. A aula foi leccionada por mim, professor estagiário Luis Leitão, tendo como objectivo a iniciação ao serviço por cima em apoio e o remate em apoio.

#### 2. Organização e gestão do tempo de aula

A aula foi dividida em três partes, a primeira parte iniciou-se com uma breve explicação dos objectivos para a aula e com a explicação de algumas normas do voleibol, na segunda realizou-se um trabalho com vista os objectivos, finalizando a aula com a arrumação do material por parte da equipa derrotado do jogo.

A aula teve o seu inicio pelas 10h05min, contando com os dez minutos de tolerância para os alunos se equiparem adequadamente para a realização da aula e terminou pelas 11h35 com o retorno á calma.

#### 3. Conteúdos leccionados

Nesta aula os objectivos que pretendemos concretizar foram a iniciação ao serviço por cima em apoio e o remate em apoio. Ao longo da explicação dos exercícios tentei despertar o interesse dos alunos para a sua realização, utilizando sempre uma comunicação adequada, de fácil compreensão e estimulante para os alunos.

#### 4. Estratégias / Metodologias utilizadas

Utilizei ao longo de toda a aula um método de ensino de exposição e de instrução directa, onde através da transmissão oral das informações e dos conteúdos programados para aula pretendeu que os alunos entendessem qual o objectivo e qual o seguimento que a aula iria ter.

Na parte inicial utilizei a estratégia de colocar os alunos em “U” e sentados de forma a ter no seu campo de visão todos os alunos, o que permitiu um maior controlo destes e uma maior exposição/transmissão das informações necessárias para a aula e do regulamento de voleibol.

Para a concretização dos objectivos (parte fundamental da aula) realizei exercícios de serviço por cima e remate em apoio. Nesta parte da aula adaptei os exercícios

seleccionados devido á falta de alunos do CAV e aumentei o tempo de jogo proporcionando assim uma maior motivação nos alunos para realizar a aula.

Para finalizar a aula procedeu-se á arrumação do material por parte da equipa derrotada do jogo de voleibol.

#### 5. Estilos de ensino

O estilo de ensino utilizado nesta aula foi de comando e de tarefa, através da exposição oral dos conteúdos que iriam ser abordados em cada parte da aula, em que descreveu o que se iria pretender desenvolver em cada uma das zonas, tendo controlado a intensidade e duração dos exercícios, definindo os critérios de êxito para cada uma delas.

#### 6. Aspectos positivos

1. O clima de aula foi bom;
2. Feedback's;
3. Posicionamento do professor;

#### 7. Aspectos a melhorar

1. Aumentar a dinâmica dos exercícios técnicos levará a uma maior motivação dos alunos para a realização das tarefas prescritas.

5. AVALIAÇÃO DO 12ºCAV-LH2 2ºPERIODO

Nº	Nome	Auto-avaliação	Avaliação	Solo	Corfebol	Voleibol	Acrobática	Total	Ap. Física	Conhecimentos	Atitudes	Média Final	Nota Final
1	Carolina Santos	13		12	15	15	16	15	2	2	2	15,5	16
2	Carolina Figueira	16		18	16	15	17	16	2	2	2	16,7	17
3	Angélique Lopes	16		16	18	16	15	16	2	2	2	16,6	17
4	Débora Reis	15		12	11	11	16	13	2	2	2	14,2	14
5	Felícia Gama	15		9	15	13	15	13	3	2	2	15,4	15
6	Inês Afonso	16		18	15	15	17	16	2	2	2	16,6	17
7	Joana Faisca	15		15	14	12	17	15	2	2	2	15,4	15
8	Luís Taveira	15		17	16	18	15	17	2	2	1,5	16,3	16
9	Manuel Abelho	18		18	18	18	17	18	2	2	2	17,5	18
10	Margarida Raposo	16		15	16	16	16	16	2	2	2	16,2	16
11	Maria João	15		16	13	13	17	15	2	2	2	15,5	15
12	Marina Gonçalves	13		13	13	13	13	13	2	2	2	14,5	14
13	Sabrina Nunes	13		14	15	14	14	14	2	2	2	15,2	15
14	Sara Gama	18		16	16	16	16	16	3	2	2	17,4	17
15	Vanessa Caria	13		8	13	15	15	13	1	2	2	13,3	13
1	Ana Rita	15,5		11	15	15	14	14	2	2	2	15,0	15
3	Ana Sofia Antunes	15		17	17	15	17	17	2	2	2	16,7	17
4	Bruno Gomes	17		15	16	18	15	16	2	2	2	16,4	16
5	Cristiana Bento	15,5		15	13	13	17	15	2	2	2	15,4	15
6	Daniela Cruz	16		16	17	17	17	17	2	2	2	16,8	17
7	Diogo Gonçalves	18		19	18	18	15	18	3	2	2	18,4	18
8	Domingos	17		14	14	15	15	15	3	2	2	16,4	16
10	Liliana Milheiro	14,5		15	13	13	17	15	2	2	2	15,4	15
11	Mariana Cerdeira	14	12	13	14	12	13	2	2	2	14,3	14	
13	Stéphanie Farinha	13	14	11	11	16	13	2	2	2	14,5	14	
14	Tânia Tavares	15	12	15	14	15	14	2	2	2	15,1	15	
15	Vânia Martins	16	16	15	15	18	16	3	2	2	17,3	17	
17	Alena Stoeva	16	16	16	16	16	16	3	2	2	17,4	17	

## 6. RELATORIO DIRECÇÃO DE TURMA

### Relatório de Direcção de Turma

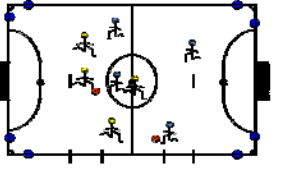
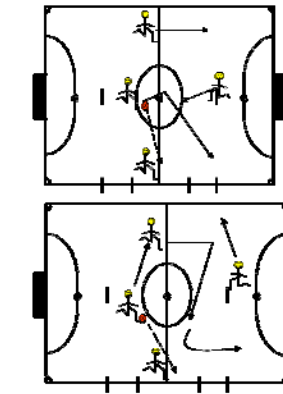
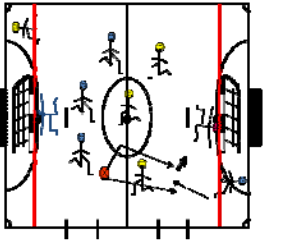

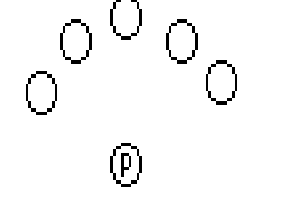
Como no período passado todas as terças-feiras o nosso grupo de estagiários se reunia e distribuía funções pelos seus membros de forma a cumprir todas as necessidades que este cargo obriga, entre elas a mais comum era a marcação de faltas e a hora de atendimento ao encarregado de educação que até ao momento não foi utilizado por nenhum encarregado.

Foram realizadas reuniões de direcção de turma onde estive presente em todas elas, que contaram com a presença de todos os professores da turma de forma a ter o conhecimento de todas as situações que ocorreram até ao momento com os alunos e as suas avaliações.

Também no início de todas as aulas (sempre que necessário) de educação física foram transmitidas informações aos alunos acerca de faltas, concursos e trabalhos projecto do seu interesse. Ao nível do PCT continuámos a actualiza-lo (actividades, educação sexual, entre outras), recolhemos os comprovativos das avaliações intercalares e estivemos sempre disponíveis para qualquer necessidade que ocorresse.

No meu entender até ao momento o nosso grupo de estagiários continuou a actuar sempre de uma forma muito positiva e eficaz, sempre com grande espírito de entreaajuda e de equipa na distribuição e execução de tarefas, e cumprindo sempre os deveres da função de director de turma.

## 7. PLANO DE AULA DE DESPORTO ESCOLAR

Sessão Nº 15	DATA: 23/02/10	HORA: 16:30h – 18h	DIA: 4ª feira	LOCAL: Pav. Gimnodesportivo	DURAÇÃO: 90'	
<b>OBJECTIVOS GERAIS:</b> Processo ofensivo em 3:1. Situação de Jogo.					<b>MATERIAL:</b> Bolas e coletes	
Obj. Espe.	ESQUEMA	DESCRIÇÃO	DURAÇÃO			
<b>PARTE INICIAL</b>		<p>Duas equipas. Jogo de futsal condicionado a 3 toques, onde cada equipa defende 3 balizas e ataca outras 3. Nas balizas grandes só valem golos de cabeça. Com duas bolas, para o golo ser válido a equipa tem que estar em posse das duas bolas.</p>	<b>Duração do exercício</b>	15'		
	<p>Activação Geral, Sistema Cardiocirculatório, Metabolismos, Processos Bioquímicos, Músculos, Ligamentos, Sistema Nervoso, Regulação Motora Melhorar percepção espacial</p>	<b>Frequência</b>	1x	<b>Tempo de Pausa</b>	TE	
	<b>Pausa entre séries</b>	3'	<b>Tempo do Exercício</b>	13'		
	<b>Tempo Acumulado</b>	16'				
<b>PARTE PRINCIPAL</b>		<p>Em 3:1, circulação táctica com entrada do Fixo ou com entrada do ala. Inicialmente sem oposição e posteriormente com oposição</p>	<b>Duração do exercício</b>	10'		
	Táctica ofensiva: 3:1	<b>Frequência</b>	1x	<b>Tempo de Pausa</b>	NA	
		<b>Pausa entre séries</b>	1'	<b>Tempo do Exercício</b>	11'	
		<b>Tempo Total</b>	27'			
<b>PARTE PRINCIPAL</b>		<p>Formar equipas de 3 jogadores. As equipas jogam 3x3, tendo cada uma delas um pivô atrás da linha de fundo do campo ofensivo. Os GR não podem sair da área nem do enfiamento dos postes da baliza. Uma equipa só pode finalizar depois da bola ir ao pivot, este pode dar dois toques e a finalização tem que ser de primeira.</p>	<b>Duração do exercício</b>	20'		
	Situação Ofensiva 3:1; Finalização através do Pivô	<b>Frequência</b>	1x	<b>Tempo de Pausa</b>	NA	
	<b>Pausa entre séries</b>	2'	<b>Tempo do Exercício</b>	23'		
	<b>Tempo Acumulado</b>	50'				
<b>PARTE PRINCIPAL</b>		JOGO FORMAL	<b>Duração do exercício</b>	20'		
	Situação de Jogo Formal	<b>Frequência</b>	1x	<b>Tempo de Pausa</b>	NA	
	<b>Pausa entre séries</b>	NA	<b>Tempo do Exercício</b>	20'		
	<b>Tempo Acumulado</b>	70'				
<b>PARTE FINAL</b>		<p>Alongamentos dirigidos pelo Professor</p>	<b>Duração do exercício</b>	20'		
	Melhorar a condição física: Flexibilidade	<b>Frequência</b>	1x	<b>Tempo de Pausa</b>	NA	
	<b>Pausa entre séries</b>	NA	<b>Tempo do Exercício</b>	10'		
	<b>Tempo Acumulado</b>	90'				
<b>Observações:</b>						

## 8. RELATORIO DO 2º PERÍODO DO DESPORTO ESCOLAR

### Relatório de Desporto Escolar

Dando continuidade ao período passado o nosso grupo de estagiários intervém directamente no Futsal, modalidade que é da inteira responsabilidade do nosso orientador de estágio, professor António Belo. Em relação ao meu contributo para o desenvolvimento do programa penso que tenha sido muito positivo, onde tentei sempre da melhor forma possível, utilizando os conhecimentos adquiridos até ao momento transmitir conhecimentos tácticos e desenvolver capacidades técnicas e tácticas nos alunos de forma a melhorar a sua prestação no Futsal, programando os treinos e dirigindo os jogos que me foram atribuídos. No meu caso foram 2 jogos, um não se realizou devido a problemas apresentados pela equipa adversária, e outro que se realizou no nosso pavilhão. Como aspectos positivos da minha intervenção considero o clima de aula que consegui criar em todos os treinos, o meu posicionamento perante os alunos, os feedback's constantes que promovo ao longo do treino, a selecção dos exercícios onde tenho por base a simplicidade como prioridade, e a densidade motora criada.

Particpei neste período em todas as outras actividades do Desporto Escolar, como o torneio do Compal e a final distrital do Corta-mato em Castelo Branco.

Para finalizar o meu relatório saliento a forma como está a decorrer o desporto escolar onde o nosso grupo intervém, que na minha opinião tem sido muito satisfatória, onde tanto eu como os meus colegas de grupo temos vindo a intervir sempre da melhor forma possível, sempre como muito empenho e dedicação em cada momento onde é solicitado a nossa intervenção.

## 9. MATERIAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA ESF

Material localizado no gabinete de Educação Física.

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

Material localizado na arrecadação do pavilhão.

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

Material localizado na arrecadação do ginásio.

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