

Relatório de Estágio Pedagógico
Escola Secundária Campos Melo
Caracterização do Nível de Atividade Física dos
Alunos do 3º Ciclo

Cristiana Sofia Silva Nunes

Relatório de Estágio para obtenção do Grau de Mestre em

Ensino de Educação Física
nos Ensinos Básico e Secundário

(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor António Manuel Neves Vicente

junho de 2022

Dedicatória

Aos pilares da minha vida...

Aos meus pais, António e Cecília;
Por me terem permitido o acesso à educação;
Por me prepararem para os desafios da vida;
Por gostarem tanto de mim.

Agradecimentos

Nesta fase final de uma etapa tão importante na minha vida, gostaria de agradecer a todos aqueles que colaboraram e contribuíram de forma positiva para a conclusão deste meu percurso académico.

Os meus primeiros agradecimentos são ao professor orientador, professor doutor António Vicente, pela disponibilidade, compreensão e acompanhamento efetuado no decorrer do estágio.

Ao meu professor cooperante, João Ferreira, pela sua boa disposição, por todo o apoio, orientação, partilha de conhecimentos e experiências, que contribuíram para a minha aprendizagem e evolução enquanto pessoa.

Ao professor António Reis, do Agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã, pela disponibilidade que sempre demonstrou em partilhar os seus conhecimentos comigo.

À minha colega de estágio, Carole Antunes, pelos momentos que passámos juntas e pelo apoio em alturas de maior dificuldade, a partilha desta experiência tornou tudo mais fácil.

Não posso deixar de agradecer aos alunos do 6º7, 9ºB, 10º E1, E2 e F, 12ºA, C1 e C2, e em especial aos do 8ºA, turma da qual fiquei responsável durante todo o ano letivo e que tanto me fez crescer, tanto pessoal como profissionalmente.

Os meus agradecimentos são também dedicados à Escola Secundária Campos Melo da Covilhã, nomeadamente a colegas professores e assistentes operacionais, pela simpatia e ajuda disponibilizada ao longo do estágio.

Aos demais, que direta ou indiretamente, de alguma forma deram o seu contributo para que chegasse com sucesso ao fim desta etapa.

A todos, o meu sincero agradecimento.

Resumo

O presente Relatório de Estágio, elaborado no âmbito da Unidade Curricular Estágio Pedagógico do 2º Ciclo de Estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior, encontra-se dividido em dois capítulos que pretendem expor o trabalho efetuado ao longo do estágio pedagógico desenvolvido na Escola Secundária Campos Melo (ESCM) no ano letivo 2021/2022.

No primeiro capítulo são apresentadas as tarefas inerentes à formação como futura docente. Consta no mesmo, a contextualização das instituições, a caracterização das turmas e a descrição pormenorizada da intervenção junto das turmas de Ensino Básico e Secundário, 6º, 8º e 12º ano respetivamente. Apresenta também reflexões acerca da nossa participação em atividades de desporto escolar, direção de turma e outras atividades desenvolvidas na escola.

No segundo capítulo dá-se destaque ao trabalho de investigação que teve como objetivo verificar o nível de atividade física dos alunos do 3º ciclo da ESCM fora do contexto escolar. Participaram no estudo 81 alunos com idades entre os 12 e 16 anos. Os resultados, evidenciaram que o género masculino é o que apresenta maior Índice de Atividade Física (IAF), embora, no geral, os participantes possam ser considerados “*moderadamente ativos*” Observou-se ainda, a existência de uma correlação positiva entre os valores de IAF e da nota da última avaliação obtida na disciplina de Educação Física (EF).

Pode-se assim concluir que a prática de Atividade Física fora da Escola parece contribuir positivamente para a classificação da EF, ou seja, um aumento dos IAF poderá contribuir para melhorar a classificação desta disciplina.

Palavras-chave

Educação Física; Estágio Pedagógico; Atividade Física; Índice de Atividade Física.

Abstract

This Internship Report, prepared within the curricular unit pedagogical internship of the 2nd Cycle of Studies in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education of the University of Beira Interior, is divided into two chapters that intend to expose the work done throughout the pedagogical internship developed at Campos Melo Secondary School (ESCM) in the school year 2021/2022.

In the first chapter, the tasks inherent to training as a future teacher are presented. It is included in the same, the contextualization of the institutions, the characterization of the classes and the detailed description of the intervention with the classes of Basic and Secondary Education, 6th, 8th and 12th grade respectively. It also presents reflections about our participation in school sports activities, class direction and other activities developed in the school.

In the second chapter, the research work was highlighted, which aimed to verify the level of physical activity of students in the 3rd cycle of the ESCM outside the school context. Participated in this study, 81 students aged between 12 and 16 years. Results showed that the male gender is the one with the highest Physical Activity Index (PAI), although, in general, the participants could be considered "*moderately active*". It was also observed the existence of a positive correlation between the values of PAI and the score of the last evaluation obtained in the discipline of Physical Education (PE).

Thus, it can be concluded that the practice of Physical Activity outside the School seems to contribute positively to the classification of PE that is, an increase in PAI can contribute to improve the classification of this discipline.

Keywords

Physical Education; Pedagogical Internship; Physical Activity; Physical Activity Index.

Índice

Lista de Figuras	xiv
Lista de Tabelas	xvi
Lista de Acrónimos	xviii
Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica	1
1. Introdução.....	1
2. Contextualização.....	3
2.1. Escola	3
2.2. Grupo de Educação Física	5
2.3. Professor Estagiário.....	5
3. Intervenção.....	7
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	7
3.1.1. 2º Ciclo de Estudos do Ensino Básico	7
3.1.1.1. Princípios Base	7
3.1.1.2. Planeamento.....	9
3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem	10
3.1.1.4. Avaliação.....	11
3.1.2. 3º Ciclo de Estudos do Ensino Básico e Secundário.....	12
3.1.2.1. Princípios Base.....	12
3.1.2.2. Planeamento	14
3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem.....	16
3.1.2.4. Avaliação	18
3.1.3. Reflexão Global da Área I.....	20
3.2. Área II – Participação na Escola.....	22
3.2.1. Desporto Escolar	22
3.2.2. Intervenção na Escola	23
3.2.3. Reflexão Global da Área II.....	24
3.3. Área III – Relação com a Comunidade	25
3.3.1. Direção de Turma.....	26
3.3.2. Integração com o Meio	26
3.3.3. Reflexão Global sobre a Área III	27
4. Reflexão Final	29
5. Referências	31
Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica.....	34
1. Introdução.....	34
2. Metodologia	38
2.1. Participantes	38
2.2. Procedimentos.....	38
2.3. Análise e Tratamento de Dados	39

3. Resultados	41
4. Discussão.....	51
5. Conclusão	55
6. Referências	56
Anexos	61
Anexo A.....	61
Anexo B.....	62
Anexo C.....	67
Anexo D.....	68
Anexo E.....	69
Anexo F.....	72
Anexo G.....	73
Anexo H.....	74
Anexo I.....	75
Anexo J.....	110
Anexo K.....	113
Anexo L.....	115
Anexo M.....	122
Anexo N.....	123
Anexo O.....	124
Anexo P.....	125
Anexo Q.....	126
Anexo R.....	127
Anexo S.....	129

Lista de Figuras

Figura 1 – Escola Secundária Campos Melo	4
Figura 2 – Escola Básica Pêro da Covilhã	4
Figura 3 - Distribuição dos IAF	47

Lista de Tabelas

Tabela 1 – Planeamento Anual do 6º7	9
Tabela 2 – Planeamento Anual do 8ºA.....	14
Tabela 3 – Distribuição dos Participantes relativamente ao Ano de Escolaridade e Género	38
Tabela 4 – Forma de Deslocamento e Duração do Percurso para a Escola.....	41
Tabela 5 – Atividades Desportivas fora da Escola	42
Tabela 6 – Atividades Desportivas fora da Escola por Ano de Escolaridade e Género	42
Tabela 7 – Participação em Atividades de Lazer fora de Clubes.....	42
Tabela 8 - Participação em Atividades de Lazer fora de Clubes por Ano de Escolaridade .	43
Tabela 9 – Prática de Desporto pelo menos 20 minutos (fora da EF).....	43
Tabela 10 - Prática de Desporto pelo menos 20 minutos (fora da EF) por Género.....	43
Tabela 11 – Prática de Atividades Desportivas (fora da escola) ao ponto de ficar ofegante ou a transpirar.....	44
Tabela 12 – Participação em Competições Desportivas.....	44
Tabela 13 – Participação em Competições Desportivas por Ano de Escolaridade	45
Tabela 14 – Tipo de Desporto	45
Tabela 15 – Participação em Modalidades Desportivas não orientadas.....	45
Tabela 16 – Qual o Desporto não orientado.....	46
Tabela 17 – Tempo de Prática	46
Tabela 18 – Nota da Última Avaliação de EF.....	46
Tabela 19 – Média, Mínimo e Máximo do IAF.....	47
Tabela 20 – Valor Médio do IAF e Ano de Escolaridade	48
Tabela 21 - Valor Médio do IAF e da Idade.....	48
Tabela 22 - Valor Médio do IAF e do Resultado da Última Nota de EF	48
Tabela 23 – Valor Médio do IAF e do Género.....	49
Tabela 24 - Correlação de Pearson entre o IAF e a Idade	49
Tabela 25 - Correlação de Spearman entre o IAF e o Género	49
Tabela 26 – Correlação de Pearson entre o IAF e a última nota de EF	49

Lista de Acrónimos

AE	Aprendizagens Essenciais
AF	Atividade Física
DE	Desporto Escolar
DGE	Direção-Geral da Educação
DT	Diretor de Turma
EF	Educação Física
EP	Estágio Pedagógico
ESCM	Escola Secundária Campos Melo
GEF	Grupo de Educação Física
IAF	Índice de Atividade Física
PE	Professor Estagiário
PO	Professor Orientador
UBI	Universidade da Beira Interior
UD	Unidade Didática

Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica

1. Introdução

O presente Relatório de Estágio surge no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior (UBI), realizado na Escola Secundária Campos Melo (ESCM) da Covilhã, no ano letivo 2021/2022.

Os objetivos gerais para a obtenção deste grau de estudos, passam pelo desenvolvimento de competências e conhecimentos, para que sejam aplicados de forma adequada no processo de ensino-aprendizagem. O Estágio Pedagógico em Educação Física (EF) permite complementar toda a formação académica até então adquirida, onde, através de uma prática orientada e supervisionada, o estagiário integra uma situação em contexto real. O período de estágio envolve novas situações de aprendizagem, por observação e experiência direta com profissionais e por reflexões sobre os efeitos que foram produzidos (Schon, 1987, cit. por Monteiro, 2010).

Desta forma, e sendo o Estágio Pedagógico (EP) realizado numa escola, esta é considerada um local de extrema importância, e onde, apesar de bastante heterogeneidade, é preciso garantir que todos aprendam independentemente das suas diferenças. Para Rodrigues (2012), a escola deve adotar práticas educativas democráticas com o objetivo de formar alunos para a cidadania, e consequentemente prepará-los para a sociedade.

Neste sentido, o sistema educativo e desportivo deve ter um papel decisivo do ponto de vista do desenvolvimento pessoal, moral, social e de competências para aqueles que lhe são confiados (Rosado, 2009). Nesta perspetiva, Marcelo (2009) refere que hoje em dia ser professor requer que se compreenda que tanto os alunos como os conhecimentos se transformam rapidamente, o que significa que os docentes também se têm de esforçar para continuar a aprender.

A EF é uma prática pedagógica que aborda as expressões corporais, como o jogo, a dança, a ginástica e a luta que tanto caracterizam a cultura corporal (Shibukawa, 2011). Esta é também uma disciplina importante para a promoção e criação de hábitos de vida saudáveis, transpondo aos alunos estilos de vida ativos, sendo esta uma das principais metas do sistema educativo, uma vez que muitas crianças e jovens não terão outra oportunidade de praticar atividade física (AF) regulada e organizada (Matos & Graça, 1991). Para Botelho & Duarte (1999), a EF permite aos alunos terem uma formação desportiva de base, de forma a aumentar as suas capacidades motoras, através de

climas e ambientes favoráveis. A EF, deve, portanto, ser vista numa perspetiva de desenvolvimento integral dos alunos.

Relativamente à organização deste relatório pode-se encontrar dois capítulos. O primeiro refere-se à Contextualização da Escola e à Intervenção Pedagógica que permite descrever, analisar e refletir o envolvimento do professor estagiário (PE) no meio escolar. No segundo capítulo, dá-se destaque ao Trabalho de Investigação que tem como objetivo perceber o nível de AF dos alunos do 3º ciclo da ESCM.

2. Contextualização

Este ponto diz respeito à contextualização da escola onde realizámos o Estágio Pedagógico e à escola onde pudemos observar as aulas do 2º ciclo. Aqui está também inserido o grupo de EF (GEF) e uma breve contextualização acerca do que é ser PE.

2.1. Escola

A Covilhã é uma cidade portuguesa que pertence ao distrito de Castelo Branco. Com cerca de 46 457 habitantes (Instituto Nacional de Estatística, 2021) e composta por 21 freguesias, é geralmente conhecida como a terra da indústria de lã, do cariz operário e do berço dos descobridores (Duarte, 2021).

O EP foi realizado na ESCM (Figura 1), uma Escola criada em 1884 na Covilhã, com o intuito de ser uma Escola Industrial, naquela altura apropriada às indústrias privilegiando a componente prática do ensino; foi desde 1975 que esta escola mantém o nome até aos dias de hoje (Projeto Educativo - ESCM, 2022).

No seu Projeto Educativo (ESCM, 2022), esta escola refere que o seu lema é ser *“Uma Escola que se orgulha no passado, reflete sobre o presente, que constrói o futuro”*, tendo como principal missão *“educar cidadãos que desenvolvam as competências necessárias ao sucesso profissional e pessoal, com vista à integração numa sociedade em constante mudança”*.

Fazem parte da ESCM, 100 docentes, dos mais de metade pertencem ao quadro de escola, e 36 não docentes, 8 deles assistentes técnicos, 1 chefe de serviços de administração escolar, 26 assistentes operacionais e 1 encarregado operacional para 794 alunos (Projeto Educativo - ESCM, 2022).

Relativamente à oferta formativa, esta escola abrange o Ensino Básico, correspondente ao 3º Ciclo, ou seja, 7º, 8º e 9º anos de escolaridade e Ensino Vocacional para alunos com várias retenções, dando habilitação equivalente ao 9º ano de escolaridade. No Ensino Secundário, encontram-se os Cursos Científico-Humanísticos, nomeadamente os Cursos de Ciências e Tecnologias, Línguas e Humanidades e Artes Visuais – ideais para dar continuidade aos estudos no Ensino Superior; e os Cursos Profissionais, tais como os Cursos Técnico Administrativo, Técnico de Apoio Psicossocial, Técnico Auxiliar de Saúde, Técnico de Gestão de Equipamentos Informáticos e Técnico de Manutenção Industrial, variante Eletromecânica – desenvolvendo competências no exercício de uma profissão. Existem ainda os Cursos de Educação e Formação, de forma a dar oportunidade aos alunos de concluírem a escolaridade obrigatória.

A ESCM está dividida em três edifícios. O Bloco A e B são compostos por salas de aula, auditório, papelaria, biblioteca, entre muitos outros espaços. Do ponto de vista dos equipamentos destinados ao Desporto e Educação Física, esta escola possui um pavilhão polidesportivo, um ginásio maioritariamente destinado à modalidade de ginástica, uma sala de material desportivo, uma sala de Projeto de Educação para a Saúde, um gabinete do GEF (que contém algum material desportivo) e balneários de acordo com o género.

É importante referir que tanto as infraestruturas como os materiais disponíveis (Anexo A), se encontram em boas condições para a lecionação das aulas de EF.



Figura 1 – Escola Secundária Campos Melo

Do ponto de vista das aulas de observação, estas foram realizadas no Agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã, nomeadamente na Escola Básica Pêro da Covilhã (Fig. 2), que se destaca pelo facto de apenas integrar o 2º ciclo de estudos (5º e 6º anos de escolaridade). Para a prática de EF e Desporto esta escola possui um pavilhão polidesportivo coberto, onde estão disponíveis vários materiais e equipamentos para abordagem das matérias deste ciclo, e também um campo descoberto, essencialmente utilizado em atividades de Desporto Escolar (DE).



Figura 2 – Escola Básica Pêro da Covilhã

2.2. Grupo de Educação Física

A função do Grupo de Educação Física (GEF) é ir ao encontro daquilo que é pretendido para esta disciplina, considerando os objetivos e estratégias a serem utilizadas ao longo do tempo. Para Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira (2001), a dinâmica que é estabelecida entre todos os membros do Departamento de EF e a capacidade de envolver a comunidade, são a base para a aplicação de programas de sucesso.

Neste sentido, o GEF da ESCM é constituído por cinco professores pertencentes ao quadro da escola e dois contratados, para além do núcleo de estágio, composto por três PE da UBI. Dentro do grupo existem professores com diferentes funções, como: o representante do grupo, o diretor das instalações, o coordenador do DE e o professor orientador (PO) de estágio.

Na ESCM, através do que foi observado, cabe a este grupo disciplinar reunir-se para efetuar a rotação anual dos espaços (que facilita as funções e a organização dos docentes da disciplina), o planeamento anual de atividades (onde constam as atividades relativas ao ano letivo em vigor, como o corta-mato e o mega sprinter), o desporto escolar (horários do treino e dias das competições) e os critérios de avaliação.

Neste grupo é notório o bom ambiente e a partilha de conhecimentos e experiências que permitem esclarecer algumas dúvidas relativas ao processo de ensino-aprendizagem. Já o núcleo de estágio possibilita a entreaajuda, cooperação e a partilha de reflexões.

2.3. Professor Estagiário

O EP é considerado um período de transição do PE, sendo entendido como um dos momentos mais marcantes da formação inicial dos professores, pois acarreta consigo algumas exigências (Barros, Pacheco & Batista, 2018).

De acordo com Curtner-Smith (1996), citado por Corrêa Junior, Souza Neto & Iza (2017), o facto de a prática de ensino ser sempre supervisionada pode melhorar a eficácia pedagógica, pois espera-se que a convivência entre PE e o PO beneficiem o desenvolvimento dos futuros docentes. Assim sendo, o EP engloba três categorias: a prática profissional, a relação com os alunos, desafios e dificuldades sentidas, e o desenvolvimento profissional, onde são incluídas as perspetivas de futuro (Rodrigues & Morgado, 2020).

Tendo o PE a função de planificar e lecionar as aulas de EF de acordo com as aprendizagens essenciais (AE) e com o planeamento previsto (seguindo todas as indicações do PO) espero conseguir ganhar competências para me tornar uma boa

profissional de EF, utilizando todas as experiências e vivências para contribuir no desenvolvimento dos alunos enquanto cidadãos. Neste sentido, o PO contribui para a experiência e conhecimento no contexto real, enquanto o PE realiza o papel de aproximação das evidências transmitidas pela universidade, com o intuito de serem aplicadas na Escola (Corrêa Junior et al., 2017).

Desta forma, conforme o Regulamento do EP do 2º Ciclo de Estudo de Estudo em Ensino de EF nos Ensinos Básico e Secundário da UBI, segundo o artigo 2.º os objetivos da prática supervisionada são os seguintes:

- 1 – Desenvolver competências científicas através da prática docente;
- 2 – Desenvolver competências de observação e avaliação;
- 3 – Desenvolver a capacidade de adquirir novos conhecimentos tanto da EF, como do Sistema Educativo;
- 4 – A inclusão, enquanto docente, na comunidade escolar.

Enquanto PE, os objetivos para EP são os seguintes:

- 1 - Ter contacto com o 2º e 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário;
- 2 – Perceber as principais diferenças entre as faixas etárias e entender a melhor forma de relacionar com as mesmas;
- 3 – Contribuir para a formação escolar dos alunos;
- 4 – Ser um exemplo para os alunos, transmitindo-lhes valores para o futuro;
- 5 – Melhorar a intervenção do ponto de vista do ensino aprendizagem;
- 6 – Retirar aprendizagens e esclarecer todas as dúvidas inerentes ao ensino da EF.

3. Intervenção

Enquanto PE, observámos as aulas do 6º ano de escolaridade (2º ciclo do Ensino Básico), ficámos responsáveis por lecionar as aulas a uma turma de 8º ano (3º ciclo do Ensino Básico), passando também pelo Ensino Secundário, onde lecionámos algumas aulas ao 12º ano. Relativamente ao DE, integramo-nos no Grupo-Equipa de Natação, onde ajudámos sempre que necessário. Por fim, fomos introduzindo em algumas atividades planeadas pelo GEF e auxiliámos o PO na sua direção de turma.

Neste tópico vão ser abordados todos os passos que foram efetuados ao longo da nossa intervenção.

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

3.1.1. 2º Ciclo de Estudos do Ensino Básico

Como anteriormente referido, a ESCM tem como oferta formativa o 3º ciclo do Ensino Básico e o Ensino Secundário, logo, foi indispensável a parceria com a Escola Básica Pêro da Covilhã de forma a ter a possibilidade de ter contacto com o 2º ciclo do Ensino Básico. Para este efeito, foi acordado, face ao contexto pandémico da Covid-19, que as aulas seriam apenas de observação e auxílio ao professor António Reis e aos alunos sempre que necessário.

Inicialmente, o professor explicou o funcionamento da escola e da disciplina de EF (contextualizando sobre as atividades desenvolvidas e regras que eram impostas aos alunos), onde se mostrou disponível para ajudar e esclarecer sempre que ocorresse alguma dúvida. As aulas de observação foram então realizadas numa turma de 6º ano de escolaridade.

Tendo em conta as 5 semanas de observação a esta turma, as aulas tinham uma duração de 60 minutos, sendo dedicados à Unidade Didática de Voleibol e à avaliação da aptidão física, através dos testes do Fitescola.

3.1.1.1. Princípios Base

Asseguradas as aprendizagens desenvolvidas no 1º Ciclo, o 6º ano tem como objetivo consolidar essas aprendizagens, assegurando as bases do desenvolvimento para o 3º ciclo (Direção-Geral da Educação, 2018). É neste ano de escolaridade que se pretende dar oportunidade ao aperfeiçoamento de competências, incluídas no âmbito das AE (DGE, 2018).

De acordo com o Decreto-Lei nº 55/2018, para garantir que todos os alunos consigam adquirir conhecimentos, desenvolvam capacidades e obtenham um conjunto de atitudes que contribuem para o alcance das competências previstas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, estas estão inseridas nas AE, para cada ano de escolaridade e respetiva disciplina.

Segundo a DGE (2018), no 6º ano os alunos devem ser dotados de um conjunto de competências para o êxito pessoal e de grupo, nomeadamente, saber:

- Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos colegas, seja no papel de parceiro ou de adversário;

- Aceitar o apoio dos companheiros para melhoria pessoal, bem como as opções dos outros e as suas dificuldades;

- Cooperar nas situações de aprendizagem e na sua organização, escolhendo ações favoráveis para o grupo;

- Elevar o nível das capacidades condicionais e coordenativas gerais: da resistência de longa duração, da força rápida, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento, da flexibilidade, da força resistente e das destrezas geral e direcionada;

- Analisar e interpretar as AF, utilizando conhecimentos como a técnica e a ética desportiva;

- Conhecer as adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, permitindo compreender os fatores da aptidão física;

- Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, saber regras de segurança pessoal e para com os outros e de preservação dos recursos materiais.

Para a DGE (2018), tendo em conta as AE, na área das AF, os alunos no 6º ano de escolaridade desenvolvem competências a nível introdutório em 4 matérias de diferentes subáreas de acordo com o seguinte conjunto de possibilidades:

- Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol e Voleibol);

- Ginástica (Solo, Aparelhos, Rítmica);

- Atletismo;

- Patinagem;

- Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais);

- Outras (Orientação, Luta e Natação).

De acordo com a área da Aptidão Física, os alunos desenvolvem capacidades motoras demonstrando aptidão muscular e aeróbia adequadas à idade e género, tendo em conta a Zona Saudável de Aptidão Física do programa do Fitescola (DGE, 2018). No que diz respeito à área dos Conhecimentos, os alunos identificam as capacidades físicas, nomeadamente a resistência, força, flexibilidade, agilidade e coordenação geral,

tendo em consideração as características do esforço que é realizado e interpretam as adaptações essenciais do funcionamento do organismo durante a AF (DGE, 2018).

3.1.1.2. Planeamento

O Planeamento é um dos problemas nas escolas, pois obriga o professor a conhecer as competências e o percurso que tem de realizar até chegar ao objetivo – para isso, é essencial realizar-se uma avaliação diagnóstica, para depois se definirem as aprendizagens a alcançar (Pedro, 2010).

Para Bento (1987, citado por Quina, 2004), o planeamento pretende recuperar informação, categorizá-la e organizá-la de acordo com os objetivos e conteúdos programáticos, tendo em consideração os recursos humanos, físicos e materiais, e a gestão dos recursos temporais. Para Matos (2010), o processo de planeamento visa orientar o processo de ensino, possibilitando e potencializando as aprendizagens significativas aos alunos.

Uma vez que a fase de observação das aulas do 2º ciclo tiveram início no fim do 2º período, a planificação foi realizada pelo GEF da Escola Básica Pêro da Covilhã. As matérias a lecionar foram distribuídas tendo em conta o GEF e as AE para este ano de escolaridade. É de realçar que o planeamento anual da turma do 6º7 (Tabela 1) foi fornecido pelo professor responsável pela turma, tendo em consideração a rotatividade dos espaços.

Tabela 1 – Planeamento Anual do 6º7

<u>Turma – 6º 7</u>			
1º Período	17/09 a 1/10	04/10 a 12 /11	15/11 a 17/12
	Avaliação Diagnóstica	Futsal Testes Fitescola	Ginástica
2º Período	03/01 a 14/02		17/02 a 05/04
	Atividades Alternativas Atletismo		Voleibol Testes Fitescola
3º Período	19/04 a 15/06		
	Basquetebol Andebol		Testes Fitescola
ATLETISMO: lecionado ao longo de todo o ano letivo, mas com maior incidência no início do segundo período.			

Na Escola Básica Pêro da Covilhã, o GEF utiliza o Modelo por Blocos no seu planeamento, distribuindo por cada bloco um conjunto de aulas com a mesma matéria. Nesta perspetiva, Rosário (s.d), refere que este modelo é caracterizado por desenvolver aprendizagens motoras, do ponto de vista técnico e tático, mais concentradas, e por isto, as aprendizagens de outras áreas formativas como a condição física, as atitudes e os valores, são mais esquecidos.

Ao longo do período de observação do 6º ano foi lecionada a matéria de voleibol, reservando algum tempo de aula para realizar os testes do Fitescola. O professor responsável pela turma disponibilizou os planos de aula das aulas observadas (Anexo B), sendo estes documentos orientadores e organizadores do ensino, que sistematizam todos os conhecimentos, atividades e procedimentos de uma determinada aula (Libâneo, 1993), onde se destaca que se deu uma fase introdutória à matéria de voleibol do ponto de vista da história, regras e do campo; e de seguida foram abordados conteúdos como passe, manchete, serviço e situação de jogo 1x1.

3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem

O processo de ensino/aprendizagem ficou a cargo do professor titular da disciplina de EF, o professor António Reis. Durante as aulas observadas, foi possível verificar a existência de um grande controlo do professor para com a turma, onde os alunos já estavam familiarizados para cada fase da aula.

Após esta observação, foi notório o modelo de ensino utilizado pelo professor, o estilo comando (Cothran et al., 2005). Todas as aulas eram estruturadas de igual forma, sendo divididas em 4 partes fundamentais: 1 – Fase Inicial, onde se explicavam os objetivos da aula e da matéria a lecionar; 2 – Fase de Aquecimento, que era sempre realizada por um aluno à escolha, onde este realizava a mobilização e o professor auxiliava com exercícios de flexibilidade; 3 – Fase Fundamental, dedicada à matéria, neste caso do voleibol; e a 4 – Fase Final, com o intuito de perceber se os alunos ficaram com alguma dúvida e refletir sobre a aula.

O ensino da EF nesta escola era facilitado pela quantidade de materiais disponíveis para a prática. No entanto, especialmente nesta turma, a maior dificuldade observada era o facto de existir um aluno com dificuldades locomotivas e manipulativas e dois alunos que nunca traziam material desportivo para a prática, o que condicionava o funcionamento da aula.

No decorrer das aulas, foi possível verificar a preocupação que o professor tinha para realizar a demonstração do gesto técnico e/ou do exercício de forma correta, o mais simples possível de forma que os alunos tivessem sucesso. Destacamos o facto de o professor responsável introduzir o nosso núcleo de estágio na execução de algumas

correções e ajudas sempre que necessário, e até mesmo sermos introduzidos nos jogos e exercícios.

A estratégia mais relevante que pudemos constatar, foi com o aluno que tinha maiores dificuldades, sendo permitido que este realizasse o passe com as duas mãos e o mesmo acontecia aquando da receção da bola. Em situação de jogo, foi tentado que este utilizasse um balão para ter mais oportunidade de sucesso, no entanto, este material ainda dificultava mais a sua ação.

Após conversa com o professor responsável, concluímos que os alunos são detentores de grandes capacidades de adaptação e aprendizagem, embora, e face à idade, tenham muitos comportamentos fora da tarefa. De maneira geral, esta é uma turma que todo o professor gosta e ambiciona trabalhar, pois os alunos estão sempre dispostos e motivados para a prática. No entanto, e tendo em conta todos os aspetos positivos desta turma, é importante ressaltar que estes alunos são fruto de um trabalho bem desenvolvido por parte dos professores de EF, e por isto, torna-se essencial que as aulas sejam sempre diferentes e estimulantes, garantindo, notoriamente, um progresso ao longo do tempo.

3.1.1.4. Avaliação

Sendo a EF uma disciplina maioritariamente de caráter prático é preciso ter em conta o conceito de avaliação. Para Mendes, Clemente, Rocha & Damásio (2012), a avaliação é dividida em 3 tipos: a avaliação diagnóstica ou inicial (que analisa as aprendizagens adquiridas nos anos anteriores), a avaliação formativa (que verifica os conhecimentos e as dificuldades ao longo da aprendizagem) e a avaliação sumativa (que fornece informação sobre a evolução dos alunos e determina os objetivos atingidos).

Do ponto de vista da avaliação diagnóstica, com o intuito de perceber conhecimentos e habilidade, não foi possível observar, pois é realizada na primeira aula de cada UD. A avaliação formativa era efetuada todas as aulas, verificando se os alunos estavam a alcançar os objetivos proposto, sendo que no final de cada aula era realizada uma reflexão sobre o desempenho e evolução dos alunos; a meio de cada período era realizada uma avaliação intercalar (Anexo C), onde se conseguia ter um vislumbre sobre as notas do final do período. Relativamente à avaliação sumativa, utilizada para perceber os níveis de aproveitamento, esta era realizada no final de cada UD, à qual esteve presente na matéria de voleibol (Anexo D). Para a avaliação da aptidão física, foram executados os testes do Fitescola propostos pelo Ministério da Educação, no início e fim de cada período, de forma a verificar nos alunos os valores de referência para atingir a zona saudável.

A avaliação definida pelo GEF teve em conta os domínios definidos pelas AE para este ano de escolaridade, no entanto, um pouco alteradas pelo GEF, sendo divididas entre as áreas:

- Dos Conhecimentos e Capacidades (80%): estando dividida entre as AF (40%), a Aptidão Física (20%) e Conhecimentos (20%);

- Das Atitudes e Valores (20%): dividida entre Responsabilidade (13%) e Participação (7%).

Como se pode observar, os parâmetros das AF e da Aptidão Física são aqueles a que se dá maior ênfase, algo verificado também no decorrer das aulas. Do ponto de vista da área dos Conhecimentos, nesta era realizado um teste (Anexo E) sobre a UD que estava a ser lecionada, neste caso a do Voleibol, contradizendo o que é referido no documento das AE. As Atitudes e Valores eram colocadas num ficheiro no final de cada período, sendo que em cada aula existia um ficheiro para esse fim (Anexo F). No final de cada período, era realizado um ficheiro de avaliação final como consta no Anexo G – é importante referir que, a dois dos alunos que nunca traziam o material de prática, foi-lhes facilitada a nota, contando 80% relativos às Atitudes e Valores e 20% para os Conhecimentos e Capacidades.

3.1.2. 3º Ciclo de Estudos do Ensino Básico e Secundário

A nossa intervenção neste EP foi predominantemente na turma do 8º ano de escolaridade, embora também tenhamos tido a possibilidade de lecionar algumas aulas da UD de Andebol ao 12º ano, turmas estas, atribuídas ao professor orientador.

As aulas do 8ºA eram lecionadas duas vezes por semana, onde uma era de 45 minutos e a outra de 90 minutos. Esta turma era constituída por 18 alunos, sendo destes, 8 rapazes (dois deles possuidores de hiperatividade e défice de atenção) e 10 raparigas. Já as aulas do 12º C1 e C2 eram também duas vezes por semana, mas com a duração de 90 minutos cada – destas apenas entrevimos em quatro. Nesta turma existiam 7 rapazes e 17 raparigas, existindo uma grande diferença entre a turma de Ciências e Tecnologias com a de Humanidades na parte prática.

Assim sendo, os pontos referentes a estes ciclos de estudos terão como incidência principal o 3º Ciclo do Ensino Básico.

3.1.2.1. Princípios Base

O 8º ano, após as aprendizagens desenvolvidas ao longo do 2º e 3º ciclo, tem como objetivo o aperfeiçoamento das matérias já abordadas e a oportunidade de contactar com muitas outras competências previstas no 3º ciclo (DGE, 2018).

Para a DGE (2018), e de acordo com as AE, na área das AF, os alunos no 8º ano de escolaridade desenvolvem competências a nível introdutório em 6 matérias deste conjunto de subáreas:

- Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol e Voleibol);
- Ginástica (Solo, Aparelhos, Rítmica);
- Atletismo;
- Patinagem;
- Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais);
- Outras (Jogos de Raquetas, Orientação, Luta e Natação).

Na área da Aptidão Física, os alunos desenvolvem capacidades motoras demonstrando aptidão muscular e aeróbia adequadas à idade e género, tendo em conta a Zona Saudável de Aptidão Física do programa do Fitescola (DGE, 2018). Na área dos Conhecimentos, os alunos relacionam aptidão física e saúde e identificam os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras; e identificam e interpretam os valores olímpicos e paralímpicos, percebendo a sua importância na construção de uma sociedade inclusiva e moderna (DGE, 2018).

Para a DGE (2018), no 12º ano dá-se continuidade aquilo que é definido para o 11º ano, dando oportunidade aos alunos de escolherem, segundo as opções, as matérias que querem aperfeiçoar ou desenvolver; neste ano, as aprendizagens orientam os alunos para o Perfil de Saída da Escolaridade Obrigatória, dotando-os de conhecimentos, capacidades e atitudes essenciais para uma cidadania responsável, ativa e saudável.

Tendo em conta a área das AF das AE, no 12º ano de escolaridade, os alunos desenvolvem competências de nível introdutório em 3 matérias e de nível elementar em 3 matérias, de acordo com o seguinte conjunto de subáreas (DGE, 2018):

- Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol e Voleibol);
- Ginástica (Solo, Aparelhos, Rítmica);
- Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais);
- Atletismo, Patinagem, Raquetas e Outras (Luta, Orientação, Natação e Jogos Tradicionais Populares).

Na área da Aptidão Física, os alunos desenvolvem capacidades motoras demonstrando aptidão muscular e aeróbia adequadas à idade e género, tendo em conta o a Zona Saudável de Aptidão Física do programa do Fitescola (DGE, 2018). Do ponto de vista área dos Conhecimentos, os alunos conhecem e utilizam métodos e meios de treino para o desenvolvimento e manutenção das capacidades motoras, tendo em conta a sua aptidão física e estilo de vida, respeitando a intensidade e duração do esforço; e

analisam os aspetos relacionados com a ética na participação nas AF e Desportivas, de acordo com os interesses sociais, económicos e políticos (DGE, 2018).

Os Princípios Base anteriores demonstrados são um guia de referência para a ação do professor. Desta forma, estes foram o ponto de partida para a minha intervenção e planeamento na turma do 8ºA, tendo sempre em conta as características e personalidade dos alunos que tinha à minha frente. O ensino-aprendizagem das matérias a lecionar foi realizado presencialmente, utilizando os recursos materiais disponibilizados pela escola.

3.1.2.2. Planeamento

O planeamento do ano letivo e das respetivas aulas, são uma base de extrema importância para o sucesso do ano escolar e do processo de ensino-aprendizagem, permitindo a otimização das aprendizagens dos alunos. Este planeamento é uma das principais dificuldades sentidas pelos estagiários de EF durante o seu período de estágio (Teixeira & Onofre, 2009), devido ao facto de ser um ano onde se vai ao encontro de uma realidade desconhecida. Ao longo do ano letivo, foram planeadas várias situações, de forma a programar os objetivos a curto (planos de aula), médio (UD) e longo prazo (plano anual).

A turma do 8ºA, durante o ano letivo, foi acompanhada por nós, enquanto PE, onde ficámos responsáveis por planear, lecionar e avaliar todos os parâmetros a cada UD.

Antes de iniciar o ano letivo, foi definido o planeamento anual para a turma do 8ºA, respeitando as orientações das AE (subáreas atletismo, patinagem, atividades rítmicas expressivas e outras – uma matéria; subárea dos jogos desportivos coletivos – uma matéria; e subárea da ginástica – uma matéria) e do GEF da ESCM, sendo este disponível na Tabela 2. O objetivo deste planeamento anual foi de ter uma visão global da organização dos três períodos: respeitando o calendário escolar, as matérias a abordar, o número de aulas a lecionar e a distribuição das instalações desportivas, visto que existe rotação de espaço (pavilhão e ginásio) a cada 3 semanas.

Tabela 2 – Planeamento Anual do 8ºA

Conteúdos Programáticos	Calendarização
Apresentação/Preenchimento das fichas individuais/Regras da Disciplina Aptidão Física* Voleibol* Ginástica de Solo*	1º Período

Ginástica de Aparelhos	
Aptidão Física * Atividades Rítmicas e Expressivas – Dança Tradicional* Basquetebol* Ginástica de Aparelhos*	2º Período
Aptidão Física * Badminton* Orientação*	3º Período

PERÍODO	1º	2º	3º
Início	20/09/2021	03/01/2022	19/04/2022
Fim	17/12/2021	05/04/2022	15/06/2022
Nº Aulas previstas	38 tempos (45')	39 tempos (45')	25 tempos (45')
Apresentação	1	---	---
Avaliação Diagnóstica	7	4	4
Avaliações Sumativas	5	8	6
Aula de auto e heteroavaliação	1	1	1
Nº Aulas efetivas para cumprimento do programa	24 tempos	26 tempos	14 tempos

*Modalidades avaliadas por período

O GEF da ESCM contempla o Modelo por Blocos, onde são distribuídas um conjunto de aulas da mesma matéria, neste caso, tendo em conta os espaços disponíveis para a prática (pavilhão e ginásio), como é evidente na tabela acima, que demonstra que em cada período existe uma matéria para cada espaço.

Depois do planeamento anual, no início do ano letivo, o PO de estágio solicitou as UD de cada matéria a ser abordada, como mostra o Anexo I com o exemplo de uma delas. Estas são muito importantes para o planeamento ir ao encontro dos objetivos da matéria a lecionar – as UD são apenas uma base, que podem ser reajustadas ao longo do tempo.

Após isso, houve necessidade de executar planos de aula, que são uma sequência do que vai ser desenvolvido no ano letivo (Piletti, 2001), como o exemplo no Anexo J, que tinham que ser enviados com 48h de antecedência da aula para o professor João Ferreira, de forma que ele conseguisse dar algumas sugestões e correções e tivesse conhecimento sobre os conteúdos abordados nas aulas. Estes planos eram estruturados tendo em conta a parte inicial (aquecimento e mobilização articular), a parte fundamental (conteúdos das aulas propriamente ditos) e a parte final (retorno à calma

através da reflexão sobre a aula e alongamentos) – estes podiam ter que ser alterados tendo em conta a dinâmica da aula e situações imprevisíveis.

Do ponto de vista de todo o planeamento efetuado, para além das AF definidas pelas AE para este ano de escolaridade, eram também reservadas aulas, no início e fim do período, para a realização dos testes de Aptidão Física do Fitescola (para se verificarem os parâmetros da Zona Saudável) e dos testes da Área dos Conhecimentos como mostra o exemplo do Anexo K.

Relativamente ao planeamento, na turma do 8ºA, no primeiro período, realizaram-se todas as matérias que estavam inicialmente estabelecidas, o Voleibol, a Ginástica de Solo e Aparelhos. No segundo período, estava estabelecida a continuidade da matéria de Ginástica de Aparelhos, o que aconteceu e a modalidade de Basquetebol; por termos demorado mais do que previsto na Ginástica de Aparelhos, a matéria de Dança Tradicional foi passada para o último período. Em conversa com o PO de estágio, no terceiro período, percebemos que a matéria de Orientação teria sido lecionada no ano anterior através de aulas online, e que, portanto, a matéria a ser lecionada iria ser muito parecida. Daí neste período, apenas serem lecionadas as matérias de Danças Tradicionais e o Badminton.

Os planos de aula foram elaborados consoante a avaliação diagnóstica de cada matéria e evolução dos alunos. Aqui, foi notória a dificuldade que os alunos tinham em exercícios relativamente básicos para o seu ano de escolaridade, também devido à interrupção de aulas devido à Covid-19.

No 12º C1 e C2, lecionámos quatro aulas da UD de Andebol e de Ginástica de Aparelhos desenvolvida no 2º período. Todos os planos de aula foram elaborados pelo professor responsável pela turma, por ter em consideração o nível de prática dos alunos. Dois dos exemplos destes planos de aula constam no Anexo L.

3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem

Terminada a fase de planeamento, surge a necessidade de passar para a etapa do ensino-aprendizagem. É neste período que o PE tem contacto com realidade da sua turma, aplicando os conhecimentos outrora aprendidos, de forma a alcançar com sucesso os objetivos da disciplina para com os alunos.

Desde o primeiro dia de estágio que tivemos total autonomia e responsabilidade pela turma do 8ºA, o que nos ajudou a progredir e evoluir enquanto PE. Apesar da dificuldade que sentimos ao início, todo o processo nos fez encontrar estratégias e motivações para a turma realizar o pretendido da melhor forma.

Depois de conhecer a turma, tornou-se tudo mais simples. Percebemos que alguns alunos estão mais predispostos para determinadas matérias, outros não gostam tanto

de ser o centro das atenções e que outros precisam de mais incentivo para criarem uma maior dinâmica. Como exemplo, no Voleibol, era impensável juntar pares definidos pelos alunos, pois, nesse caso, nunca se conseguiria alcançar o jogo; e na UD de Basquetebol, os jogos tinham que ser maioritariamente jogados por género para não se criarem comportamentos fora da tarefa.

Ao longo do estágio, fomos tendo mais experiência e conhecimento da turma e dos conteúdos a lecionar e fui conseguindo criar algumas variantes no plano de aula, essenciais para não quebrar a dinâmica da aula. Quando tínhamos mais dificuldade em realizar determinado exercício, pedíamos a um aluno para o executar – esta forma, facilitava a nossa intervenção e aumentava o número de feedbacks, sendo estes tanto de carácter motivacional ou corretivo.

As dinâmicas foram sendo sempre alteradas consoante o espaço de leção e a matéria a abordar, no entanto, considero que a minha comunicação foi evoluindo e que o meu estilo e liderança se foi definindo ao longo do tempo.

As aulas eram sempre iniciadas da mesma forma: com a saudação inicial e com a verificação de faltas (de presença ou de material) e dispensas. De seguida, a turma era reunida de forma a comunicar os objetivos propostos para a respetiva aula. A parte inicial era sempre iniciada com exercícios de resistência aeróbia, seguida por mobilização articular e, no caso das aulas no ginásio, por um treino tabata com duração de cerca de 15 minutos com o objetivo de melhorar os parâmetros referentes aos testes do Fitescola. Na parte fundamental, eram criados exercícios que respeitassem os conteúdos previstos, começando do mais simples para o mais complexo; o último exercício desta parte era geralmente jogo, não só porque entendo que é uma excelente forma de reunir tudo o que foi aprendido, posto em prática, mas também para incentivar os alunos e motivá-los após exercícios critério, um pouco mais cansativos. No fim da aula, deixava tempo para executar o retorno à calma, onde eram discutidas as dúvidas, os alongamentos, e por vezes, exercícios de flexibilidade. O material, sempre que possível, era arrumado pelos alunos, os mesmos que auxiliavam na preparação e execução dos exercícios.

Durante a leção das aulas fomos tendo alguma dificuldade na transmissão dos conteúdos, talvez por utilizar termos demasiado complexos, e na projeção de voz, onde a máscara também não facilitava. De forma a facilitar tanto a transmissão de conteúdos, como a projeção de voz, era realizada uma explicação e exemplificação inicial perante o grupo, sendo que depois, quando os alunos já estavam distribuídos nos exercícios, já se tornava mais fácil de interagir.

Do ponto de vista das matérias a abordar, a de Ginástica de Aparelhos foi a mais difícil e desafiante ao mesmo tempo. Por um lado, não tive formação académica

suficiente que me permitisse estar à vontade com os aparelhos e respectivas ajudas (tão fundamentais na ginástica), mas por outro, por não estar tão à vontade com esta matéria - foi com entusiasmo e muito trabalho que fui ganhando experiência e à vontade para ultrapassar esta lacuna.

Posso referir que, ao longo do período de lecionação fui alterando o meu estilo de ensino, passando desde o estilo de comando para o estilo direcionado para a tarefa. Inicialmente, as minhas orientações tinham em vista uma execução correta dos exercícios e pretendia que os alunos realizassem aquilo que era explicado. Depois, fui deixando os alunos tomarem decisões durante a aula, promovendo-lhes a autonomia, capacidade tão essencial nos dias de hoje.

Relativamente ao tema Ensino/Aprendizagem, considero que este, enquanto PE, é um tema em constante construção, pois a cada dia são utilizadas novas estratégias que visam aumentar o sucesso das aulas. Como PE, também tenho muitos aspetos a melhorar, nomeadamente na utilização de feedbacks não só de correção, como de motivação e tenho de ter mais controlo da turma em situações específicas. Daí a importância de refletir a cada semana de aulas, sobre a minha intervenção, as dificuldades sentidas, e sobre os aspetos a melhorar (Anexo M).

Através do Anexo J, é possível verificar um plano de aula desenvolvido para a matéria de Voleibol, onde os conteúdos a abordar eram a manchete e o serviço por baixo. Para relembrar os conteúdos já aprendidos, foi realizada uma corrida na parte inicial, onde o principal objetivo era perceber como é que os alunos realizavam o gesto técnico e fazer correções. Na parte fundamental, foram criados grupos, inicialmente para utilizarem passe e manchete de acordo com a trajetória da bola, depois foi introduzido o serviço por baixo, primeiro sem rede e de seguida com rede (neste caso, um cabo de aço). A disposição de um cabo de aço ao longo do campo, permitia que os alunos estivessem mais tempo na tarefa, e conseqüentemente, mais motivados para a aula. Mais perto do final da aula, era realizado jogo de 1x1 para que os alunos conseguissem compilar tudo o que fora aprendido em situação de jogo. Antes de saírem da aula, na parte final, os alunos executavam os alongamentos e era efetuada uma breve reflexão sobre a aula. Nesta UD o principal problema eram os alunos estarem muito dispersos ao longo do campo e ser difícil intervir e realizar feedbacks, no entanto, foi criada a estratégia de abordar grupo a grupo, que diminuiu o tempo de explicação e de começo dos exercícios.

3.1.2.4. Avaliação

A avaliação na disciplina de EF é umas das principais dificuldades do processo ensino-aprendizagem, porque apesar de ser muito importante, é bastante subjetiva,

pois pode ser condicionada por vários fatores, como por exemplo, as percepções que os professores têm quando observam.

No início do ano letivo o GEF da ESCM reúne-se de forma a definir os critérios de avaliação para cada ciclo e ano de escolaridade, de acordo com o documento das AE.

Neste sentido, e em função com a finalidade da avaliação, foram repartidos dois momentos de avaliação: a avaliação diagnóstica, realizada no início de cada UD, percebendo o nível em que os alunos se encontravam, facilitando o processo de planeamento dos conteúdos (disponível na tabela 9 do Anexo I); e a avaliação sumativa, correspondente à soma daquilo que foi aprendido durante o processo de ensino-aprendizagem (disponível na tabela 10 do Anexo I).

Apesar das avaliações serem através de observação, estas tinham uma escala. Na avaliação diagnóstica era de 1 a 3, sendo 1 - não executa e 3 - executa muito bem; na avaliação sumativa, era utilizada uma escala de 0 a 5, sendo 0 - não executa e 5 - executa muito bem. Este facto, inicialmente foi bastante difícil, uma vez que eram observados vários gestos técnicos e existir bastante inexperiência.

A avaliação, definida pelo GEF teve em conta os domínios definidos pelas AE para este ano de escolaridade, no entanto, um pouco alteradas pelo GEF, são divididas entre domínios:

- Psicomotor e Cognitivo (80%): estando dividida entre as AF (50%), a Aptidão Física (20%) e Conhecimentos (10%);

- Das Atitudes e Valores (20%): dividida entre Respeito (4%), Responsabilidade (4%), Cooperação (4%), Autonomia (4%) e Pensamento Crítico e Criativo (4%).

Como se pode observar, continua a dar-se destaque aos parâmetros das AF e da Aptidão Física, mas nesta escola, ainda se dá bastante ênfase às Atitudes e Valores. Na área dos Conhecimentos era realizado um teste, como consta no Anexo K, sobre os conhecimentos definidos nas AE – realço o facto de por vezes terem de ser introduzidas 1 a 2 perguntas sobre a UD a ser lecionada, de forma a perceber se os alunos perceberam o que foi lecionado, como por exemplo o objetivo de jogo e as regras. As Atitudes e Valores eram colocadas num ficheiro juntamente com o registo de assiduidade (Anexo N). No final de cada período, era realizado um ficheiro de avaliação final como consta no Anexo O.

No fim de cada período, era retirada a pior nota da área das Atividades Físicas, indo ao encontro do Projeto de Monitorização, Acompanhamento e Investigação em Avaliação Pedagógica, o que dificultava o processo de ensino-aprendizagem e a própria avaliação, pois os alunos realizavam as matérias em que se sentiam mais confiantes, deixando a pior de parte, porque já sabiam que não contava para nota.

3.1.3. Reflexão Global da Área I

Depois de expostos os tópicos principais sobre a intervenção nos 2º e 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário, é importante realizar uma reflexão acerca dos mesmos, tendo em conta a experiência vivida nas escolas durante o ano letivo.

Reverendo tudo o que foi acontecendo ao longo do ano, conseguimos ter a noção da dificuldade que foi passar de meros alunos para professores. Percecionando todas as ideias que tínhamos no início do ano letivo, estas nada se comparam às perspetivas neste momento, o que considero um passo crucial para o meu processo de ensino-aprendizagem enquanto docente.

Durante o ano letivo tivemos a oportunidade de assistir às aulas do nosso Núcleo e PO de Estágio. Ao início não percebemos muito bem o porquê, no entanto, fui-me apercebendo das vantagens que isso acarreta, pois aprendemos muito com os erros dos outros, com a partilha de ideias e com o facto de lidarmos com alunos que não os da nossa turma. Em dias específicos da semana, era-nos dada a oportunidade de refletir sobre as aulas dadas, e com isto também me ia apercebendo dos erros que os meus colegas tinham feito – estas reflexões culminavam numa reflexão que era realizada no final de cada semana.

Relativamente à curta passagem pelo 2º ciclo, os conhecimentos que conseguimos reter daí foram muito gratificantes, pois, por estar perante alunos mais novos, a realidade é completamente oposta, tendo que se abordar a turma de forma diferente. Adorei o facto de nestas idades os alunos estarem mais predispostos para a prática, onde é notável o seu entusiasmo pelas aulas de EF. O facto é que, com o decorrer dos anos, os alunos têm a tendência para deixar de gostar destas aulas, e cabe a nós, professores de EF, tornar as aulas tão motivadoras quanto possível para continuar a ser uma disciplina de excelência.

Na lecionação das aulas do 2º ciclo, a principal diferença que senti foi a preocupação constante que o professor responsável pela turma tinha, perdendo muito tempo na individualização dos exercícios, de modo a obter gestos técnicos corretos e favoráveis para o êxito do aluno – estas aulas eram de 60 minutos, três vez por semana, o que na minha opinião era ideal, uma vez que os alunos estavam muito focados na tarefa e não perdiam tempo em comportamentos desviantes. Toda a documentação deste ciclo de estudos ao longo deste relatório de estágio, foi facultada pelo professor responsável pela turma.

No 3º ciclo, o que acompanhei durante mais tempo, ao início foi difícil adaptar-me à turma e conseguir conciliar entre planear aulas, organizá-las e posteriormente intervir nelas. Com o tempo, fui conseguindo sentir-me mais calma e segura no decorrer das

aulas, focando-me mais naquilo que realmente interessava – a aprendizagem dos alunos. Neste ciclo aprendi imenso sobre o controlo da turma, embora por vezes fosse necessário adotar uma posição mais rígida, sobre a organização e gestão da aula, e sobre a minha capacidade de arranjar estratégias para resolver situações imprevisíveis que podem ocorrer em qualquer momento da aula.

A leção do Ensino Secundário foi um grande desafio para mim, pois nesta fase os alunos já requerem outro tipo de dinâmica, onde os seus objetivos vão ao encontro do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. As aulas foram bastante exigentes, comparadas aos anteriores ciclos de estudos, e de uma responsabilidade enorme, uma vez que a disciplina de EF também conta para a média final do 12º ano, podendo ser a disciplina pela qual alguns deles não entram no Curso do Ensino Superior que tanto desejaram. Neste ano de escolaridade tive de realizar exercícios que não estava tão à-vontade, como o mortal à frente e o ataque ao ímpar. Foi desafiante tentar que os alunos estivessem o máximo de tempo possível em tarefa e criar variantes de exercícios para não existir tanto tempo na troca de exercício e mais tempo de prática.

Um dos pontos fundamentais que devem ser destacados, é a supervisão e tutoria que tínhamos por parte PO de estágio, uma pessoa com bastantes anos de experiência sempre disponível a ajuda. Era este professor o responsável por nos dar as bases de planeamento, tendo em conta as suas perspetivas e do grupo de EF, por dizer o que achava melhor fazer e melhorar no ensino-aprendizagem, e que dava algumas luzes sobre o que era a avaliação e facilitava todo esse processo. Com ele aprendi que os imprevistos acontecem e que há sempre uma forma de os remediar, e que, em algumas UD, o facto de gravarmos os exercícios/jogos facilita-nos muito, enquanto professores, a avaliarmos os alunos de forma mais correta.

Outros dos pontos, é o facto da ESCM dispor de estruturas cobertas (pavilhão e ginásio) para a prática de EF, que salvaguardam as aulas perante condições climatéricas desfavoráveis, o que não acontece em muitas outras escolas. Esta disciplina é organizada para que os espaços de aula sejam utilizados apenas por uma turma, o que permite um ensino-aprendizagem mais organizado no que toca às UD a lecionar. Os recursos materiais disponíveis são os essenciais, no ponto de vista da qualidade e quantidade necessários para as aulas.

A ESCM e o seu grupo de EF, sempre que possível, vão muito ao encontro do que é definido pelas AE, e isto faz com que se consiga dar uma continuidade a todas as aprendizagens adquiridas no Ensino Superior. A minha evolução, crescimento pessoal e profissional, deve-se muito àquilo que a escola me incutiu, às turmas que fui

leccionando e a todas as dificuldades por mim sentidas – o conhecimento teórico é apenas a base para o ensino.

Em suma, este ano de estágio demonstrou que o papel do professor de EF é bastante exigente, e por ser esta uma disciplina prática o professor deve estar sempre ativo e pronto a atuar em qualquer situação. Foi um ano onde nem tudo correu como planeado, mas foi através disso que desenvolvemos competências e aperfeiçoamos métodos de trabalho. Levaremos, depois deste ano de bastante trabalho, a consciência de que nada se consegue sem esforço, e que é através dele que conseguimos tornar-nos melhores professores dia após dia, indo ao encontro das expectativas que têm por nós.

3.2. Área II – Participação na Escola

Nesta área será abordada a participação na escola no que diz respeito ao DE e à intervenção escolar, nomeadamente através das atividades realizadas ao longo do ano letivo na ESCM.

3.2.1. Desporto Escolar

O DE, de acordo com o Decreto-Lei nº 95/1991, corresponde a um conjunto de práticas lúdico-desportivas e de formação desenvolvidas como complemento curricular e de ocupação de tempos livres. É da responsabilidade do professor de EF, de acordo com o artigo 20º do Regulamento do Programa do Desporto Escolar 2021-2022 (DGE, 2022), elaborar “*o plano técnico anual da equipa de com a definição de objetivos e metas; promover ações de recrutamento de praticantes e divulgação da modalidade; realizar sessões de treino previstas no plano de atividades; acompanhar e preparar competições, jogos e atividades; realizar ações de formação para os alunos com funções de juizes-árbitros; elaborar o relatório de atividades; e colaborar com o Coordenador do Clube do DE e adjuntos*”.

Na ESCM existe uma oferta de três modalidades em que os alunos se podem inscrever junto dos seus professores de EF, responsáveis pelos grupos-equipa e do coordenador de DE, sendo elas o Badminton, Basquetebol e Natação. Destas, eram formados quatro grupos-equipa: badminton, natação e basquetebol feminino e masculino, onde as competições estavam um pouco limitadas devido à pandemia do Covid-19.

Com isto, o nosso Núcleo de Estágio, dentro das 3 opções, escolhemos o acompanhamento do grupo-equipa de Natação, direcionado a todos os alunos, independentemente do género. Os treinos eram realizados todas as quarta e sexta-feiras, das 14:30h até às 16:00h na Piscina Municipal dos Penedos Altos, na Covilhã. Ao

longo do ano letivo, foram realizados alguns encontros de Natação, com as escolas de Penamacor e Fundão, tanto nas Piscinas Municipais do Fundão como da Covilhã.

No âmbito do DE, enquanto Núcleo de Estágio, pudemos observar a organização da fase escola do Corta-Mato e a fase escola e distrital dos Megs. Colaborámos ainda na organização do Torneio All Star, com a perspetiva de cativar os alunos para o DE, nomeadamente na modalidade de Basquetebol.

Enquanto PE, pude acompanhar a componente de treino na modalidade de Natação (através da observação dos exercícios realizados pelo PO e pelos treinos dados quando este não estava disponível) e acompanhamento e organização das competições e atividades. Desta experiência, retirei algumas habilidades e conhecimentos úteis para o futuro, nomeadamente do ponto de vista da realização correta das técnicas utilizadas na natação, da execução de estafetas e de tabelas competitivas para os encontros.

3.2.2. Intervenção na Escola

Sendo a ESCM uma escola que se preocupa na realização de várias atividades dinamizadoras, a nossa intervenção na escola passou pela integração em algumas dessas atividades.

De seguida, são apresentadas as atividades realizadas pelo grupo de EF:

- Semana Europeia do Desporto (23 a 30 de setembro, 2021): que consiste numa semana com o objetivo de promover o Desporto e a Atividade Física na Europa. Como primeira atividade, todas as turmas tinham de realizar 2021 (correspondente ao ano civil) subidas de degraus de escadas. Depois disso, em cada dia existia uma atividade diferente na aula de EF, com o intuito de desafiar os alunos em várias vertentes. Como PE, fui responsável por contabilizar os degraus de escadas subidos em algumas turmas, e executar as atividades previstas nos dias de aulas com a minha turma;

- Amigo Invisível (05 a 21 de dezembro, 2021): uma atividade realizada durante muitos anos, e que, embora realizada pelo grupo de EF, inclui todos os outros professores e assistentes operacionais da escola. Neste contexto, o intuito é ser o amigo invisível de alguém, sendo simpático de forma discreta. Após sorteio, calhou-me a assistente operacional do pavilhão gimnodesportivo, onde tive que lhe enviar pistas de forma que ela me descobrisse, ou até que eu me identificasse;

- Peddy-Paper Cultural (28 de janeiro, 2022): realizado pela cidade da Covilhã, com o tema “As Artes que a Escola tece...”, integrou como iniciativa de comemoração do aniversário da ESCM, com o objetivo de os alunos vivenciarem diversos aspetos da cultura e sentir o pulsar da cidade. Na estação do grupo de EF (no Jardim do Goldra), estavam dispostos dois jogos para cada equipa, sendo que eu fiquei responsável pelo jogo da macaca;

- Visita de Estudo à Futurália (1 de abril, 2022): responsáveis pela turma do 12º C1 e C2, eu e a minha colega de estágio Carole, fomos até Lisboa, ao maior evento nacional dedicado à oferta educativa, à formação e empregabilidade. Esta experiência permitiu aos alunos alargarem os seus conhecimentos e facilitar a informação acerca do Ensino Superior, visto que como nós, muito deles querem ter um futuro académico;

- Comemoração do Dia Nacional de Luta pela Educação Inclusiva (19 a 25 de abril, 2022): enquanto Núcleo de Estágio, foi-nos solicitada uma atividade que fosse realizada no âmbito escolar. No dia 14 de abril é comemorado o Dia Nacional de Luta pela Educação Inclusiva, neste sentido, e porque ocorreu nas férias da Páscoa, decidimos efetuar a atividade durante a primeira semana de aulas do 3º período, de forma que todos os alunos pudessem experienciar tudo o que tínhamos preparado. Este projeto (Anexo P) consistia em 2 atividades: a primeira era executada no pavilhão e consistia num circuito “Ás Cegas” (circuito dois a dois, um aluno fazia de cego e outro era o guia) e a segunda era realizada no ginásio, o jogo de voleibol sentado (onde a mobilidade era condicionada). O nosso objetivo, foi que os professores de EF realizassem as duas atividades nas suas aulas (ou a que achassem mais pertinente), dependendo dos seus espaços, não ultrapassando mais de 20 minutos. A intenção era que os alunos vivenciassem algumas das dificuldades sentidas por alunos com Necessidade de Saúde Especiais. Realizado um questionário online de forma anónima, ao qual 41 alunos que participaram responderam, 1 considera esta atividade como má, 1 como razoável, 3 como boa, 13 como muito boa e 23 como excelente;

- Ski4all (21 de abril, 2022): a turma pela qual estava responsável (8ºA), juntamente com outras turmas do 8º ano fomos até à Serra da Estrela participar nesta atividade promovida pela Federação de Desportos de Inverno, com o objetivo de colocar os alunos a esquiar e praticar snowboard. Considero que é uma excelente iniciativa, pois foge muito àquilo a que os alunos estão habituados.

3.2.3. Reflexão Global da Área II

Nesta área, do ponto de vista do DE, podemos afirmar que foi uma experiência bastante enriquecedora. A Natação não é uma matéria que eu tenha lecionado ou observado enquanto PE, e por isso, considero que foi um complemento a tudo o que foi trabalhado ao longo do ano. No entanto, ao que pudemos observar, a escola poderia cativar mais os alunos a inscreverem-se no DE, pois, pelo que verifiquei, a Natação e o Badminton não têm muitos alunos no seu grupo-equipa – isto pode dever-se ao facto de não ser muito divulgado (uma estratégia é realizarem mais oportunidades de prática como é o caso do torneio All Star do Basquetebol) ou porque simplesmente são modalidades que os alunos não gostam tanto e que não os motivam, onde uma boa

estratégia seria passar um questionário de forma a perceber os gostos dos alunos e qual a prática desportiva que costumam executar.

No caso da Natação, o facto de praticarem poucos alunos não implica muito no planeamento nem na lecionação dos treinos, por isto, tínhamos uma vantagem em relação às outras modalidades. Como desvantagem, por ser um ano atípico, não foram realizadas competições propriamente ditas, mas sim, encontros com escolas de perto, o que quebrou um bocado a motivação dos alunos.

Apesar disso, consegui, através do PO de estágio, perceber a dinâmica do DE, do ponto de vista de todos os processos que são exigidos, convocatórias e organização de competições. Um dos aspetos menos positivos neste aspeto, foi a organização de tabelas para os encontros, pois muitas das vezes os professores de outras escolas não as preenchiam corretamente. Relativamente aos treinos, foi gratificante perceber a evolução dos alunos ao longo do tempo, principalmente de um aluno autista que demonstrava sempre interesse pela prática e entusiasmos pelas competições, algo pouco característico em pessoas com esta condição.

No que se refere à intervenção na escola, as atividades realizadas tiveram como objetivo tornar os alunos mais ativos e alertá-los para os problemas da sociedade. Estas atividades deram-me oportunidade de ir mais além da lecionação em si, pois tive a oportunidade de organizar e fazer parte de atividades que não estava tão habituada, e consequentemente, tão à-vontade.

Relativamente ao Projeto elaborado enquanto Núcleo de Estágio, o Dia Nacional de Luta pela Educação Inclusiva, acredito que foi uma agradável experiência para aqueles que participaram, e até mesmo para os professores intervenientes, pois não é um tema muito abordado nas escolas e existe uma grande falta de informação. Nesta atividade conseguimos perceber a logística que é apresentar este tipo de projetos à escola e conseguir obter autorização, a dificuldade que é o planeamento e toda a sua organização.

Com isto, aprendemos a importância que tem a participação e integração do PE nestas atividades, pois é, pra nós, um momento crucial de aprendizagem após a lecionação. Neste sentido, foi imensamente satisfatório poder contactar, assistir e acompanhar profissionais, não só da nossa disciplina como das outras, e partilhar experiências.

3.3. Área III – Relação com a Comunidade

No que concerne à relação com a comunidade será abordado o papel do diretor de turma (DT) e o acompanhamento realizado neste âmbito, e uma breve descrição da minha adaptação com o meio escolar.

3.3.1. Direção de Turma

Para Clemente & Mendes (2013), o DT é um elemento fundamental no contexto escolar, pois assume-se como um elo de ligação entre os professores de cada turma, alunos e Encarregados de Educação, caracterizando-se pela função que tem como mediador. O DT, para além das numerosas funções a nível burocrático, é um também um elemento muito importante na gestão de conflitos que ultrapassam o recinto escolar. (Boavista & Sousa, 2013).

O PO de estágio, professor João Ferreira, tinha como Direção de Turma o 12^o C1 e C2 de Ciências e Tecnologias e Humanidades, respetivamente. Esta turma era constituída por 7 rapazes e 17 raparigas, onde os alunos estavam muito predispostos para a prática.

Enquanto PE, o acompanhamento desta Direção de Turma, foi mais ao nível de registo de faltas, sumários e avaliações através do programa INOVAR. No entanto, o professor João assumia outras tarefas, como a direção das reuniões do conselho de turma, em que em algumas estavam presentes os Encarregados de Educação, Delegado e Subdelegado da turma.

Todas as semanas (à sexta-feira) o dossier da turma era atualizado, colocando todas as justificações de faltas e outros documentos importantes. Eram ainda enviados, para os Encarregados de Educação, em forma de carta, os registos de assiduidade dos seus educandos.

Desta forma, ficámos com a consciência de que o trabalho do DT vai depender muito daquilo que é a própria turma. Adquirimos bastantes conhecimentos e competências para este cargo, através do contacto com o programa INOVAR e da organização e atualização do dossier da turma, o que consideramos extremamente importante para a capacidade para ocupar este cargo no futuro.

3.3.2. Integração com o Meio

Desde o início do ano letivo que toda a comunidade escolar, e principalmente o grupo de EF, foram bastante atenciosos e prestáveis. Houve ainda preocupação, por parte do PO de estágio, para que, enquanto PE, estabelecêssemos contacto com a comunidade escolar, pois, foi o próprio que realizou uma visita guiada à escola, onde passou pelos membros da direção da ESCM.

Ao longo do ano foram realizadas várias atividades com a comunidade escolar (disponíveis no ponto de Intervenção na Escola), desde a participação na organização de atividades sempre que foi sugerido (como a Semana Europeia do Desporto e o Peddy-Paper Cultural), como a responsabilidade de turmas em visitas de estudo

(Futurália e Ski4all) e criação de um projeto de âmbito escolar (Comemoração do Dia Nacional de Luta pela Educação Inclusiva), que permitiram estar em contacto com alunos, assistentes operacionais e restantes professores da escola, de onde consegui retirar alguns laços essenciais para a minha integração na escola.

Embora tenhamos conseguido uma boa relação com os professores e assistentes operacionais com os quais nos cruzámos, foi no grupo de EF e com as assistentes operacionais do pavilhão gimnodesportivo que tive uma ligação mais próxima, também devido ao facto de nos cruzarmos a maior parte do tempo. As reuniões do grupo de EF eram sempre realizadas de forma muito informal, o que, enquanto PE me ajudou a sentir mais incluída, mesmo quando não percebia muito bem os assuntos.

Em relação à minha intervenção nas turmas, penso que houve um bom acolhimento por parte dos alunos, embora muitas vezes percebesse que eles não me viam como professora de EF, mas sim como uma colega e amiga. Com isto, ao longo das aulas foram ganhando mais confiança em mim e fomos conseguindo manter uma melhor relação.

Do ponto de vista da minha relação com o PO de estágio, esta foi desde logo a melhor que podia existir. Estava sempre recetivo e disponível para ajudar e apoiar quando tinha dificuldades, sempre pronto para nos dar a liberdade total para arriscarmos e consequentemente errarmos ou não. Na ESCM, éramos tratados como professores, tanto pelos alunos, como restantes professores e assistentes operacionais, o que diz muito sobre esta experiência.

3.3.3. Reflexão Global sobre a Área III

A relação com a comunidade é um aspeto fundamental para o processo de ensino-aprendizagem enquanto PE, pois facilita a integração e eficácia. O facto de ter sido bem acolhida e ter o professor João como orientador de estágio, permitiu tornar esta experiência mais enriquecedora e completa.

A função de DT é de extrema importância, pois é ele que tem que preservar o bem-estar da turma, defendê-la, acompanhá-la tanto a nível pessoal como formativo. É o DT que assume vários papéis na comunidade escolar, ele pode ser muitas vezes o amigo ou familiar que os alunos não têm, pelo que tem de ter a sensibilidade de perceber as situações e saber como atuar. Hoje em dia, é preciso ter muita apetência para esta função, pois é alvo de bastante falta de educação e arrogância por parte dos Encarregados de Educação. Ainda assim, embora a minha participação neste aspeto fosse muito de observação, aprendi muito acerca deste papel na comunidade escolar.

Relativamente à integração no meio escolar, percebi desde o início, que quanto mais fossem as vivências e partilhas de experiências, maiores eram os ensinamentos que

podia adquirir. Através de um clima saudável são concretizados todos os objetivos em prol da escola, e conseqüentemente, melhores serão os conhecimentos que se conseguirão transmitir. Tendo uma maior participação na escola, maior será o entendimento acerca da organização da escola, dos seus processos e logísticas iminentes.

Concluindo a relação com a comunidade escolar, considero que esta experiência me permitiu integrar melhor no processo de aprendizagem, facilitando o meu desempenho ao longo do estágio.

4. Reflexão Final

O EP é o momento em que o PE coloca em prática todos os conhecimentos adquiridos durante a sua formação académica. Terminada a última etapa desta formação, podemos referir que foi um ano de muito crescimento pessoal e profissional, e por isso é importante refletir e retirar algumas conclusões acerca de todo o trabalho realizado no período de estágio.

Este ano foi sem dúvida o mais desafiante e marcante durante todo o nosso percurso académico. Levamos deste EP um conjunto de aprendizagens e ensinamentos que nos ensinaram a intervir e interagir com a comunidade escolar que eu desconhecia. Percebi que ser professor, acarreta muito mais do que a transmissão dos conteúdos, é ter a capacidade de transmitir valores éticos, afetivos, morais e sociais, tão essenciais para formar um cidadão em pleno.

Ao longo do ano, houve momentos menos bons, onde fui confrontada com alguns problemas e desafios no processo de ensino-aprendizagem (desde dificuldades de planeamento por falta de hábito, de lidar comportamentos fora da tarefa e avaliar de acordo com os objetivos de cada exercício), no entanto, com o apoio do PO de estágio, fui adquirindo capacidades para os superar dia após dia.

Ainda sem noção da realidade das escolas, fui percebendo que o facto de a ESCM ter tão boas condições tanto físicas como materiais para a prática de EF era um luxo, pois muitas escolas e professores são confrontados com espaços de aula muito diminutos e até mesmo por espaços em que com condições climatéricas desfavoráveis não se pode realizar a aula, condicionando toda a sua intervenção.

No que toca à lecionação, as minhas principais dificuldades foram na UD de Ginástica de Aparelhos, visto estar muito aquém do que é pretendido, do ponto de vista de ajudas e da realização dos exercícios. Outras dificuldades sentidas, ao longo da lecionação, foram do ponto de vista de ter um maior controlo sobre a turma em certas ocasiões, utilizar o menor tempo possível nas explicações e diminuir o tempo de transição entre exercícios. Com o tempo, fui conseguindo colmatar ou melhorar todos esses problemas, percebendo de que forma os alunos reagem em certas situações, como por exemplo: criar grupos certos em cada modalidade (estando estes definidos por níveis), definir grupos ao longo do campo e passar por um de cada vez (melhorando o tempo de explicação e transição). Como os alunos foram interagindo cada vez mais comigo, sinto que ganhei uma competência que considero fundamental, a confiança na transmissão e exemplificação dos exercícios aos alunos, visto que no início tinha medo de errar.

Do ponto de vista da participação na escola, fui incluída em muitas atividades organizadas pela escola e pelo grupo de EF, fugindo um pouco à lecionação propriamente dita. Fui para além do contexto do ginásio ou do pavilhão (o caso das visitas de estudo), e retirei daí algumas formas de estar por parte dos alunos que em situação de aula não conseguia – principalmente dos alunos mais tímidos.

A nossa relação com a comunidade foi sempre muito próxima, havendo um bom ambiente e entajuda que eram visíveis a cada atividade. Tive o prazer de aprender o trabalho realizado pelo DT e as suas envolventes, embora considero que seria enriquecedor ter passado pelas reuniões de Encarregados de Educação.

Por fim, concludo que este ano de estágio foi muito positivo, pois permitiu-me contactar com o 2º e 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário e com todas as áreas envolvente a um professor, não só de EF. Desenvolvi métodos de trabalho adequados às exigências que me eram impostas, que me entusiasmaram a querer aprender mais sobre a vertente da lecionação. Fico, então, com a certeza de que ser professor é ser responsável por jovens, adultos no futuro, e que a EF pode-lhes trazer muitos ensinamentos quando aproveitada da melhor maneira.

5. Referências

Barros, I., Pacheco, A. & Batista, P. (2018). A experiência de estágio: o impacto e as primeiras vivências do estudante estagiário de Educação Física. *Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos*, 99, 605-632.

Boavista, C., & Sousa, Ó. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação* (23), 77-93.

Botelho, A. & Duarte, A. (1999). Relação entre a Prática de Actividade Física e o Estado de Bem-Estar, em Estudantes Adolescentes. *Horizonte*, vol. XV, nº90, pp. 5-7.

Clemente, F., & Mendes, R. (2013). Perfil de liderança do diretor de turma e problemáticas associadas. *Exedra: Revista Científica*, (7), 70-85.

Corrêa Junior, J., Souza Neto, S., & Iza, D. (2017). Estágio Curricular Supervisionado: lócus de socialização profissional, habitus e produção de saberes. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 31(1), 135. <https://doi.org/10.11606/1807-5509201700010135>.

Cothran, D., Kulinna, P., Banville, D., Choi, E., Amade-Escot, C., MacPhail, A., ... Kirk, D. (2005). A Cross-Cultural Investigation of the Use of Teaching Styles. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76(2), 193–201. doi:10.1080/02701367.2005.10599280.

Decreto-Lei nº 55/2018 de 6 de julho. O currículo dos ensinos básico e secundário, os princípios orientadores da sua conceção, operacionalização e avaliação das aprendizagens, de modo a garantir que todos os alunos adquiram os conhecimentos e desenvolvam as capacidades e atitudes que contribuem para alcançar as competências previstas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Diário da República, 1.ª Série — N.º 129. Acedido a 30 de abril de 2022. Disponível em <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/55-2018-115652962>.

Decreto-Lei nº 95/1991 de 26 de fevereiro. O quadro geral da Educação Física e do desporto escolar como unidades coerentes de ensino. Diário da República, 1.ª Série - A — N.º 47. Acedido a 01 de maio de 2022. Disponível em <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/95-484419>.

Direção-Geral da Educação. (2018). Aprendizagens Essenciais. Acedido a 1 de abril de 2022. Disponível em https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/2_ciclo/6_educacao_fisica.pdf.

Direção-Geral da Educação. (2018). Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar 2021-2022. Acedido a 4 de abril de 2022. Disponível em

https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/regulamento_geral_funcionamento_do_desporto_escolar_21-22.pdf.

Duarte, J. (2021). *Modelos de Ensino de Educação Física e as suas implicações no processo de ensino-aprendizagem*. Relatório de Estágio para obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Universidade da Beira Interior, Covilhã.

ESCM (2022). Projeto Educativo 2018-2022. Acedido a 2 de abril de 2022. Disponível em https://www.camposmelo.pt/images/Documentos/Projeto_Educativo_1819-2223.pdf.

Instituto Nacional de Estatística (2021). Censos 2021 – Resultados Provisórios. Acedido a 2 de abril de 2022. Disponível em https://www.ine.pt/scripts/db_censos_2021.html.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física 10^o, 11^o e 12^o. Cursos Científico-Humanísticos e Cursos Tecnológicos*. Ministério da Educação. Lisboa, Portugal.

Libâneo, C. (1993). *Organização e Gestão Escolar: teoria e prática*. Goiânia: Alternativa.

Marcelo, C. (2009). *Desenvolvimento profissional docente: passado e futuro*. Ciências da Educação, n.8, p. 7-22.

Matos, M. (2010). *Diferenciação curricular: uma abordagem às práticas de intervenção educativa no 2^o ciclo do ensino básico* (Tese de doutoramento não publicada). Universidade Técnica de Lisboa, Cruz Quebrada.

Matos, Z. & Graça, A. (1991). Criação de Hábitos de Actividade Física Regular: Um Objectivo Central da Educação Física. In: Bento, J. & Marques, A. (Eds.), *Actas das Jornadas Científicas Desporto Saúde Bem-Estar* (pp. 311-317).

Mendes, R., Clemente, F., Rocha, R., & Damásio, A. (2012). Observação como instrumento no processo de avaliação da Educação Física. *Revista Científica Exedra*, 12, 93-102.

Monteiro, R. (2010). *Vivências e percepções de Estágio em Psicologia – estudo comparativo entre estagiários da Universidade do Minho e da Universidade de Coimbra*. Dissertação de Mestrado Integrado em Psicologia. Universidade de Coimbra, Coimbra.

Pedro, D. (2010). *O Planeamento Plurianual em Educação Física*. Dissertação de Mestrado Integrado em Psicologia. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa.

Piletti, C. (2001). *Didática geral*. 23^a ed. São Paulo: Editora Ática.

Quina, J. (2004). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. Bragança, Portugal: Instituto Politécnico de Bragança.

Rodrigues, F. & Mogarro, M. (2020). Imagens de identidade profissional de futuros professores. *Revista Brasileira de Educação*, 25.

Rodrigues, M. (2012). Os desafios da política de educação no século XXI. *Sociologia, problemas e práticas* (68), 171-176.

Rosado, A. (2009). Pedagogia do desporto e desenvolvimento pessoal e social. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto*. Edições FMH, Lisboa.

Rosado, A. (S.d). Planeamento da Educação Física: Modelos de Leccionação. Acedido a Acedido a 3 de abril de 2022. Disponível em <http://home.fmh.utl.pt/~arosado/Educacao%20opelo%20Desporto.pdf>.

Shibukawa, R. (2011). Motivos da prática de dança de salão nas aulas de educação física escolar. *Revista Brasileira Educação Física e Esporte*. São Paulo, v.25, n.1, p.19-26.

Teixeira, M., & Onofre, M. (2009). Dificuldades dos professores estagiários de educação física no ensino. Sua evolução ao longo do processo de estágio pedagógico. In *X Symposium Internacional Sobre el Practicum Y las Práticas en Empresas en la Formación Universitária* (pp. 1159-1170). Vigo y A Corunã: Asociación Iberoamericana de Didáctica Universitária (AIDU), Universidades de Santiago de Compostela.

Universidade da Beira Interior. (2021/2022). Regulamento do 2º Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Documento interno, UBI. Covilhã.

Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica

Caracterização do Nível de Atividade Física dos Alunos do 3º Ciclo do Ensino Básico da Escola Secundária Campos Melo

1. Introdução

Entende-se por AF todo o tipo de movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, seguido por um aumento do dispêndio de energia (Sánchez, 2001, citado por Loureiro, 2004). A AF de acordo com Cachapuz, Calejo & Maia (1999) tem várias vertentes: a utilitária (como por exemplo as atividades laborais e tarefas domésticas), o tempo livre (atividades lúdicas e recreativas) e a EF (atividades com carácter recreativo).

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), recomenda, a crianças e adolescentes, no mínimo, 60 minutos diários de AF de moderada a vigorosa intensidade, principalmente em atividades de regime aeróbia e de fortalecimento muscular e ósseo. A AF contribui para a prevenção de doenças e para a melhoria da aptidão física; a nível mental, reduz o stress, ansiedade e sintomas de depressão, e aumento da autoconfiança e autoestima; a inatividade física, pode, no entanto, causar obesidade, aumentar os riscos de colesterol e hipertensão e baixar o nível de aptidão cardiovascular (Yuksel, Şahin, Maksimovic, Drid & Bianco, 2020). Para a OMS (2020), inatividade física é o quarto fator que leva a um risco de mortalidade.

A adolescência corresponde à vida entre a infância e a idade adulta, compreendendo as idades entre os 10 e 19 anos (Marques, 2005). Esta fase não é definível pois varia de pessoa para pessoa, tendo em conta vários processos de maturação (Bruno, 2011). Para Sampaio (1997), a adolescência divide-se em 3 períodos: o 1º dos 13 aos 15 anos, onde ocorre o isolamento e preocupação face à transformação corporal; o 2º dos 16 aos 18 anos, quando o adolescente tenta ganhar autonomia; e o 3º dos 18 anos em diante, onde acontece a formação da personalidade e carácter. Na perspetiva de (Shaffer, 2005), a adolescência é iniciada por volta dos 10 anos de idade, terminando por volta dos 19 anos.

A escola é a instituição que está concebida para a realização do processo educativo, tendo um papel fulcral no processo de formação e desenvolvimento das crianças e

adolescentes (Mota, 1999). Neste sentido, cabe à escola aumentar a participação das crianças e adolescentes na prática de AF (Dietz & Gortmarker, 2001).

Esta instituição deve atuar como meio de oferta de AF através da disciplina de EF, onde o professor responsável se deve encarregar por isso (Seabra, 2007). Como as crianças e adolescentes estão muito tempo do seu dia-a-dia na escola, a idade escolar é uma fase em que se devem aumentar as oportunidades de prática de AF da comunidade escolar, indo ao encontro dos interesses não só dos alunos como da restante comunidade educativa (Yuksel et al., 2020).

Matos, Carvalhosa & Diniz (2002) consideram que o envolvimento escolar se traduz na aderência à AF por parte dos adolescentes. Neste âmbito, e de acordo com um estudo de Pereira, Sarrico, Oliveira & Parente (2000), a prática de desporto não é generalizada entre adolescentes, onde se concluiu que 21,9% da amostra não praticava AF na escola e que 32,6% não o fazia fora da escola. Segundo Currie (2004, citado por Ferreira, 2010), em Portugal, 12% dos jovens com 15 anos não praticam AF ao nível recomendado.

A EF é caracterizada por ser uma disciplina dos programas educativos de vários países, e por isso essencial à educação integral do indivíduo (Bento, 2001). Desta forma, esta disciplina desempenha um papel fundamental, pois é o único sítio onde muitos dos alunos praticam AF vigorosa (Coleman, Heath, & Alcalá, 2004). De acordo com a Alliance for a Healthier Generation (2012), um dos principais contributos da EF, é de maximizar a AF moderada e vigorosa durante as aulas, e conseqüentemente, aprender e criar hábitos saudáveis para manter e melhorar a qualidade de vida dos alunos (Asiye, Sami & Aysel, 2012).

Slingerland & Borghouts (2011), perceberam a relação existente entre as intervenções na EF com o aumento da AF das crianças e jovens, determinando que esta disciplina tem, efetivamente, um papel fundamental na promoção de hábitos e comportamentos saudáveis.

A prática regular de AF em jovens e adolescentes deve ser estimulada, não só no sentido da saúde e bem-estar como na promoção de hábitos de AF na vida adulta (Rui, 2012). Em 2001, Cavill, Biddle & Sallis, vieram defender que o facto de a AF ajudar no controlo da obesidade e melhorar a saúde em termos psicológicos, já é suficiente para promover o desenvolvimento de hábitos de AF regular. Para além disso, Nike (2015), veio defender que uma boa prestação na escola, tanto nível comportamental como da concentração, estão relacionadas com um nível elevado de AF.

Existem ainda autores que defendem que uma boa performance académica, tanto a nível comportamental como da concentração, estão ligadas a um elevado nível de AF (Nike, 2015). Para Faigenbaum & Westcott (2009) seguindo um estilo de vida saudável,

vamos aumentar o rendimento do aluno, prevenir-lhe insónias e tensões acumuladas, melhorar a autoimagem, o autoconceito e as habilidades motoras.

Atualmente o estilo de vida da sociedade está muito ao encontro das novas tecnologias que vieram diminuir os níveis de AF das pessoas (Fernandes, 2016).

Embora se saiba que na infância a AF é essencial para a prática futura em idade adulta, sabe-se que é nos adolescentes com maiores níveis de AF que estes se mantêm na idade adulta, sendo esta atividade mantida para promover estilos de vida saudáveis (Marques, Barbara, Lucas & Videira, 2017).

Para Pereira (2012), segundo alguns estudos sobre a perceção que os alunos têm sobre as aulas de EF, conseguiu-se perceber que indicam esta disciplina como forma de melhoria da saúde e da condição física, no entanto, como refere Rui (2012), não se sabe se isto tem influência em alguns alunos quanto ao nível de AF dentro e fora da escola e às AF e desportivas além da EF.

Ceshini, Florindo & Benício (2007), através de um estudo sobre inatividade física em adolescentes dos 14 aos 19 anos, concluíram que o facto de estar entre os 16-19 anos, estar na fase final do Ensino Secundário, não fazer aulas de EF, ser fumador e ocupar muito tempo a ver televisão e a jogar videojogos, são as principais causas desse problema.

Através de um estudo de Trudeau & Shepherd (2005), sobre os níveis de AF em crianças e jovens, concluiu-se que a maior parte das crianças apenas tem oportunidade de praticar AF (de intensidade significativa) nas aulas de EF, onde foi sugerido que aumentassem a carga horária desta disciplina para compensar os comportamentos sedentários. Ainda neste sentido, Vasconcelos & Maia (2001), constataram através de um estudo do mesmo âmbito, que não existe declínio destes níveis ao longo das idades (entre 10 e 17 anos), apenas acontece dos 18 para 19 anos, sendo mais acentuado em raparigas que rapazes, dos quais têm índices de médios de atividade física superiores.

Hallal, Bertoldi, Gonçalves & Victora (2006), num estudo com 4452 adolescentes de 10 a 12 anos, observaram que 72,8% vão para a escola a pé ou de bicicleta, 99,1% participam regularmente nas aulas de EF e 15,8% participam em AF fora do contexto escolar.

Noutro estudo, com alunos de 2º e 3º ciclo, percebeu-se que as modalidades desportivas mais praticadas fora do contexto escolar foram o basquetebol, futebol e ciclismo, onde se constatou que há ligação entre a prática de modalidades desportivas de acordo com a idade, género e índice de massa corporal, onde os alunos com peso dentro dos parâmetros normal são os que mais praticam modalidades desportivas, apenas 5% destes não praticavam nada fora da escola (Moreno, Ribeiro & Mourão-

Carvalho, 2010). Matos, Carvalhosa & Diniz (2001), através de um estudo, concluíram que as raparigas são menos ativas fisicamente que os rapazes, embora se deva salientar que 71,9% dos inquiridos praticavam AF para além da escola, preferindo modalidades como o futebol, basquetebol, ginástica, voleibol e natação.

Parece ser consensual que a aquisição de hábitos de AF, tanto a nível da saúde e do bem-estar, em crianças e jovens podem ser essenciais para um estilo de vida mais saudável e ativo em idades adultas. Neste sentido, a EF poderá ser uma disciplina que estimula comportamentos que incentivam a prática de AF e desportiva.

Desta forma, o presente estudo tem como finalidade caracterizar os níveis de AF dos alunos do 3º ciclo da Escola Secundária Campos Melo, através dos questionários de Telama, Yang, Laakso & Viikari (1997), com o intuito de avaliar o nível de AF dos alunos, e Cloes, Ledent, Didier, Diniz & Piéron (1997), onde serão retiradas algumas questões que permitam conhecer a natureza da AF (orientada ou não por um treinador), as modalidades que são praticadas para além do contexto escolar, e o tempo e nível prática. Pretende-se também saber qual é o meio de transporte que é utilizado para a escola e qual a duração do percurso, e por fim, perceber quais foram os últimos resultados alcançados na última avaliação de EF.

2. Metodologia

2.1. Participantes

Participaram neste estudo, por conveniência, os alunos do 3º ciclo do Ensino Básico da Escola Secundária Campos Melo. Num universo de 150 alunos das turmas de 3º Ciclo da escola, e após a apresentação do respetivo pedido de autorização aos Encarregados de Educação obtiveram-se 81 autorizações. Todos os procedimentos foram realizados de acordo com a declaração de Helsínquia.

Dos 81 participantes, como se pode verificar através da Tabela 3, 36 pertenciam às turmas do 7º ano (44%), 23 às do 8º ano (28%), e 22 às do 9º ano (27%). Relativamente ao género, no 7º ano, 16 são masculinos e 20 femininos, no 8º ano, 10 são masculinos e 13 femininos, e no 9º ano, 6 são masculinos e 16 femininos, situando-se as suas idades entre os 12 e os 16 anos.

Tabela 3 – Distribuição dos Participantes relativamente ao Ano de Escolaridade e Género

Ano de Escolaridade	N	Percentagem	Género	
			Masculino	Feminino
7º ano (A e B)	36	44,4	16	20
8º ano (A e B)	23	28,4	10	13
9º ano (A, B, C)	22	27,2	6	16
Total	81	100,0	32	49

2.2. Procedimentos

Foram utilizados, neste tudo, os Questionários de Telama et al. (1997) e retiradas algumas questões de Cloe et al. (1997) e de Rui (2012), de modo a conseguir apurar o nível de AF dos alunos do 3º ciclo da ESCM fora do contexto escolar, percebendo as diferenças do ponto de vista da idade, género e ano de escolaridade, quais as modalidades praticadas, o seu nível e duração e os resultados da disciplina de EF. Através do Índice de Atividade Física (IAF) proposto por Cloes et al. (1997), foi conseguido averiguar os valores médios deste índice em relação à idade, género, ano de escolaridade e a avaliação de EF e perceber se existe correlação entre a idade, género e resultados escolares da EF.

De forma a dar início ao estudo, foi realizada uma primeira abordagem via e-mail à Exma. Diretora da ESCM, para verificar a viabilidade do estudo e solicitar a sua autorização para a realização do mesmo (Anexo Q).

Após isso, tive de submeter o Questionário (Anexo R) e os respetivos documentos (Declaração do Projeto de Investigação, Nota Metodológica, e Consentimento Informado e Autorização para os Encarregados de Educação) para apreciação da Direção-Geral da Educação, através do sistema de Monitorização de Inquiridos em Meio Escolar, onde, após algum tempo, foi aprovado com o registo 0815100001.

Depois disso, fui ao encontro dos Diretores de Turma de cada turma do 3º ciclo, entregando-lhes, já impressos, os Consentimentos Informados e Autorizações para os Encarregados de Educação (Anexo S) e os respetivos Questionários, ficando a seu cargo a recolha de todos os documentos, o que me facilitou o processo.

Passadas duas semanas, procedi à recolha dos documentos anteriormente entregues aos Diretores de Turma de cada turma, onde após isso, entreguei as Autorizações dos Encarregados de Educação para a participação dos seus Educandos no meu estudo à Exma. Diretora, como já havia ficado acordado.

Nos meses seguintes, foi realizada a análise e tratamento dos dados recolhidos.

2.3. Análise e Tratamento de Dados

Com a colaboração dos Diretores de Turma do 3º ciclo da ESCM, foi possível que os alunos, de forma voluntária e anónima, efetuassem o preenchimento do questionário.

Sendo esta investigação essencialmente qualitativa, complementada pela investigação quantitativa, relativamente à Análise e Tratamento de Dados, a análise dos Questionários foi realizada através do programa *Statistical Package for Social Science* versão 27.0 para o Windows. Importa referir, que neste estudo foi utilizado o intervalo de confiança de 95% (0,05).

Para quase todas as variáveis, à exceção da idade e da última nota na disciplina de EF, foram criados rótulos, de forma a organizar dados e que a sua interpretação fosse facilitada. Para verificar os Níveis de AF, foram selecionadas as Questões 2, 3, 4, 5 e 6 do Questionário (hábitos de AF e Desportiva) para formar a variável IAF, utilizando, de acordo com definido por Cloes et al. (1997), o rótulo 1 para valores de 0 a 4 (inativos), 2 para valores de 5 a 9 (pouco ativos), 3 para valores de 10 a 15 (moderadamente ativos) e 4 para valores superiores a 16 (muito ativos). Realça-se o facto de, por se considerarem 5 perguntas, esta avaliação será compreendida entre 5 e 20 valores.

Numa primeira fase, foi realizada a estatística descritiva das variáveis relativas ao questionário, através de tabelas de frequências e gráficos (para facilitar a observação dos resultados) verificando frequências, médias, valores mínimos e máximos.

Numa segunda fase, ocorreu a análise das diferenças do IAF entre o ano de escolaridade, idade, última nota obtida na EF e género. Para verificar se existem diferenças estatisticamente significativas, ou não, primeiramente realizou-se um teste de hipótese para verificar a igualdade de variâncias, o teste de Levene. Seguidamente foi utilizado o teste t de *Student*, para as variáveis IAF e género, pois o género é dividido em 2 classes, e o teste de Análise de Variância (ANOVA) para as várias IAF e ano de escolaridade, IAF e idade e IAF e a nota de EF, pois são variáveis com mais de 2 classes. Se o *p-value* for $>0,05$ as diferenças não são estatisticamente significativas, se *p-value* for $<0,05$ as diferenças são estatisticamente significativas

Por último, para determinar o grau de correlação dos IAF entre a idade e nota da última avaliação de EF, foi realizado o teste de Normalidade de *Kolmogorov-Smirnov* e de seguida efetuado o teste do Coeficiente de Correlação de *Pearson*, que indica a associação entre 2 variáveis quantitativas: se a correlação fosse menor que 0, significava que a associação é negativa, se maior que 0 é positiva. Para verificar o grau de correlação dos IAF entre o género, foi executado o teste do Coeficiente de Correlação de *Spearman*, utilizado pra variáveis qualitativas.

3. Resultados

De forma a efetuar uma análise mais detalhada de cada questão relativamente ao questionário aplicado, foram realizadas tabelas através da Estatística Descritiva onde se consideram as seguintes variáveis:

- Questão 1: Forma de Deslocamento para a Escola / 1.1: Duração desse Percurso (Tabela 4) - Habitualmente, os alunos deslocam-se para a escola a pé, de automóvel ou de autocarro. A grande maioria desloca-se através do seu carro, que corresponde a 63% dos participantes. Os transportes públicos, são o segundo meio de transporte mais utilizado (20%) e o deslocamento a pé o terceiro (17%) – desta forma, pode-se observar que, apenas 14 alunos (correspondente a 17% dos participantes) realiza AF quando se desloca para a escola, embora mais de metade dos participantes (73%) demore 15 ou menos minutos nesse deslocamento;

Tabela 4 – Forma de Deslocamento e Duração do Percurso para a Escola

Forma de Deslocamento para a Escola		
	N	Percentagem
A pé	14	17,3
Automóvel	51	63,0
Autocarro	16	19,8
Total	81	100,0

Duração do Percurso para a Escola		
	N	Percentagem
≤ 15 minutos	59	72,8
15-30 minutos	17	21,0
30-60 minutos	3	3,7
> 60 minutos	2	2,5
Total	81	100,0

- Questão 2: Atividades Desportivas Fora da Escola (Tabela 5 e 6) – Fora da Escola (num clube ou noutra sítio), mais de metade dos participantes (58%) não pratica nenhuma atividade desportiva para além da escola, sendo linear para o 7º, 8º e 9º ano. É visível que as raparigas são as que menos participam neste tipo de atividades;

Tabela 5 – Atividades Desportivas fora da Escola

Atividades Desportivas fora da Escola		
	N	Percentagem
Nunca	47	58,0
< 1 vez por semana	2	2,5
1 vez por semana	14	17,3
Quase todos os dias	18	22,2
Total	81	100,0

Tabela 6 – Atividades Desportivas fora da Escola por Ano de Escolaridade e Género

Atividades Desportivas fora da Escola				
Ano de Escolaridade				
	7º ano	8º ano	9º ano	Total
Nunca	17	15	15	47
< 1 vez por semana	2	0	0	2
1 vez por semana	6	6	2	14
Quase todos os dias	11	2	5	18
Total	36	23	22	81
Género				
	Masculino	Feminino	Total	
Nunca	16	31	47	
< 1 vez por semana	1	1	2	
1 vez por semana	7	7	14	
Quase todos os dias	8	10	18	
Total	32	49	81	

- Questão 3: Participação em Atividades de Lazer fora de Clubes (Tabela 7 e 8) – apesar de 36% dos alunos não realizar nenhuma AF de lazer, é de realçar que 33% executa quase todos os dias, sendo que existe mais participação, de forma geral, no 7º ano;

Tabela 7 – Participação em Atividades de Lazer fora de Clubes

Participação em Atividades de Lazer fora de Clubes		
	N	Percentagem
Nunca	29	35,8

< 1 vez por semana	10	12,3
1 vez por semana	15	18,5
Quase todos os dias	27	33,3
Total	81	100,0

Tabela 8 - Participação em Atividades de Lazer fora de Clubes por Ano de Escolaridade

Participação em Atividades de Lazer fora de Clubes				
Ano de Escolaridade				
	7º ano	8º ano	9º ano	Total
Nunca	13	7	9	29
< 1 vez por semana	3	5	2	10
1 vez por semana	10	2	3	15
Quase todos os dias	10	9	8	27
Total	36	23	22	81

- Questão 4: Prática de Desporto pelo menos 20 minutos (fora da EF) (Tabela 9 e 10)
 – para além da disciplina de EF, 20% dos alunos nunca participou em nenhum desporto pelo menos 20 minutos fora da escola. Dá-se destaque a esta prática 2-3 vezes por semana, onde maior parte dos participantes se encontra. O género feminino, é o que realiza mais desporto, durante, pelo menos, 20 minutos fora da escola;

Tabela 9 – Prática de Desporto pelo menos 20 minutos (fora da EF)

Prática de Desporto pelo menos 20 minutos (fora da EF)		
	N	Percentagem
Nunca	16	19,8
Entre 1 vez por mês e 1 por semana	12	14,8
2-3 vezes por semana	39	48,1
Quase todos os dias	14	17,3
Total	81	100,0

Tabela 10 - Prática de Desporto pelo menos 20 minutos (fora da EF) por Género

Prática de Desporto pelo menos 20 minutos (fora da EF)			
Género			
	Masculino	Feminino	Total

Nunca	8	8	16
Entre 1 vez por mês e 1 por semana	3	9	12
2-3 vezes por semana	14	25	39
Quase todos os dias	7	7	14
Total	32	49	81

- Questão 5: Prática de Atividades Desportivas (fora da escola) ao ponto de ficar ofegante ou a transpirar (Tabela 11) – relativamente à prática de atividades desportivas, fora do contexto da escola, 27% dos alunos afirma nunca ficar ofegante ou a transpirar. A maior percentagem situa-se de 30 minutos a 1 hora semanalmente;

Tabela 11 – Prática de Atividades Desportivas (fora da escola) ao ponto de ficar ofegante ou a transpirar

Prática de Atividades Desportivas (fora da escola) ao ponto de ficar ofegante ou a transpirar		
	N	Percentagem
Nunca	22	27,2
30 minutos – 1 hora	30	37,0
2-3 horas	24	29,6
4 ou mais horas	5	6,2
Total	81	100,0

- Questão 6: Participação em Competições Desportivas / 6.1. Se sim, qual o Desporto (Tabela 12, 13 e 14) – verificou-se que 28 alunos nunca participaram em Competições Desportivas, embora 33 não participam, mas já participaram. É no 7º ano de escolaridade que se verifica uma maior participação dos alunos neste âmbito. Embora apenas 20 alunos tenham respondido que sim, foram contabilizadas 38 respostas, onde é possível realçar que o Basquetebol, Atletismo e Futsal são os desportos com maior aderência – este maior número de respostas, deve-se aos alunos terem inserido esta questão ao “não participo, mas já participei”.

Tabela 12 – Participação em Competições Desportivas

Participação em Competições Desportivas		
	N	Percentagem
Nunca participei	28	34,6
Não participo, mas já participei	33	40,7
Sim, a nível escolar	8	9,9

Sim, ao nível de um clube	12	14,8
Total	81	100,0

Tabela 13 – Participação em Competições Desportivas por Ano de Escolaridade

Participação em Competições Desportivas				
	Ano de Escolaridade			Total
	7º ano	8º ano	9º ano	
Nunca participei	9	9	10	28
Não participo, mas já participei	16	11	6	33
Sim, a nível escolar	5	0	3	8
Sim, a nível de um clube	6	3	3	12
Total	36	23	22	81

Tabela 14 – Tipo de Desporto

Se sim, qual o Desporto		
	N	Percentagem
Atletismo	9	11,1
Basquetebol	11	13,6
Natação	4	4,9
Taekondo	2	2,5
Patinagem Artística	4	4,9
Futsal	5	6,2
Futebol	2	2,5
Ginástica Artística	1	1,2
Total	38	46,9

- Questão 7: Participação em Modalidades Desportivas não orientadas /7.1. Tempo de Prática (Tabela 15, 16 e 17) - 86% dos participantes referiram não participarem em modalidades desportivas não orientadas. Nesta questão, dá-se destaque ao Futebol, Basquetebol e Natação. Relativamente ao tempo de prática de desporto não orientado, 10 dos 11 alunos que afirmaram praticar responderam. Os anos de prática variam entre menos de 2 anos a mais de 6, sendo que maior parte pratica entre os 2 e 3 anos;

Tabela 15 – Participação em Modalidades Desportivas não orientadas

Participação em Modalidades Desportivas não orientadas	
N	Percentagem

Sim	11	13,6
Não	70	86,4
Total	81	100,0

Tabela 16 – Qual o Desporto não orientado

Se sim, qual o Desporto não orientado		
	N	Percentagem
Futebol	3	3,7
Basquetebol	2	2,5
Patinagem	1	1,2
Ginástica Artística	1	1,2
Patinagem Artística	1	1,2
Ténis de Mesa	1	1,2
Natação	2	2,5
Ciclismo	1	13,6
Total	11	46,9

Tabela 17 – Tempo de Prática

Tempo de Prática		
	N	Percentagem
<2 anos	2	2,5
2-3 anos	4	4,9
4-5 anos	2	2,5
>6 anos	2	2,5
Total	10	12,3

- Questão 8: Nota da última avaliação de EF (Tabela 18): dos alunos participantes, embora 1 não tenha respondido, apenas 1% obteve 2 valores na última nota de EF, 28% obtiveram 3, 57% obtiveram 4 e 12% obteve 5. A classificação com maior destaque são os 4 valores, observados em 46 alunos.

Tabela 18 – Nota da Última Avaliação de EF

Nota da Última Avaliação de EF		
	N	Percentagem
2	1	1,2
3	23	28,4

4	46	56,8
5	10	12,3
Total	80	98,8

Relativamente ao IAF, tendo em consideração as variáveis “Atividades Desportivas Fora da Escola”, “Participação em Atividades de Lazer fora de Clubes”, “Prática de Desporto pelo menos 20 minutos (fora a EF)”, “Prática de Atividades Desportivas (fora da escola) ao ponto de ficar ofegante ou a transpirar” e “Participação em Competições Desportivas”, de acordo com valores anteriormente definidos, sendo eles de 1 a 4 para cada questão, foi realizada a Tabela 19, podendo-se observar que o valor mínimo, correspondente à soma das questões foi de 5 valores, máximo de 20 valores, e a valor médio 11,36.

Tabela 19 – Média, Mínimo e Máximo do IAF

	N	Mínimo	Máximo	Média
Índice de Atividade Física (IAF)	81	5	20	11,36
N válido (de lista)	81			

De acordo com a média, os participantes encontram-se “*Moderadamente Ativos*” segundo os valores definidos por Cloes et al. (1997). Através da distribuição dos IAF disponíveis na Figura 3, consegue-se observar que a maioria dos alunos se encontram entre as pontuações 8 a 11, ou seja, entre “*Pouco Ativos*” e “*Moderadamente Ativos*”.

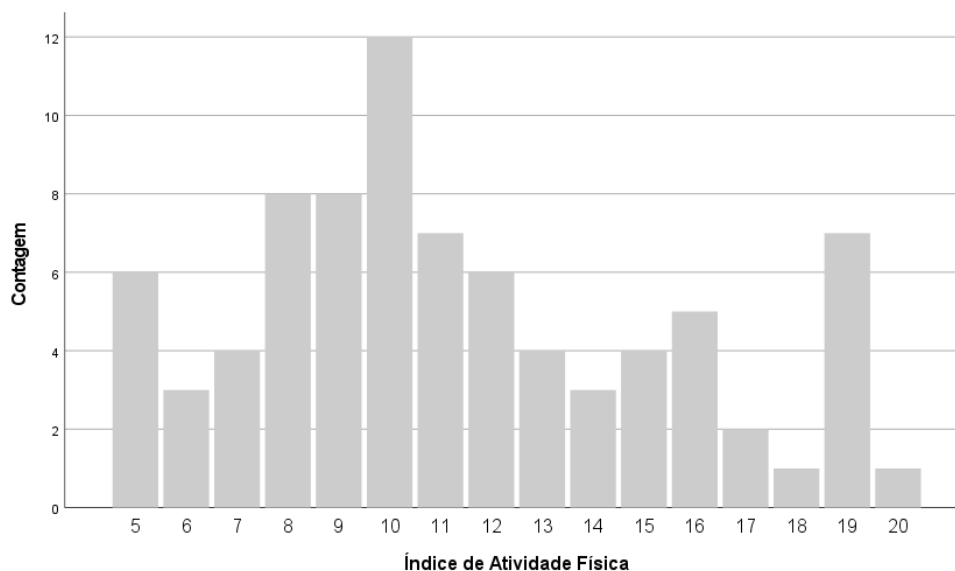


Figura 3 - Distribuição dos IAF

Para verificar se existe ou não diferenças significativas entre as médias das variáveis ano de escolaridade, idade e género, foram realizados testes estatísticos inferenciais.

Através da ANOVA, foram realizadas as Tabelas 20 e 21 para a análise da variável ano de escolaridade e idade, respetivamente.

Tabela 20 – Valor Médio do IAF e Ano de Escolaridade

	Ano de Escolaridade	N	Média	F (ANOVA)	Sig.
IAF	7º ano	36	11,81	6,667	0,679
	8º ano	23	10,91		
	9º ano	22	11,09		
	Total	81	11,36		

Tabela 21 - Valor Médio do IAF e da Idade

	Idade	N	Média	F (ANOVA)	Sig.
IAF	12	22	12,00	8,850	0,727
	13	23	11,30		
	14	26	10,58		
	15	9	12,33		
	16	1	10,00		
	Total	81	11,36		

Pode-se retirar das tabelas anteriormente mencionadas, que o valor médio de AF é superior no 7º ano, sendo que no 9º ano é onde se alcança um IAF inferior ($f=6,667$, $p=0,679$). Na perspetiva da idade, é aos 15 anos que o valor médio de IAF é superior, seguido dos 13 e 12 anos ($f=8,850$, $p=0,727$). Ambas as variáveis não apresentam diferenças estatisticamente significativas.

Para a variável do resultado da última nota de EF, foi também executada uma tabela (Tabela 22), o valor médio é maior nos alunos que obtiveram 5 valores e menor nos que obtiveram 3 valores. Nestas variáveis, as diferenças são estatisticamente significativas ($f=8,608$, $p=0,000$).

Tabela 22 - Valor Médio do IAF e do Resultado da Última Nota de EF

	Nota de EF	N	Média	F (ANOVA)	Sig.
IAF	2	1	12,00	8,608	0,000
	3	23	8,83		
	4	10	11,59		
	5	80	15,70		

Na variável género, no que diz respeito ao IAF, foi realizado um teste-t para amostras independentes. De acordo com a Tabela 23, o género masculino é o que apresenta um maior valor médio, no entanto, não existem diferenças significativas entre o IAF e os géneros ($t(79)=1,366$, $p=0,176$).

Tabela 23 – Valor Médio do IAF e do Género

	Género	N	Média	t	df	Sig.
IAF	Masculino	32	12,13	1,366	79	,176
	Feminino	49	10,86			

Para confirmar se existe Correlação entre as variáveis IAF, a idade e a nota da última avaliação de EF, foi utilizado o Coeficiente de Correlação de *Pearson*; para a variável género, foi utilizado o Coeficiente de Correlação de *Spearman*. Através da Tabela 24, conseguiu-se observar que não se verifica uma relação estatisticamente significativa entre o IAF e a Idade ($r=-0,062$, $p=0,584$); o mesmo acontece entre as variáveis IAF e Género ($r=-0,159$, $p=0,157$), disponíveis na Tabela 25.

Na Tabela 26, constata-se que existe uma relação estatisticamente significativa entre o IAF e a nota obtida na última avaliação de EF ($r=-0,467$, $p=0,000$).

Tabela 24 - Correlação de Pearson entre o IAF e a Idade

		Idade
IAF	Correlação de Pearson	-,062
	Sig.	0,584
	N	81

Tabela 25 - Correlação de Spearman entre o IAF e o Género

		Género
IAF	Correlação de Pearson	-,159
	Sig.	0,157
	N	81

Tabela 26 – Correlação de Pearson entre o IAF e a última nota de EF

	Nota da Última Avaliação de EF
--	---------------------------------------

IAF	Correlação de Pearson	0,467
	Sig.	0,000
	N	80

4. Discussão

Efetuada uma análise aos resultados dos IAF dos alunos, tendo em conta as classes formadas por Cloes et al. (1997), constatou-se que os participantes se encontram no grupo “*Moderadamente Ativos*”, embora a sua dispersão esteja entre os 8 a 11 valores, ou seja, entre “*Pouco Ativos*” e “*Moderadamente Ativos*”.

De forma geral, grande parte dos alunos não participa em AF e desportivas, percebendo desde aí que estes alunos têm poucos hábitos desta prática, indo ao encontro de Esteves, Vieira, Bras, O'Hara & Pinheiro (2017), que verificaram que uma percentagem considerável de alunos apresentou níveis baixos de AF. Desta forma, os alunos não cumprem com as recomendações de AF para esta faixa etária, 60 minutos diários, como recomendado pela OMS (Hankonen et al., 2017).

Comparando os níveis médios de IAF por género, consegue-se constatar que o género masculino possui valores inferiores ao género feminino, estando os dois no nível “*Moderadamente Ativo*”, não existindo diferenças significativas. Tal facto vai ao encontro Ribeiro & Fernandes (2010), que demonstraram que os rapazes são mais ativos fisicamente que as raparigas. Para Malina (1996, cit. por Vasconcelos, 2001) a menor adesão por parte do género feminino pode ser consequência da conceção do corpo. Neste sentido, foi verificado que não existe relação entre o fator género e o IAF ($r=-0,159$, $p=0,157$), ou seja, uma variável não influencia a outra.

Indo ao encontro dos níveis médios de IAF por idade, é aos 15 anos que os alunos apresentam um maior valor médio de IAF. Em contrário, o menor valor médio de IAF está localizado nos 16 anos, derivado em grande parte ao facto de apenas haver um aluno com essa idade entre os inquiridos, neste caso as diferenças também não foram estatisticamente significativas. Neste âmbito, Seabra (2007) refere que os níveis de AF e Desportiva tendem a diminuir com a idade. Foi também observado que não existe relação entre o fator idade e o IAF ($r=-0,062$, $p=0,584$).

É de constatar, que face aos diminuta prática de AF e desportiva desta faixa etária, onde os alunos são jovens adolescentes, poderá haver ainda mais um decréscimo dessa prática, trazendo consequências não só físicas, como mentais e sociais para quando em adulto.

Segundo o ano de escolaridade, é no 7º e 9º anos que são apresentados maiores valores médios de IAF, encontram-se no grupo “*Moderadamente Ativos*”. No estudo de Rui (2012), foi no 7º e 8º anos que se apresentaram níveis de IAF superiores.

Ao observar as notas dos últimos resultados da disciplina de EF, foi perceptível observar que a maioria dos participantes (57%) tem nota 4, onde apenas 1 aluno obteve insucesso à disciplina, com nota 2 (1,2%). Por ser uma disciplina diferente das outras, a

EF consegue obter um elevado valor de sucesso, pois, de acordo com Lima (2010), a motivação é um dos fatores que mais pode influenciar no que diz respeito ao sucesso do ensino.

Do ponto de vista do valor médio do IAF comparado às notas de EF, verificou-se que o IAF é maior para aqueles que obtiveram melhor nota nesta disciplina, considerando estas diferenças, estas variáveis são estatisticamente significativas ($r=-0,467$, $p=0,000$), uma vez que quanto maior é o IAF, melhor será a nota. Nesta perspectiva, seguindo um estilo de vida mais saudável e ativo, como mencionam Faigenbaum & Westcott (2009) aumentaremos o rendimento escolar dos alunos.

Através da falta de AF, como refere Sardinha (2012), os alunos terão mais predisposição para o desenvolvimento da obesidade. Em estudos antigos de Fripp et al. (1985, citados por Vieira, Priore & Fisberg, 2002), conseguiu-se observar que os adolescentes com boa aptidão física, eram detentores de um menor Índice de Massa Corporal, menor pressão sanguínea diastólica e sistólica do que em adolescentes sedentários. French, Erry, Leon & Fulkerson (1994, citados por Vieira, Priore & Fisberg, 2002), perceberam que a prática de desporto também influencia nos transtornos alimentares (anorexia e bulimia), derivado do aumento da autoestima e da diminuição de stresse e depressão.

Portanto, é fundamental compreender que não deve ser apenas o professor de EF a ter o papel de incentivar os alunos para a prática de AF e desportiva, mas também de toda a comunidade escolar envolvente (Webster & Nesbitt, 2017).

Fora da Escola, mais de metade dos alunos nunca praticaram atividades desportivas, o que é preocupante, tendo em conta que é na adolescência que se podem criar hábitos saudáveis e contribuir para a melhoria da saúde (Marques, Barbara, Lucas & Videira, 2017). Em Atividades de Lazer, fora do contexto escolar, a opção predominante foi que nunca participaram, seguida da opção quase todos os dias, o que me deixa com um pouco mais de esperança nesta faixa etária.

Para muitos, as aulas de EF são a única oportunidade de envolvimento com a prática de AFA (Kremer, Reicher & Hallal, 2012). Dos participantes, a grande maioria pratica desporto 2-3 vezes por semana, mas é importante destacar os 16 alunos que nunca realizam prática para além desta disciplina. A EF surge então como promotora de desenvolvimento de competências fulcrais para as crianças se tornarem ativas fisicamente (Cale & Harris, 2013).

Para além da escola, grande parte dos alunos respondeu que pratica atividades desportivas entre 30 minutos e meia hora ao ponto de ficarem a transpirar ou ofegantes. Como consequência dos poucos hábitos de prática de AF, 22 dos alunos referem nunca ficarem com esta condição.

De todos os participantes, apenas 25% assinalou que participa em competições desportivas, correspondendo 10% ao nível escolar e 15% ao nível de um clube. A Covilhã é uma cidade com uma vasta oferta de desportos, onde contém muitas infraestruturas essenciais à prática. O facto de 28% dos alunos nunca ter participado em competições desportivas, pode não estar necessariamente relacionado aos recursos existentes, mas sim com escolhas pessoais. No entanto, como refere Marques (2004), a competição na formação dos jovens, poderá promover valores de concorrência e individualmente, contrariando a opinião de Oliveira (2007), que afirma que os jovens não vêm a competição como um meio de superioridade perante os outros, mas como um meio de afirmação das suas competências.

A modalidade que mais se destaca nos desportos de competição é o Basquetebol e o Atletismo; o Futsal é uma modalidade também com bastante aderência, mas não com tanto destaque. Num estudo semelhante de Rui (2012), as modalidades mais praticadas foram o Futebol e Basquetebol. Estes dados são interessantes na perspectiva de que os desportos mais praticados pelos alunos não foram apenas coletivos, dando ênfase aos individuais, algo muito incomum hoje em dia, onde o Futebol ocupa um lugar tão central na sociedade (Coelho, 2002). Existem ainda mais desportos referidos pelos alunos, onde os resultados são dispares.

Relativamente à prática de um desporto não orientado por um treinador, a percentagem é menor (14%) comparativamente aos desportos de competição (25%), ao contrário do estudo de Rui (2012), onde as percentagens das modalidades desportivas não orientadas eram superiores às dos desportos de competição. Das modalidades mais praticadas neste sentido, continua a ser o Basquetebol, e desta vez, o Futebol.

Uma vez que os alunos não apresentam mais do que 4 anos de desporto não orientado por um treinador, e conhecendo a importância da promoção de hábitos de vida saudável na adolescência (Marques, Peralta, Martins, Sarmiento & Costa, 2016), é nas escolas, através da EF e do DE que se podem desenvolver programas, promovendo o desenvolvimento e manutenção dos comportamentos saudáveis e de redução de várias doenças e de morte precoce (Vankim, Laska, Ehlinger, Lust & Story, 2010).

O transporte mais utilizado pelos alunos para ir para a escola é o automóvel, de seguida o autocarro, e o menos frequente a deslocação a pé. A grande maioria, demora 15 ou menos minutos no trajeto casa-escola, no entanto apenas 17% dos participantes realizam AF nesse percurso. Nos últimos anos, de acordo com McMillan (2007), tem havido uma redução dos deslocamentos ativos, como a pé ou de bicicleta, devido ao aumento de posse de carros para as famílias. Um dos fatores para esse decréscimo, segundo Hallal, Bertoldi, Gonçalves & Victora (2006), é a falta de condições de

segurança das escolas para guardar os materiais e a insegurança inerente a todo o percurso.

Embora não haja uma grande contribuição do deslocamento dos alunos para os IAF, sabe-se que, os deslocamentos ativos para a escola contribuem significativamente para que as crianças e jovens cumpram com as recomendações de prática de AF recomendadas (Timpero et al., 2006).

Neste sentido, segundo a OMS, um estilo de vida ativo em conjunto com a prática de AF regular é essencial a nível social, psicológico e da esperança média de vida, embora grande parte dos jovens não vá de encontro ao nível de AF recomendada pela OMS (Dias et al., 2014).

Não obstante das limitações do presente estudo, nomeadamente o tamanho da amostra e a ausência de algumas respostas, os resultados mostraram a importância da prática de AF e desportiva diariamente. Como recomendações para investigações futuras nesta mesma temática, salientamos a relevância de alargar os participantes para idades inferiores e até mesmo superiores.

5. Conclusão

É de uma importância extrema perceber em que situação os alunos se encontram do ponto de vista dos hábitos de AF e desportiva, e conseqüentemente dos seus níveis de AF.

Neste sentido, a intenção deste estudo foi verificar os Níveis de Atividade Física dos Alunos do 3º Ciclo da ESCM da Covilhã. A escolha deveu-se ao facto dos participantes se encontrarem na adolescência, uma fase ideal para adquirir hábitos de vida saudável e de AF de forma a mantê-los durante a vida adulta.

Dos participantes, mais de metade refere não ter hábitos regulares de AF e desportiva, embora, em média, os alunos se encontrarem num nível IAF de *Moderadamente Ativo*. Neste contexto, foi constatado que o género masculino, comparativamente ao feminino é mais ativo.

Foi possível perceber que a escola é o local ideal para promover a AF, uma vez que, na maior parte dos alunos, a EF é a disciplina que incute a prática de AF regular. Verificou-se ainda, que existe uma relação positiva entre a última nota obtida na EF e o IAF, logo, poderemos concluir que quanto maior for o IAF, melhores tenderão a ser os resultados na disciplina de EF.

Para a ESCM estes dados indicam que os alunos do 3º ciclo não cumprem com os 60 minutos diários de AF moderada a vigorosa, e que conseqüentemente, os alunos vão perdendo os hábitos de AF ao longo do tempo, aumentando assim a possibilidade de se tornarem inativos em adultos. Para combater os baixos níveis de AF fora da escola, a escola pode propor atividades em colaboração com o GEF, nomeadamente através de projetos de Escola Ativa e de DE que interesse realmente aos alunos.

Espera-se que este estudo possa contribuir para a intervenção e realização de programas que valorizem a prática de AF nas escolas e que o DE abranja modalidades que possam ir ao encontro dos gostos da maior parte dos alunos em cada escola, de forma a motivar os alunos para a sua prática. Esperamos assim contribuir também para que os adultos, responsáveis pelos jovens, deem maior importância e incentivem os mais novos para a prática regular de AF.

6. Referências

Alliance for a Healthier Generation. (2012). Facts on physical education. Acedido a 10 de maio de 2022. Disponível em https://www.healthiergeneration.org/_asset/o2bbrr/o8-727_PEFactSheet.pdf.

Asiye, C., Sami, M. & Aysel, P. (2012). Differences in physical activity levels in 8-10 year-old girls who attend physical education classes only and those who also regularly perform extracurricular sports activities. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 46, 4708-4712.

Bento, J. (2001). Da Legitimação da Educação Física. Educação Física. *Coleção Prata da Casa 11*, 9-32.

Bruno, P. (2011). *Estilos de Vida: Atividade Física e Sedentarismo dos alunos da Escola Secundária de São João do Estoril*, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Acedido a 10 de maio de 2022. Disponível em <https://recil.grupolusofona.pt/bitstream/10437/2927/1/Tese%20Mestrado%20Bruno%20Leal%20Pires.pdf>.

Cachapuz, C., Calejo, S. & Maia, J. (1999). Actividade física: conceito e operacionalização, *Boletim SPEF*, 17/18: 31-45.

Cale, L. & Harris, J. (2013) Educação física e saúde: considerações e questões . *In: Capel, S, Whitehead, M* (eds) Debates em Educação Física. Oxon : Routledge , pp. 74 – 88.

Cavill, N., Biddle, S. & Sallis, J. (2001). Health enhancing physical activity for young people: statement of the United Kingdom expert consensus conference. *Pediatric Exercise Science*, 13 (1), 12-25.

Ceshini, F., Florindo, A. & Benício, M. (2007). Nível de atividade física em adolescentes de uma região de elevado índice de vulnerabilidade juvenil. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*:15-67-78.

Cloes, M., Ledent, M., Didier, P., Diniz, J. & Piéron, M. (1997). Pratique et Importance des Principales Activités de Loisirs chez des Jeunes de 12 à 15 Ans Dans Cinq Pays Européens: *ADEPS*, v. 159/160, 51-60.

Coelho J. (2002). Futebol: Desporto e Emoção. Associação Portuguesa de Sociologia, Edição on-line da Revista *Con(m)textos de Sociologia*, 3/2004, Noites de Sociologia. Acedido a 25 de maio de 2022. Disponível em http://www.aps.pt/cms/docs_prv/docs/DPR4628f7ea382e8_1.pdf#page=22.

Coleman, K., Heath, E., & Alcalá, I. (2004). Overweight and aerobic fitness in children in the United States/Mexico border region. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 15(4), 262-271.

Dias, G., Clemente, F., Rocha, R., Martins, F., Martins, R., Mendes, R., & Lopes, A. (2014). Estudo dos níveis de atividade física de uma população rural portuguesa. *Revista Gymnasium*, 5(7), 59-86.

Dietz, W. & Gortmaker, S. (2001). Preventing obesity in children and adolescents. *Annual Review of Public Health*. 22, 337-353.

Esteves, D., Vieira, S., Bras, R., O'Hara, K., & Pinheiro, P. (2017). Nível de atividade física e hábitos de vida saudável de universitários portugueses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 12(2), 261-270.

Faigenbaum, A. & Westcott, W. (2009). *Youth strength training: Programs for health, fitness, and sport*. Champaign, IL: HumanKinetics.

Fernandes, J. (2016). *Estudo comparativo dos níveis de atividade física, comportamento sedentário e hábitos alimentares de estudantes do ensino superior*. Dissertação de Mestrado, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Faculdade de Educação Física e Desporto, Lisboa.

Ferreira, J. (2010). *Prevalência de obesidade infanto-juvenil: Associação com os hábitos alimentares, actividade física e comportamentos sedentários dos adolescentes escolarizados de Portugal Continental*. Dissertação para obtenção ao grau de Doutoramento em Saúde Pública Especialidade em Promoção da Saúde. Universidade Nova de Lisboa.

Hallal, P., Bertoldi, A., Gonçalves, H. & Victora, C. (2006). Prevalência do sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade. *Cadernos de Saúde Pública*. 22:1277-87.

Hankonen, N., Heino, M., Hynynen, S., Laine, Araújo-Soares, V., Sniehotta, F., Vasankari, T., Sund, R., & Haukkala, A. (2017). Randomised controlled feasibility study of a school-based multi-level intervention to increase physical activity and decrease sedentary behaviour among vocational school students. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 1-14.

Kremer, M., Reichert, F. & Hallal, P. (2012). Intensidade e duração dos esforços físicos em aulas de Educação Física. *Revista de Saúde Pública*, 46(2), 320-326.

Lima, T. (2004). Saber mais. *Horizonte*, Vol. XIX, nº 112.

Loureiro, N. (2004). *A Saúde dos Jovens Portugueses: Prática Desportiva e Sedentarismo*. Lisboa, Faculdade de Humanidades e Tecnologias.

Marques, A. (2004). *Fazer da competição dos mais jovens um modelo de formação e de educação*. In Gaya A., Marques, A. & Tani, G. (Ed.) Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul Editora, pp. 75-96.

Marques, A., Peralta, M., Martins, J., Sarmiento, H., & Costa, F. C. (2016). Identificação de padrões de atividade física e comportamentos sedentários em adolescentes, com recurso à avaliação momentânea ecológica. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 34(1), 38-45.

Marques, E., Barbara, E., Lucas, J., & Videira, L. (2017). Atitudes dos estudantes do ensino secundário face à prática de atividade física. Um estudo na região centro do Portugal. *Journal of Research in Social Pedagogy*, 29, 171-182.

Marques, M. (2005) *Intervenção com o adolescente em risco. "Análise psicológica"*. Lisboa. Vol. XXIII, nº1.

Matos, M., Carvalhosa, S. & Diniz., J. (2002). Factores associados à prática da actividade física nos adolescentes portugueses. *Análise Psicológica*, 1 (XX), 57-66.

Matos, M., Carvalhosa, S., & Diniz, J. (2001). *Actividade física e prática desportiva nos jovens portugueses*. 4, 1. FMH /PEPT /GPT Acedido a 12 de maio de 2022. Disponível em <http://www.fmh.utl.pt/aventurasocial/pdf/ActFisica.pdf>.

McMillan, T. (2007). The relative influence of urban form on a child's travel mode to school. *Transportation research part-A: Policy and practice*. 41 (1), 69-79.

Moreno, M., Ribeiro, M. & Mourão-Carvalho, L. (2010). *A prática de modalidades desportivas por jovens adolescentes*. UTAD, p. 545-556. Acedido a 12 de maio de 2022. Disponível em <http://bibliotecadigital.ipb.pt/handle/10198/2554>.

Mota, J. (1999). *Educação e saúde in Desporto e Saúde* (pp. 55-102). Oeiras. Câmara Municipal de Oeiras.

Nike. (2015). *A practical Guide for School Leaders – Designed To Move Active Schools*. Acedido a 11 de maio de 2022. Disponível em <https://www.icsspe.org/system/files/Designed%20to%20Move%20Active%20Schools%20Report.pdf>.

Oliveira, R. (2007). *Análise do sistema de competição nos escalões de formação: estudo das Associações de Basquetebol de Aveiro e Porto*. Porto.

Organização Mundial da Saúde (2020). *Diretrizes da OMS para Atividade Física e Comportamento Sedentário*. Acedido a 10 de maio de 2022. Disponível em <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf>.

Pereira, M., Sarrico, L., Oliveira S. & Parente, S. (2000). Aprender a escolher: promoção da saúde no contexto escolar. *Psicologia: teoria, investigação e prática*, 1, 147-158.

Pereira, P. (2012). *Processos Psico-pedagógicos da Aprendizagem (Na Educação Física)*. Loures: Lusociência.

Ribeiro, M., & Fernandes, A. (2010). Prática de actividade física em jovens alunos do ensino superior público do concelho de Bragança. Em V. Lopes, V. Rodrigues, E.

Coelho, & M. Monteiro, *Promoção da Saúde e Actividade Física: Contributos para o Desenvolvimento Humano*. Vila Real: UTAD.

Rui, N. (2012). *Nível de atividade física global dos alunos da Escola Básica do 2º e 3º ciclos D. Manuel de Pernes do concelho de Santarém – um estudo de caso*, Universidade da Beira Interior. Acedido a 11 de maio de 2022. Disponível em <https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/3345/1/Rui%20Alexandre%20Mendes%20Pereira%20Nunes.pdf>.

Sampaio, D. (1997). *A cinza e o tempo*. 4ª Edição. Lisboa. Editorial Caminho.

Sardinha, L. (2012) *Programa PESSOA*, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa (FMH-UTL), Laboratório de Exercício e Saúde, Acedido a 28 de maio de 2022. Disponível em <http://programapessoa.dgicd.min-edu.pt/PPPProgramalivre.htm>.

Seabra, A. (2007). *Níveis de actividade física e prática desportiva. Um estudo epidemiológico em crianças, jovens e famílias nucleares*. Universidade do Porto, Port. Acedido a 28 de maio de 2022. Disponível em <http://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/14269/2/4882.pdf>.

Shaffer, D. (2005). *Psicologia do Desenvolvimento: Infância e Adolescência*. 6ª Edição, Thomson. São Paulo: Brasil.

Slingerland, M. & Borghouts, L. (2011). Direct and indirect influence of physical education-based interventions on physical activity: a review. *J Phys Act Health*, 8 (6) 866-78. Acedido a 11 de maio de 2022. Disponível em <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21832303>.

Telama, R., Yang, X., Laakso, L. & Viikari, J. (1997). Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood.: *American Journal Preventive Medicine*, V. 13, 317-323.

Timperio, A., Ball, K., Salmon, J., Roberts, R., Giles-Corti, B., Simmons, D., Crawford, D. (2006, January). Personal, family, social, and environmental correlates of active commuting to school. *American Journal of Preventive Medicine*, 45-51.

Trudeau, F. & Shephard, R. (2005). Contribution of School Programmes to Physical Activities Levels and Attitudes in Children and Adults. *SportsMed* 35. Adis Data Information BV. Acedido a 12 de maio de 2022. Disponível em <http://masvida.com/new/UploadFiles/AFESCUELA.pdf>.

Vankim, N., Laska, M., Ehlinger, E., Lust, K., & Story, M. (2010). Understanding young adult physical activity, alcohol and tobacco use in community colleges and 4-year post-secondary institutions: A cross-sectional analysis of epidemiological surveillance data. *BMC Public Health*, 10(2018), 1-9.

Vasconcelos M. (2001). *Níveis de Actividade Física e Prática Desportiva de Crianças e Jovens dos dois Sexos dos 10 aos 19 anos de idade*. Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Vasconcelos, M. & Maia, J. (2001). Actividade física de crianças e jovens – haverá um declínio? *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 3, 44–52. Acedido a 12 de maio de 2022. Disponível em http://www.fade.up.pt/rpcd/arquivo/artigos_soltos/vol.1_nr.3/07.pdf.

Vieira, V., Priore, S. & Fisberg, M. (2002). *A Atividade Física na Adolescência*. Acedido a 28 de maio de 2022. Disponível em https://extensao.cecierj.edu.br/material_didatico/sau2202/pdf/aula06_leitura01_AtividadeFisicaNaAdolescencia.pdf.

Webster, C. & Nesbitt, D. (2017). Expanded roles of physical education teachers within a CSPAP and implications for PETE. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 88, 22-28.

Yuksel, H. S., Şahin, F. N., Maksimovic, N., Drid, P., & Bianco, A. (2020). School-based intervention programs for preventing obesity and promoting physical activity and fitness: *A systematic review*. *International journal of environmental research and public health*, 17(1), 347.

Anexos

Anexo A

Inventário da ESCM

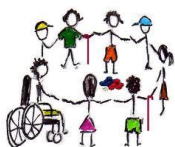
Modalidade	Artigo	Unidades	Modalidade	Artigo	Unidades
Voleibol	Bolas de Voleibol	46	Ginástica de Solo	Colchões	19
	Redes	6		Colchões de Queda	5
	Postes	4		Plano Inclinado	1
	Varetas	2		Plinto de Madeira	1
Basquetebol	Bolas	119	Ginástica de Aparelhos	Plinto de Espuma	1
	Bolas Medicinais	1		Boque	1
	Tabelas Oficiais	2		Cavalo	1
	Tabelas de Parede	4		Reuther	3
Corfebol	Bolas	16	Ginástica Rítmica	Trampolim	1
	Cestos	2		Paralelas Simétricas	1
	Postes	2		Paralelas Assimétricas	1
Futsal	Bolas	21	Ginástica Rítmica	Trave Olímpica	1
	Balizas	2		Trave de Iniciação	1
Andebol	Bolas	74	Ginástica Rítmica	Cordas	43
	Balizas	2		Arcos	15
Râguebi	Pratos	19	Orientação	Balizas	9
	Sinalizadores	6		Alicates	8
	Bolas	6		Zarabatanas	2
	Cintos Tag	35		Drados	6
Badminton	Tubos Volantes	10	Tênis de Mesa	Balde bolas	1
	Raquetas	80		Redes	2
	Postes	8		Mesas	2
	Redes	14		Raquetes	16
Atletismo	Postes salto em altura	2	Tênis	Bolas	4
	Fasquia	3		Redes	1
	Pesos	7			
	Dardos	14			
	Discos	27			
	Martelos	3			
Aptidão Física	Balança	1	Material Complementar	Raquetas	21
	Caixa Senta e Alcança	1		Bolas Medicinais	21
				Cordas	10
	Aparelhagem	1		Cones	22
				Coletes	20
			Arcos	15	
	Fita Métrica (50 metros)	1			

Anexo B

Planos de Aula – 6º7

ESCOLA BÁSICA PÊRO DA COVILHÃ

Ano Letivo 2021-2022



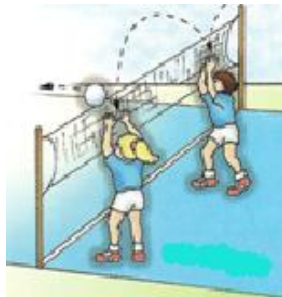
EDUCAÇÃO FÍSICA

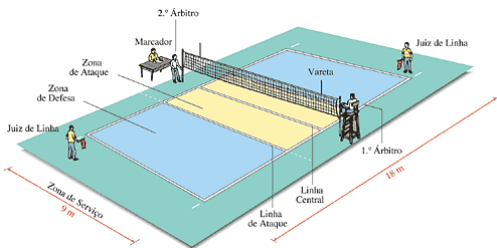


António Reis




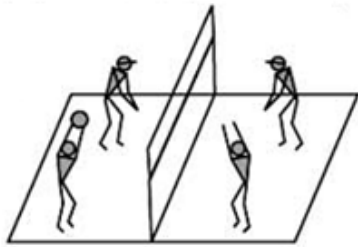
Professor:

6º 7

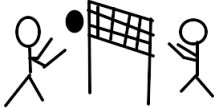
Lição: 58	Atividades propostas para a aula	
Data: 23/02/2022	Ativação geral: Corrida + mobilização articular + flexibilidade.	
Modalidade(s)	Voleibol	
Conteúdos	Formação de várias equipas de 2 elementos. Marcação de campos reduzidos. Jogos reduzidos: 2 x 2.	
Jogo		
Sumário:		Faltas Alunos
VOLEIBOL: Jogos reduzidos: 2x2.		10, 17

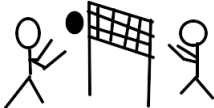
Lição: 59 e 60	Atividades propostas para a aula	
Data: 28/02/2022	Ativação geral: Corrida + mobilização articular + flexibilidade.	  
Modalidade(s)	Voleibol	
Conteúdos	Conversa com os alunos sobre: -História a modalidade; -Principais regras do jogo; -Campo de jogo.	
História Regras Campo Passe Serviço Manchete	Progressão pedagógica do(a):	

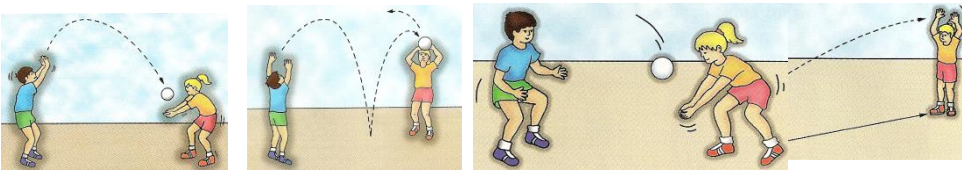
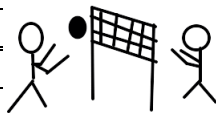
	 <p style="text-align: center;">Serviço Passe Manchete</p> <p>-Individualmente e depois dois a dois, os alunos executam os diferentes gestos técnicos;</p> <p>(Explicação e exemplificação dos exercícios pelo professor e execução pelos alunos).</p>	
Sumário:		Faltas Alunos
VOLEIBOL: História da modalidade e principais regras. Campo de jogo. Progressão pedagógica do passe, do serviço e da manchete.		17

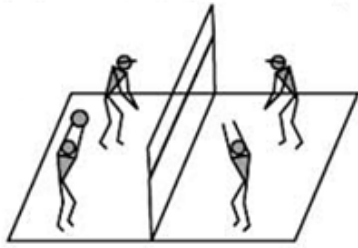
Lição: 61	Atividades propostas para a aula	
Data: 01/03/2022	Ativação geral: Corrida + mobilização articular + flexibilidade.	
Modalidade(s)	Voleibol Formação de várias equipas de 2 elementos. Marcação de campos reduzidos. Jogos reduzidos: 2 x 2.	
Voleibol		
Conteúdos		
Jogo		
Sumário:		Faltas Alunos
VOLEIBOL: Jogos reduzidos: 2x2.		

Lição: 62 e 63	Atividades propostas para a aula	
Data: 06/03/2022	Ativação geral: Corrida + mobilização articular + flexibilidade.	
Modalidade(s)	Voleibol Jogo: -Divisão do espaço em campos de dimensões reduzidas (1 m x 2	
Voleibol		
Conteúdos		





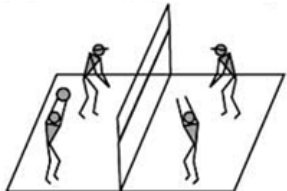
<p>Jogo: 1x1</p> <p>Ficha de avaliação</p>	<p>m).</p> <p>-Jogos 1x1</p> <table border="1" style="margin: 10px auto;"> <tr> <td>1</td><td>3</td><td>5</td><td>7</td><td>9</td><td>11</td><td>13</td><td>15</td><td>17</td><td>19</td> </tr> <tr> <td>2</td><td>4</td><td>6</td><td>8</td><td>10</td><td>12</td><td>14</td><td>16</td><td>18</td><td>20</td> </tr> </table> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p>Ficha de avaliação Realização de uma ficha de avaliação sobre Basquetebol e de Voleibol.</p>	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
1	3	5	7	9	11	13	15	17	19												
2	4	6	8	10	12	14	16	18	20												
Sumário:		Faltas Alunos																			
<p>VOLEIBOL: Jogo reduzidos: 1x1.</p> <p>Realização de uma ficha de avaliação.</p>																					

<p>Lição: 64</p> <p>Data: 08/03/2022</p> <p>Modalidade(s)</p> <p style="text-align: center;">Voleibol</p> <p>Conteúdos</p> <p style="text-align: center;">Jogo: 1x1</p>	Atividades propostas para a aula																
	<p>Ativação geral: Corrida + mobilização articular + flexibilidade.</p> <p>Voleibol Jogo: -Divisão do espaço em 2 campos de dimensões reduzidas (2,5 m x 2,5 m) -Jogos 1x1</p> <table style="margin: 10px auto;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">x</td><td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">x</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">x</td><td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">x</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">x</td><td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">x</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1</td><td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">2</td><td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">4</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">x.</td><td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">x.</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">x.</td><td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">x.</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">x.</td><td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">x.</td> </tr> </table> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p>Um jogador serve (2) e disputa o ponto com o opositor (1). Após a disputa do ponto o jogador da posição (1) fica com a bola e vai para trás da fila da posição (4), indo o da posição (2) para trás da fila da posição (3). O mesmo sucede com os da fila 3 e 4.</p>	x	x	x	x	x	x	1	3	2	4	x.	x.	x.	x.	x.	x.
x	x																
x	x																
x	x																
1	3																
2	4																
x.	x.																
x.	x.																
x.	x.																
Sumário:		Faltas Alunos															
<p>VOLEIBOL: Jogos reduzidos: 1x1.</p>		22															

Lição: 65 e 66 Data: 13/03/2022	Atividades propostas para a aula																					
Modalidade(s) Voleibol	Ativação geral: Corrida + mobilização articular + flexibilidade.																					
Conteúdos Passe Serviço Manchete Jogo: 1x1	Voleibol Progressão pedagógica do passe, da manchete e do serviço: Dois a dois, os alunos executam os diferentes gestos técnicos: -Execução de exercícios propostos pelo professor, com o objetivo de melhorar o desempenho dos alunos na realização do passe, do serviço e da manchete. x x x x x x x -Passe entre os alunos (conseguir fazer maior nº de toques); ----- x. x. x. x. x. x. x. -Manchete; -Serviço.  Jogos 1x1 <table border="1" data-bbox="454 974 1204 1064"> <tr> <td>1</td><td>3</td><td>5</td><td>7</td><td>9</td><td>11</td><td>13</td><td>15</td><td>17</td><td>19</td> </tr> <tr> <td>2</td><td>4</td><td>6</td><td>8</td><td>10</td><td>12</td><td>14</td><td>16</td><td>18</td><td>20</td> </tr> </table> 		1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
1	3	5	7	9	11	13	15	17	19													
2	4	6	8	10	12	14	16	18	20													
Sumário:		Faltas Alunos																				
VOLEIBOL: Progressão pedagógica do passe, da manchete e do serviço. Jogos reduzidos: 1x1. Entrega e correção da ficha de avaliação.																						

Lição: 67 Data: 15/03/2022	Atividades propostas para a aula	
Modalidade(s) Voleibol	Ativação geral: Corrida + mobilização articular + flexibilidade.	
Conteúdos Jogo: 2x2	Voleibol Avaliação de jogo: 2x2. Formação de várias equipas de 2 elementos. Marcação de campos reduzidos. Jogos reduzidos: 2 x 2. <i>(O professor observa o desempenho dos alunos em situação de jogo, anotando o desempenho dos mesmos em ficha própria, utilizando a seguinte sigla: 0 - Não Executa; 1 - Executa; 2 - Executa Bem).</i> 	

Sumário:	Faltas Alunos
VOLEIBOL: Avaliação do desempenho dos alunos em situação de jogo: 2x2.	

Lição: 68 e 69	Atividades propostas para a aula	
Data: 20/03/2022	Ativação geral: Corrida + mobilização articular + flexibilidade.	
Modalidade(s) Voleibol	Voleibol Avaliação do passe, da manchete do serviço e jogo 1x1:	
Conteúdos Passe Serviço Manchete Jogo: 1x1 Jogo: 2x2	 Passe	 Manchete
	 Serviço	 Jogo: 1x1
	<p>-Individualmente dois alunos executam o passe (auto-passe) e a manchete (auto-manchete).</p> <p>-Dois a dois, em campo reduzido, um de cada lado da rede, os alunos executam o serviço um para o outro.</p> <p>-Jogo: 1x1 (início de cada jogada com o passe ou serviço).</p> <p><i>(O professor observa o desempenho dos alunos na execução dos diversos gestos técnicos e em situação de jogo, anotando o desempenho dos mesmos em ficha própria, utilizando a seguinte sigla: 0 - Não Executa; 1 - Executa; 2 - Executa Bem).</i></p> <p>Os outros alunos realizam jogos reduzidos: 2x2. <i>(Quem termina a avaliação troca com uma equipa que estava em jogo ocupando o seu lugar).</i></p>	
		
	Sumário:	Faltas Alunos
	VOLEIBOL: Avaliação do desempenho dos alunos na execução do passe, da manchete, do serviço e em situação de jogo: 1x1.	

Anexo C

Avaliação Intercalar – 6º7

AVALIAÇÃO INTERCALAR - EDUCAÇÃO FÍSICA - 6º 7															
ANO LETIVO 2021-2022								2º PERÍODO							
Nº	Nome	Sexo (M/F)	Idade	COMPORTAMENTO				CONHECIMENTOS				RESPONSABILIDADE			
				MB	B	S	I	MB	B	S	I	MB	B	S	I
1		M	11												
2		F	11												
3		F	11												
4		M	11												
5		M	11												
7		F	11												
8		F	10												
9		F	10												
10		F	11												
11		F	10												
12		F	11												
13		F	10												
14		M	12												
15		M	11												
16		M	11												
17		M	10												
18		M	11												
19		M	11												
20		M													
21		M													

MB - Muito Bom

B - Bom

S - Suficiente

I - Insuficiente

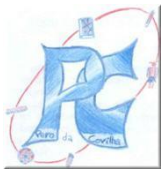
Anexo D

Avaliação Sumativa de Voleibol – 6º7

6º 7							
Nº	NOME	VOLEIBOL					NOTA FINAL
		Passe	Serviço	Manchete	Jogo 1x1	Jogo 2x2	
1							
2							
3							
4							
5							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							

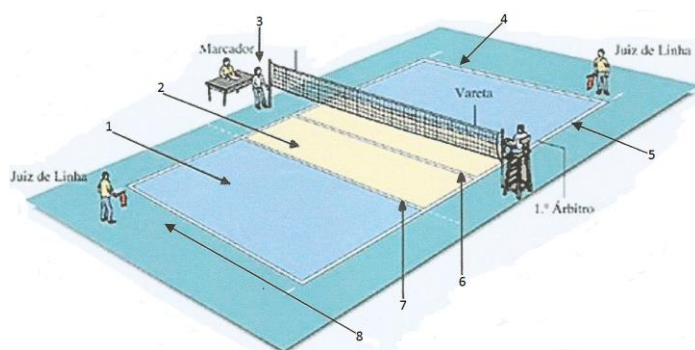
Anexo E

Teste dos Conhecimentos – 6º7

Escola Básica Pêro da Covilhã 	Teste de Avaliação Educação Física	Classificação:
	Data: 01 / 04 / 2022	O Professor:
	Aluno:	Nº: Ano / Turma: 6º
	O Encarregado de Educação:	

VOLEIBOL

1 - Faz corresponder o número do campo à legenda, completando a tabela.



Nº	Legenda
1	
2	
3	2º Árbitro
4	
5	
6	
7	
8	

2- Qual é o objetivo do jogo?

3 - Completa as seguintes frases:

Cada equipa de voleibol é constituída por _____ jogadores de campo e 6 suplentes.
 O número máximo de **sets** que pode ter um jogo é _____. Para ganhar um **set** são necessários _____ pontos se houver diferença de _____ pontos. O quinto **set** é disputado até aos _____ pontos.

Uma equipa, em cada jogada pode dar no máximo ____ toques.

O campo é dividido ao meio por uma _____.

O gesto técnico que utilizas para iniciar o jogo e cada jogada é o _____.

Se a trajetória da bola é alta ou curvilínea, tocas a bola utilizando o _____. No entanto, se a trajetória for tensa e rápida em direção ao solo, usas a _____.

4 – Os resultados possíveis num jogo de Voleibol são:

5 - Quando é que os jogadores da equipa fazem a rotação?

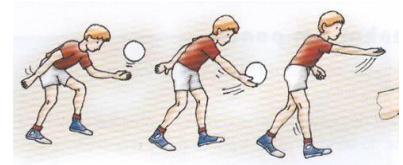
5.1 - Em que sentido?

6 - Indica o nome dos seguintes gestos técnicos.









7 - Indica se são **falsas (F)**, ou **verdadeiras (V)**, as seguintes afirmações.

- No decorrer de um jogo posso passar para o campo do adversário.
- No decorrer de um jogo posso jogar a bola fora dos limites do campo.
- Um toque na bola com o pé é considerado falta.
- Se a bola bate nas linhas do campo é considerado bola dentro.
- Uma equipa perde ponto quando um jogador toca na rede, desde que interfira na jogada.
- A bola pode ser agarrada ou transportada.
- Um jogador de voleibol pode dar dois toques consecutivos na bola.
- Todas as jogadas resultam em ponto.

8 - Nas seguintes questões, apenas **uma das respostas está correta. Assinala-a com uma cruz (X).**

A – A modalidade de voleibol surgiu em 1895:

Na França

Em Portugal

Nos Estados Unidos da

América

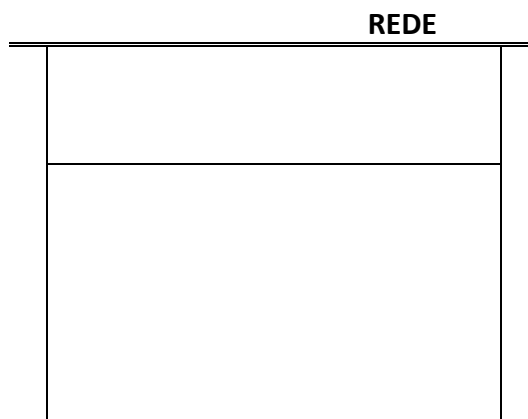
B – Quando executas o **serviço por baixo** com a mão direita, o pé que deve estar atrás é:

O direito.

O que estiver mais à mão.

O esquerdo.

9 – Numera as posições dos jogadores em campo.



Bom Trabalho

Anexo G

Avaliação Final do 2º Período – 6º7

AVALIAÇÃO FINAL																2º PERÍODO			ANO/TURMA 6º 7		
CONHECIMENTOS E CAPACIDADES - 80%																ATTITUDES E VALORES - 20%					
Nº	NOME	GÊNERO	Atividades Físicas - 40%				Aptidão Física 20%	Conhecimentos 20%	MÉDIA FINAL 80%	RESPONSABILIDADE		PARTICIPAÇÃO		MÉDIA FINAL 20%	Avaliação 2º Período	Avaliação 1º Período	MÉDIA Avaliação 1º e 2º Períodos	NOTA FINAL 2º PERÍODO	NOTA PAUTA		
			Atividades Alternativ. 40%	Voleibol 40%	Atletismo Megass 20%	NOTA				Assiduidade Pontualidade e Material 3%	Reg Conduta Segurança Higiene 10%	Cooperação com os colegas 3%	Interesse Empenho 4%								
1		M																			
2		F																			
3		F																			
4		M																			
5		M																			
6		M																			
7		F																			
8		F																			
9		F																			
10		F																			
11		F																			
12		F																			
13		F																			
14		M																			
15		M																			
16		M																			
17		M																			
18		M																			
19		M																			
20		M																			
21		M																			

Anexo H

Planeamento Anual do 8ºA

Departamento de Expressões – Educação Física

Ano Letivo - 2021/2022

Ano: 8º Turma: A

Conteúdos Programáticos	Calendarização
Apresentação/Preenchimento das fichas individuais/Regras da Disciplina Aptidão Física* Voleibol* Ginástica de Solo* Ginástica de Aparelhos	1º Período
Aptidão Física * Atividades Rítmicas e Expressivas – Dança* Basquetebol* Ginástica de Aparelhos*	2º Período
Aptidão Física * Badminton* Orientação*	3º Período

*Modalidades avaliadas por período

PERÍODO	1º	2º	3º
Início	20/09/2021	03/01/2022	19/04/2022
Fim	17/12/2021	05/04/2022	15/06/2022
Nº Aulas previstas	38 tempos (45')	39 tempos (45')	25 tempos (45')
Apresentação	1	---	---
Avaliação Diagnóstica	7	4	4
Avaliações Sumativas	5	8	6
Aula de auto e heteroavaliação	1	1	1
Nº Aulas efetivas para cumprimento do programa	24 tempos	26 tempos	14 tempos

O Professor da disciplina

A Coordenadora de Departamento

Anexo I

Unidade Didática de Voleibol – 8ºA



UNIDADE DIDÁTICA DE VOLEIBOL

8º Ano



Trabalho realizado por:

Cristiana Nunes

Covilhã, 27 de novembro de 2021

ÍNDICE GERAL

1.....	Introdução	80
2.....	Análise e enquadramento da modalidade	81
2.1.....	Caracterização da modalidade de voleibol	81
2.2.....	História do voleibol	81
2.3.....	Características do jogo	82
3. Regras oficiais.....		83
3.1. Instalações e equipamento.....		83
3.1.1. Área de jogo.....		83
3.1.2. Rede e postes.....		83
3.1.3. Bola.....		84
3.2. Equipas.....		84
3.3. Formato de jogo.....		85
3.3.1. Ponto.....		85
3.3.2. Falta.....		85
3.3.3. Ganhar um set.....		85
3.3.4. Ganhar um jogo.....		85
3.3.5. Ausência e equipa incompleta.....		85
3.3.6. Sorteio.....		85
3.4. Posições e rotação.....		85
3.5. Situações de jogo.....		86
3.5.1. Bola em jogo.....		86
3.5.2. Bola fora de jogo.....		86
3.5.3. Bola dentro.....		86
3.5.4. Bola fora.....		86
3.6. Jogar a bola.....		87
3.7. Bola na rede.....		87
3.7.1. Passagem da bola no plano vertical da rede.....		87
3.8. Jogador na rede.....		87
3.8.1. Passagem das mãos por cima da rede.....		87
3.8.2. Penetração por baixo da rede.....		87
3.8.3. Contacto com a rede.....		88
3.8.4. Faltas do jogador na rede.....		88
3.9. Serviço.....		88
3.9.1. Primeiro serviço do set.....		88
3.9.2. Ordem do serviço.....		88
3.9.3. Cortina.....		88
3.10. Ataque.....		88
3.10.1. Restrições ao ataque.....		88

3.11. Bloco	89
3.12. Interrupções, substituições e intervalos.....	89
3.12.1. Interrupções	89
3.12.2. Substituição.....	89
3.12.3. Intervalos	89
3.13. Jogador líbero.....	89
3.14. Gestos do árbitro	90
4. Gestos técnicos	94
4.1. Posição base	94
4.2. Deslocamentos	94
4.3. Passe/toque de dedos.....	94
4.4. Manchete	95
4.5. Serviço	95
4.6. Remate.....	96
5. Condições de aprendizagem	98
5.1. Características do meio	98
5.2. Caracterização da escola	98
5.3. Caracterização da turma.....	99
6. Resultados da avaliação inicial dos alunos	100
7. Definição de objectivos	102
8. Atividades de ensino/aprendizagem	104
9. Organização dos conteúdos	106
10. Avaliação formativa e sumativa	107
11. Referências bibliográficas.....	Erro! Marcador não definido.

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Campo de Jogo.....	Erro! Marcador não definido.
Figura 2 – Rede.	Erro! Marcador não definido.
Figura 3 - Posições e Rotações	Erro! Marcador não definido.
Figura 4 – Exercício 1 de Avaliação Diagnóstica	Erro! Marcador não definido.
Figura 5 - Exercício 2 de Avaliação Diagnóstica	Erro! Marcador não definido.
Figura 6 - Exercício 3 de Avaliação Diagnóstica.....	Erro! Marcador não definido.
Figura 7 - Exercício 4 de Avaliação Diagnóstica	Erro! Marcador não definido.
Figura 8 - Exercício 5 de Avaliação Diagnóstica.....	Erro! Marcador não definido.
Figura 9 – Exemplo de Exercício 1.....	Erro! Marcador não definido.
Figura 10 - Exemplo de Exercício 2	Erro! Marcador não definido.
Figura 11 - Exemplo de Exercício 3.....	Erro! Marcador não definido.
Figura 12 - Exemplo de Exercício 4	Erro! Marcador não definido.

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Gestos do Árbitro	Erro! Marcador não definido.
Tabela 2 – Posição Base	Erro! Marcador não definido.
Tabela 3 - Deslocamentos	Erro! Marcador não definido.
Tabela 4 – Passe ou Toque de Dedos	Erro! Marcador não definido.
Tabela 5 - Manchete	Erro! Marcador não definido.
Tabela 6 - Serviço	Erro! Marcador não definido.
Tabela 7 - Remate.....	Erro! Marcador não definido.
Tabela 8 – Material Disponível.....	Erro! Marcador não definido.
Tabela 9 – Avaliação Diagnóstica	Erro! Marcador não definido.
Tabela 10 – Avaliação Sumativa	Erro! Marcador não definido.
Tabela 11 – Componentes da Avaliação	Erro! Marcador não definido.

1.INTRODUÇÃO

As Unidades Didáticas (UD) são partes fundamentais do programa de uma disciplina, uma vez que o processo pedagógico é constituído por unidades integrais de forma a ser apresentado, não só ao professor como ao aluno, etapas do processo de ensino-aprendizagem (Bento, 1998). Desta forma, as UD's permitem planificar, quer isto dizer, ordenar e sequenciar tudo o que diz respeito ao próprio processo educativo, organização, competências, conteúdos (sendo eles atitudinais, temáticos ou procedimentais), atividades a realizar e a avaliação, explicando o objetivo educativo do professor (Bento, 1998).

Para o ensino da Educação Física (EF), os professores têm disponível para a sua prática o documento das Aprendizagens Essenciais. As Aprendizagens Essenciais têm como objetivo desenvolver o perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória em três aspetos: conhecimentos, capacidades e atitudes.

No processo de formação inicial em EF o ensino de uma modalidade desportiva requer algumas adaptações. Nesta fase, o ensino do desporto tem as suas próprias necessidades, características e procedimentos, enquanto no contexto de prática o conhecimento dá-se quando existe o saber fazer (Saad, Rezer & Rezer, 2010).

Neste sentido, o documento apresenta a criação de uma Unidade Didática da modalidade de Voleibol, lecionada a uma turma de 8º ano de escolaridade, estando os alunos no nível introdutório. A realização desta UD permite ir ao encontro do sucesso no que toca ao processo de ensino-aprendizagem da modalidade referida, justificando a sua existência pela necessidade de ter como bases objetivos precisos e sistematizados. No presente documento, estão incluídos os seguintes tópicos: análise e enquadramento da modalidade, as regras oficiais, as habilidades motoras, as condições de aprendizagem, os resultados da avaliação inicial dos alunos, a definição dos objetivos, as atividades de ensino/aprendizagem, organização dos conteúdos, e por último, a avaliação formativa e sumativa.

Esta UD tem como base o documento das Aprendizagens Essenciais, no entanto, pode ser sujeito a futuros reajustamentos conforme o nível dos alunos e os resultados das suas avaliações. A UD é constituída por uma estrutura que permite e facilita a ação educativa, principalmente para o docente. É de esperar que os alunos cumpram os objetivos que foram estabelecidos no início da modalidade, que se sintam motivados para a sua prática.

2. ANÁLISE E ENQUADRAMENTO DA MODALIDADE

Nas modalidades desportivas coletivas, o ideal é existir um planeamento adequado de todo o processo metodológico do ensino-aprendizagem de forma a aumentar e melhorar o sucesso. O Voleibol é uma modalidade coletiva que está presente no currículo escolar desde o 2º Ciclo até ao Ensino Secundário.

2.1 CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE DE VOLEIBOL

Para Garganta (1994), os Jogos Desportivos Coletivos como o Voleibol, Futebol e Basquetebol, têm um lugar importante na cultura desportiva. Segundo Mesquita (1992), a prática orientada destes jogos, conduz ao desenvolvimento de competências em vários aspetos, nomeadamente o tático-cognitivo, o técnico e o sócio efetivo.

O Voleibol é um desporto coletivo jogado por duas equipas (6 elementos cada) num terreno de jogo dividido ao meio por uma rede. O objetivo do jogo passa por fazer com que uma equipa consiga enviar regularmente a bola, por cima da rede, para que esta caia no campo adversário, por outro lado, que ela toque o chão do seu próprio campo (Costa & Costa, 2019).

Cada equipa dispõe de três toques para devolver a bola (para além do toque do bloco). A bola é repostada em jogo com o serviço, onde o jogador bate a bola de forma a enviá-la por cima da rede para o campo contrário. A jogada desenvolve-se até que a bola toque no chão, seja enviada para fora ou uma das equipas não a consiga devolver corretamente (Federação Portuguesa de Voleibol, 2016).

A competição é dirigida por 2 árbitros (que asseguram o cumprimento das regras de jogo), 1 marcador (que preenche o boletim de jogo, o registo dos pontos marcados, controla as rotações dos jogadores e comunica ao árbitro o final de cada set) e 2 ou 4 juizes de linha (que assinalam quando as bolas saem das linhas de jogo) (Costa & Costa, 2019).

2.2. HISTÓRIA DO VOLEIBOL

William G. Morgan, natural de Massachussets e professor de EF, em 1895 decidiu criar uma atividade que fosse suave e ao mesmo tempo motivante, e que se pudesse praticar no inverno – inventou o “Minonette” que deu origem ao Voleibol dos dias de hoje (Costa & Costa, 2019).

Este jogo foi inspirado no Ténis, onde as semelhanças são visíveis, quer pelo formato de campo, quer pela rede que divide o campo ao meio para não haver contacto pessoal. Morgan, estabeleceu que a bola deveria ser mantida no ar através de toques, e consequentemente enviada para o campo adversário por cima de uma rede a 1,98m do solo. O número de jogadores não era limitado, no entanto, tinha de ser igual para ambas as equipas – para que todos conseguissem servir, utilizava-se o sistema de rotação (Costa & Costa, 2019).

Como a bola de Basquetebol era demasiado pesada, começou-se por usar a sua câmara, que também era demasiado leve. Neste sentido, a firma A.G. Splinging Brothers satisfiz o desejo de Morgan, criando uma bola semelhante à dos tempos atuais (Costa & Costa, 2019).

Em Portugal, a introdução do Voleibol deveu-se às tropas norte-americanas que, durante a 1ª Grande Guerra estavam no arquipélago dos Açores. A Federação Portuguesa de Voleibol (FPV) nasceu a 7 de abril de 1947 e a Federação Internacional de Voleibol (FIVB) também foi criada no mesmo ano (Costa & Costa, 2019).

2.3. CARACTERÍSTICAS DO JOGO

O Voleibol, de entre alguns dos JDC, possui características muito particulares sendo elas (Portoccd, s.d.):

- A ausência de contacto direto, que possibilita a participação de jogadores com idades e morfologias diferentes;
- A impossibilidade de agarrar a bola, que ajuda na noção de equipa;
- A punição com falta a incorreção técnica, que exige mais a nível do controlo do movimento e fomenta a consciência corporal;
- A queda da bola no solo corresponde à rutura do jogo, logo, solicita à equipa exigências ao nível das capacidades coordenativo-condicionais.

3. REGRAS OFICIAIS

3.1. INSTALAÇÕES E EQUIPAMENTO

3.1.1. ÁREA DE JOGO

A área de jogo compreende o terreno de jogo e a zona livre (Figura 1). Deve ser retangular e simétrica. O terreno de jogo é um retângulo de 18 m x 9 m, circundado por uma zona livre com um mínimo de 3 m de largura em todos os lados. O espaço livre de jogo é o espaço situado acima da área de jogo e livre de qualquer obstáculo com um mínimo de 7 m de altura, medido a partir da superfície de jogo (FPV, 2016).

A superfície de jogo é plana, horizontal e uniforme, mas em recintos cobertos deve apresentar uma cor clara (FPV, 2016).



Figura 1 – Campo de Jogo. Retirado de Costa & Costa (2009)

As linhas do terreno de jogo têm 5 cm de largura, sendo elas as seguintes (FPV, 2016):

- Linhas Limites: existem 4 linhas de delimitam o terreno de jogo, 2 linhas laterais e outras 2 linhas de fundo;

- Linha Central: divide o terreno de jogo em dois campos iguais de 9 x 9. Esta linha pertence aos dois campos e estende-se por baixo da rede até às linhas laterais;

- Linha de Ataque: é traçada no bordo exterior a 3 m do eixo da linha central delimitando a zona de ataque.

As zonas e áreas do terreno de jogo são as seguintes (FPV, 2016):

- Zona de Ataque: é delimitada pelo eixo da linha central e pelo bordo exterior da linha de ataque. Esta zona é considerada prolongada para além das linhas laterais até ao limite da zona livre;

- Zona de Serviço: esta zona tem 9 m de largura e situa-se para trás de cada linha de fundo. É delimitada lateralmente por 2 linhas de 15 cm de comprimento, traçadas a 20 cm da linha de fundo, no prolongamento das linhas laterais;

- Zona de Substituição: esta zona é delimitada pelo prolongamento de ambas as linhas de ataque até à mesa do marcador;

- Zona de troca do Líbero: esta é a parte da zona livre junto dos bancos das equipas delimitada pelo prolongamento da linha de ataque e pela linha de fundo;

- Área de penalização: tem aproximadamente 1 x 1 m e está equipada com 2 cadeiras, situada na área de controlo da competição, no exterior de cada linha de fundo. Devem estar delimitadas por uma linha vermelha com 5 cm da largura.

3.1.2. REDE E POSTES

- **Altura da Rede**

A rede (Figura 2) está colocada verticalmente sobre o eixo da linha central. O seu bordo superior está a uma altura de 2,43 m para os homens e 2,24 m para as mulheres. A altura é medida ao centro do terreno de jogo (FPV, 2016).

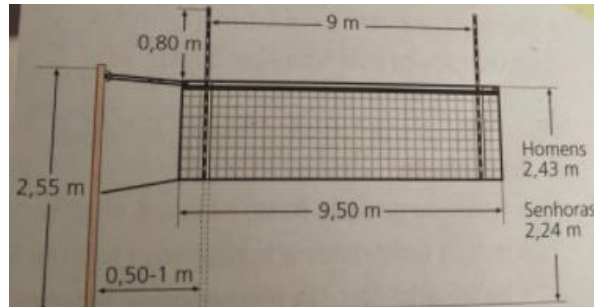


Figura 2 – Rede. Retirado de Costa & Costa (2009)

- Estrutura

A rede mede 1 m de largura e 9,50 a 10 m de comprimento (com 25 a 50 cm para o exterior de cada lado das bandas laterais), feita de fio preto com malha quadrada de 10 cm de lado (FPV, 2016).

- Varetas

As varetas são hastes flexíveis, de fibra de vidro ou material similar, com 1,80 m de comprimento e 10 mm de diâmetro. A vareta é fixada no bordo exterior de cada banda lateral e uma em cada um dos lados da rede. Os 80 cm da vareta que ficam acima do bordo superior da rede são pintados com barras de 10 cm em cores contrastantes, de preferência vermelha e branca (FPV, 2016).

- Postes

Os postes suportam a rede e são colocados a uma distância de 0,50 a 1 m para o exterior de cada linha lateral. Devem ter 2,55 m de altura e serem reguláveis, de preferência (FPV, 2016).

3.1.3. BOLA

A bola deve ser esférica, de couro flexível, natural ou sintético, com uma câmara de borracha ou algo similar no seu interior. A sua cor deve ser clara e uniforme ou com uma combinação de cores. A sua circunferência é de 65-67 cm e o seu peso de 260-280 g (FPV, 2016).

3.2. EQUIPAS

Para o jogo, uma equipa pode ser composta por, no máximo, 12 jogadores; dentro da equipa técnica existe um treinador e no máximo dois treinadores-adjuntos; na equipa médica está um terapeuta e um médico (FPV, 2016).

Neste jogo, um dos jogadores, sem ser o Libero, é o capitão de equipa, devendo ser registado como tal no boletim de jogo. Apenas os jogadores inscritos no boletim de jogo podem entrar em campo e participar no jogo. Depois do treinador e o capitão de equipa assinarem o boletim de jogo (lista da equipa no caso de boletim eletrónico) a composição da equipa não pode ser alterada (FPV, 2016).

Todos os jogadores que não se encontrem em jogo deverão sentar-se no seu banco ou permanecer na sua área de aquecimento. O treinador e os restantes elementos da equipa devem sentar-se no banco, mas poderão abandoná-lo momentaneamente (FPV, 2016).

3.3. FORMATO DE JOGO

3.3.1. PONTO

Uma equipa marca um ponto ao fazer a bola tocar no chão do campo adversário; quando a equipa adversária comete uma falta; quando a equipa adversária é penalizada (FPV, 2016).

3.3.2. FALTA

Uma falta é cometida quando é realizada uma ação de jogo contrária às regras (ou violando estas de qualquer outra forma). Os árbitros julgam as faltas e determinam as consequências de acordo com as regras: se duas ou mais faltas são cometidas sucessivamente, apenas a primeira é sancionada; se duas ou mais faltas são cometidas simultaneamente por jogadores adversários, é considerado falta dupla e a jogada é repetida (FPV, 2016).

Uma jogada é a sequência de ações de jogo desde a execução do serviço até que a bola não esteja em jogo. Uma jogada completa acontece quando as ações de jogo que resultam na atribuição de um ponto (FPV, 2016).

3.3.3. GANHAR UM SET

Um set (exceto o decisivo 5º set) é ganho pela equipa que faz primeiro 25 pontos, com uma diferença mínima de dois pontos. Em caso de igualdade a 24-24, o jogo continua até haver uma diferença de dois pontos (26-24, 27-25, ...) (FPV, 2016).

3.3.4. GANHAR UM JOGO

O jogo é ganho pela equipa que vença três sets. Em caso do resultado de 2-2 em sets, o decisivo 5º set é jogado até aos 15 pontos com uma diferença mínima de dois pontos (FPV, 2016).

3.3.5. AUSÊNCIA E EQUIPA INCOMPLETA

Caso uma equipa se recuse a jogar depois de ter sido convocada, é declarada como ausente e perde o jogo por 0-3 e 0-25 em cada set; uma equipa que, sem uma razão justificada, não se apresente à hora do jogo no terreno de jogo, é declarada ausente/falta de comparência com o mesmo resultado da regra anterior; uma equipa que é declarada incompleta para um set ou para o jogo, perde o set ou o jogo (FPV, 2016).

3.3.6. SORTEIO

Antes do jogo iniciar, é o 1º árbitro que efetua o sorteio para escolha do primeiro serviço e dos campos para o primeiro set. No caso de se jogar um set decisivo é efetuado um novo sorteio. O sorteio é realizado na presença dos dois capitães de equipa. O que ganhar o sorteio escolhe: ou o direito de servir ou de receber o serviço, ou o campo (FPV, 2016).

3.4. POSIÇÕES E ROTAÇÃO

Quando a bola é batida pelo jogador no serviço, cada equipa deve estar posicionada no seu próprio campo, de acordo com a sua ordem de rotação (exceto o jogador no serviço). As posições dos jogadores são as seguintes: os 3 jogadores colocados ao longo da rede são os avançados e ocupam as posições 4 (o jogador à esquerda), 3 (o jogador ao centro) e 2 (o jogador à direita); os outros três jogadores são os defesas e ocupam as posições 5 (o jogador à esquerda), 6 (o jogador ao centro) e 1 (o jogador à direita) (Figura 3) (FPV, 2016).

A rotação é determinada pela formação inicial da equipa e controlada pela ordem de serviço e pelas posições dos jogadores ao longo do set. Quando a equipa que recebe ganha o direito a servir, os seus jogadores efetuam uma rotação no sentido dos ponteiros do relógio (FPV, 2016).

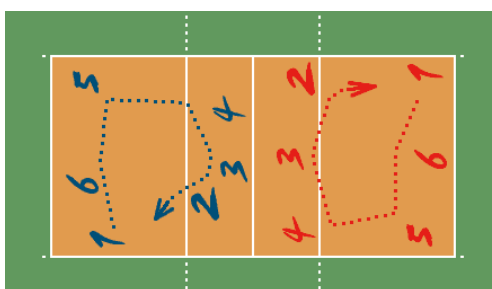


Figura 3 – Posições e Rotações

3.5. SITUAÇÕES DE JOGO

3.5.1. BOLA EM JOGO

A bola está em jogo logo que ocorre o batimento no serviço, após autorização do 1º árbitro (FPV, 2016).

3.5.2. BOLA FORA DE JOGO

A bola deixa de estar em jogo quando é cometida uma falta assinalada por um dos árbitros; no caso de não haver falta a jogada termina no momento do apito do árbitro (FPV, 2016).

3.5.3. BOLA DENTRO

Isto ocorre quando, e em qualquer momento do contacto com o chão do terreno de jogo, alguma parte da bola toca no campo, incluindo as linhas que o delimitam (FPV, 2016).

3.5.4. BOLA FORA

Ocorre quando a superfície da bola que toca o chão está completamente fora das linhas de limitação/delimitação; toca um objeto fora do terreno de jogo, o teto ou alguém estranho ao jogo; toca as varetas, cabos, postes ou a rede na parte exterior às bandas laterais; atravessa o plano vertical da rede, total ou parcialmente, pelo exterior do espaço de passagem, atravessa completamente o espaço inferior situado por baixo da rede (FPV, 2016).

3.6. JOGAR A BOLA

Um toque é qualquer contacto, de um jogador em jogo, com a bola. Cada equipa tem direito a um máximo de três toques (mais o toque do bloco) para reenviar a bola. Se forem efetuados mais do que esses toques a equipa comete uma falta de “quatro toques” (FPV, 2016).

- **Toques Consecutivos:** ninguém pode tocar duas vezes consecutivas a bola (FPV, 2016);

- **Toques Simultâneos:** 2 ou 3 jogadores podem tocar a bola simultaneamente, sendo contados 2 (ou 3) toques (com a exceção do bloco) (FPV, 2016);

- **Toque Assistido:** dentro da área de jogo não é permitido a um jogador apoiar-se num colega ou em qualquer estrutura/objeto para tocar a bola. No entanto, o jogador que está em vias de cometer uma falta (tocar a rede ou ultrapassar a linha central, entre outros) poderá ser agarrado ou puxado por um colega (FPV, 2016).

A bola pode tocar em qualquer parte do corpo e ressaltar em qualquer direção, mas não pode ser agarrada e/ou lançada (FPV, 2016).

As faltas acontecem quando: se dão 4 toques (uma equipa toca a bola 4 vezes antes de a reenviar); existe toque assistido (um jogador, dentro da área de jogo, apoia-se num colega ou numa estrutura/objeto para contactar a bola); a bola fica retida (é agarrada e/ou lançada; não ressaltar no contacto); se dão 2 toques (1 jogador toca na bola 2 vezes consecutivas, ou a bola toca sucessivamente várias partes do seu corpo) (FPV, 2016).

3.7. BOLA NA REDE

3.7.1. PASSAGEM DA BOLA NO PLANO VERTICAL DA REDE

A bola enviada para o campo adversário deve passar por cima da rede pelo espaço de passagem. O espaço de passagem é a parte do plano vertical da rede limitado por: em baixo pela parte superior da rede; lateralmente pelas varetas e o seu prolongamento imaginário; em cima pelo teto) (FPV, 2016).

Sabe-se que (FPV, 2016):

- A bola ao passar a rede pode tocar nela;

- A bola enviada para a rede pode ser recuperada dentro do limite dos três toques da equipa;

- Se a bola romper as malhas da rede ou a derrubar, a jogada é anulada e repetida.

3.8. JOGADOR NA REDE

3.8.1. PASSAGEM DAS MÃOS POR CIMA DA REDE

No bloco, um jogador pode tocar a bola do outro lado da rede, desde que não interfira na jogada do adversário antes ou durante o seu último toque de ataque. Após um ataque, o jogador pode passar a mão para o outro lado da rede desde que o contacto com a bola tenha tido lugar no seu próprio espaço de jogo (FPV, 2016).

3.8.2. PENETRAÇÃO POR BAIXO DA REDE

É permitido penetrar no espaço adversário por baixo da rede desde que não interfira na jogada do adversário. Também é permitido tocar no campo adversário com o(s) pé(s) desde que alguma parte desse(s) pé(s) esteja(m) em contacto ou sobre a linha central (FPV, 2016).

3.8.3. CONTACTO COM A REDE

Quando existe contacto de um jogador com a rede entre as varetas, durante a ação de jogar a bola, é considerada falta. Os jogadores podem tocar nos postes, cabos ou quaisquer outros objetos fora das varetas, incluindo a própria rede, desde que essa ação não interfira na jogada (FPV, 2016).

3.8.4. FALTAS DO JOGADOR NA REDE

Acontece a falta quando: um jogador toca a bola ou um adversário no espaço adversário, antes ou durante o ataque deste; um jogador interfere na jogada do adversário se penetrar no espaço adversário por baixo da rede; o(s) pé(s) do jogador penetra(m) completamente no campo adversário; um jogador interfere com a jogada (FPV, 2016).

3.9. SERVIÇO

O serviço é a ação de colocar a bola em jogo, realizada pelo defesa direito colocado na zona de serviço (FPV, 2016).

3.9.1. PRIMEIRO SERVIÇO DO SET

Tanto o primeiro serviço do set como o do decisivo 5º set, é efetuado pela equipa determinada pelo sorteio. Os outros sets começam com o serviço da equipa que não efetuou o primeiro serviço no set anterior (FPV, 2016).

3.9.2. ORDEM DO SERVIÇO

Os jogadores seguem a ordem de serviço que está indicada na ficha de formação, após o primeiro serviço do set, o jogador a servir é determinado como se segue: quando a equipa que serviu ganha a jogada é o jogador (ou o substituto) que serve novamente; quando a equipa que recebeu ganha a jogada, ganha o direito de servir e faz uma rotação antes de o executar (FPV, 2016).

3.9.3. CORTINA

Os jogadores da equipa que serve não podem, por meio de uma cortina individual ou coletiva, impedir os adversários de ver o jogador que serve e a trajetória da bola (FPV, 2016).

3.10. ATAQUE

É considerado ataque toda a ação que envolva o envio da bola para o campo adversário, com a exceção do serviço e do bloco. Aqui é permitida a colocação de bola se o batimento for claro e a bola não for agarrada ou lançada. O ataque é efetivo quando a bola passa completamente o plano vertical da rede ou é tocada por um adversário (FPV, 2016).

3.10.1. RESTRIÇÕES AO ATAQUE

As restrições ao ataque são as seguintes (FPV, 2016):

- Um jogador avançado pode efetuar um ataque efetivo com a bola a qualquer altura (exceto depois do serviço ou um passe efetuado pelo libero na sua zona de ataque), desde que o contacto com a bola tenha lugar no seu próprio espaço de jogo;

- Um jogador defesa pode efetuar um ataque efetivo com a bola a qualquer altura, atrás da zona de ataque;
- Um jogador defesa pode efetuar um ataque efetivo dentro da zona de ataque se, no momento do contacto com a bola uma parte desta estiver abaixo do bordo superior da rede.

3.11. BLOCO

Bloco é a ação dos jogadores, colocados junto da rede, intercetar uma bola procedente do campo adversário, ultrapassando nessa ação o bordo superior da rede, independentemente da altura a que se dá o toque com a bola. Apenas os jogadores avançados podem fazer bloco. Não é permitido bloquear um serviço adversário (FPV, 2016).

- **Tentativa de Bloco:** é a ação de bloquear sem contactar a bola (FPV, 2016);
- **Bloco Efetivo:** torna-se efetivo quando a bola é contactada por um bloqueador (FPV, 2016);
- **Bloco Coletivo:** quando é realizado por um grupo de dois ou três jogadores próximos uns dos outros – é efetivo, quando existe contacto com a bola (FPV, 2016).

3.12. INTERRUPÇÕES, SUBSTITUIÇÕES E INTERVALOS

3.12.1. INTERRUPÇÕES

Uma interrupção é o espaço de tempo entre uma jogada completa e o apito do 1º árbitro para o próximo serviço. As únicas interrupções de jogo regulamentares são os “tempos”, que podem ser 2, e as substituições, que podem ser 6 por set (FPV, 2016).

3.12.2. SUBSTITUIÇÃO

Uma substituição é o ato pelo qual um jogador, que não o Libero ou o jogador que com ele trocou, depois de registado pelo marcador, entra em jogo para ocupar a posição de outro jogador que deve sair de campo nesse momento (FPV, 2016).

3.12.3. INTERVALOS

Um intervalo é o tempo entre os sets - tem a duração de três minutos. É neste espaço de tempo que se efetua a troca de campos e o registo das formações das equipas no boletim de jogo. Entre o segundo e o terceiro sets o intervalo pode ser prolongado até aos 10 minutos se tal for solicitado (FPV, 2016).

3.13. JOGADOR LÍBERO

Cada equipa tem direito a designar de entre a lista de jogadores até dois jogadores especializados em defesa: os Liberos. Estes jogadores têm de utilizar um equipamento com uma cor diferente e que contraste com o resto da equipa. O equipamento deve contrastar claramente com o do resto da equipa. O equipamento do Libero tem de ser numerado como o do resto da equipa (FPV, 2016).

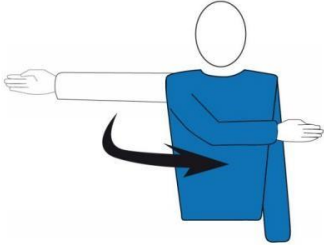
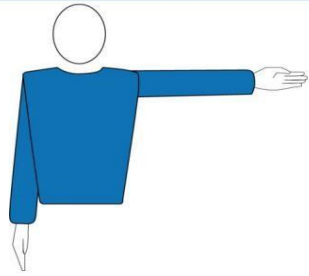
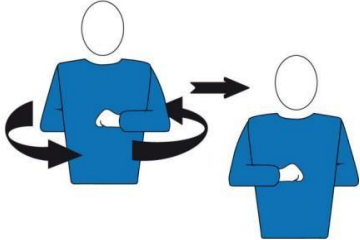
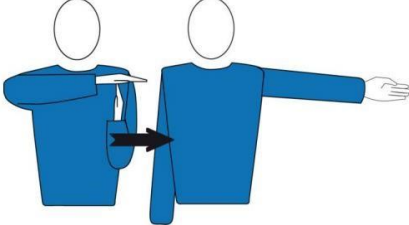


O Líbero (FPV, 2016):


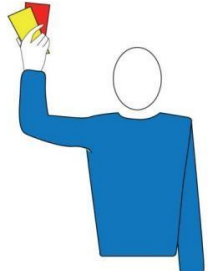
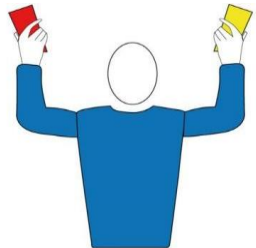


- Pode trocar com qualquer jogador da linha defensiva;
- Não pode servir, bloquear ou tentar bloquear;
- Quando realiza uma troca, não conta como substituição.

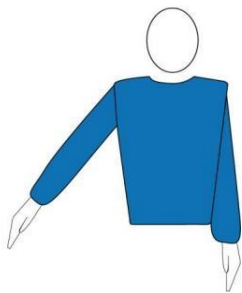
3.14. GESTOS DO ÁRBITRO

Segundo a FPV (2019) os gestos do árbitro são os seguintes (Tabela 1):

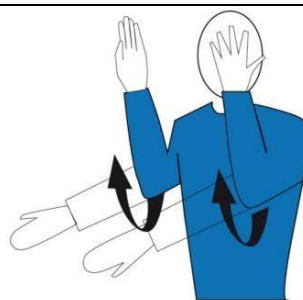
Tabela 1 – Gestos do Árbitro

 <p>Autorização para servir</p>	 <p>Equipa a servir</p>
 <p>Mudança de campos</p>	 <p>Pedido de tempo</p>
 <p>Substituição</p>	 <p>Advertência por conduta incorreta</p>

 <p>Penalização por conduta incorreta</p>	 <p>Expulsão</p>
 <p>Desqualificação</p>	 <p>Fim do set (jogo)</p>
 <p>Bola não lançada ou largada na execução do serviço</p>	 <p>Demora no serviço</p>
 <p>Falta no bloco ou cortina</p>	 <p>Falta de posição ou de rotação</p>



Bola dentro



Bola fora



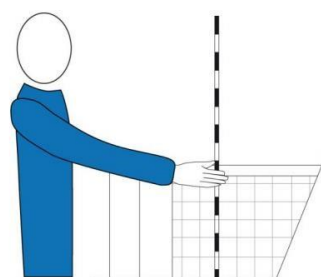
Bola retida



Dois toques

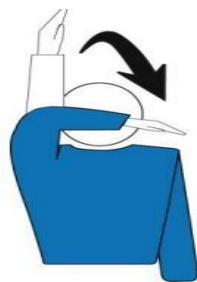


Quatro toques



Rede tocada pelo jogador

Bola do serviço que não passa para o campo adversário pelo espaço de passagem



Falta no ataque



Penetração no campo adversário

Bola que atravessa o espaço inferior da rede

Jogador no serviço que toca o terreno de jogo (linha de fundo)

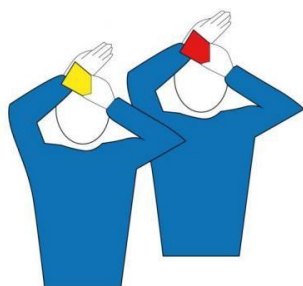
Jogador com um pé fora do seu campo no momento do serviço



Falta dupla ou repetição da jogada



Bola tocada




Advertência por demora / penalização por demora

4. GESTOS TÉCNICOS

4.1. POSIÇÃO BASE

A Posição Base (Tabela 2) é aquela que permite ao jogador deslocar-se em todas as direções, colocando-se corretamente em relação à bola (Costa & Costa, 2019).


Tabela 2 – Posição Base

Imagem	Componentes Críticas	Erros mais comuns
	<ul style="list-style-type: none">- Pernas fletidas;- Tronco ligeiramente inclinado para a frente;- Pés paralelos e peso do corpo bem distribuído.	<ul style="list-style-type: none">- Pés demasiado afastados no plano frontal;- Inexistência de flexão / flexão exagerada da articulação do joelho.

4.2. DESLOCAMENTOS

Os deslocamentos (Tabela 3) são movimentos de locomoção dos jogadores determinantes na realização correta dos gestos técnicos. O deslocamento incorreto é um dos principais fatores para a execução de erros técnicos (Costa & Costa, 2019).


Tabela 3 – Deslocamentos

Imagem	Componentes Críticas	Erros mais comuns
	<ul style="list-style-type: none">- Partir da posição base;- Nunca cruzar as pernas;- Deslocamentos com / sem troca de apoios;- Deslocamentos em corrida.	<ul style="list-style-type: none">- Cruzar as pernas;- Não adotar uma boa posição base.

4.3. PASSE/TOQUE DE DEDOS

O passe ou toque de dedos (Tabela 4), é o gesto técnico mais utilizado para passar a bola a um companheiro de equipa ou para a enviar para o campo adversário. Geralmente existe um especialista para executar a transposição defesa/ataque – passador. Pode ser efetuado em apoio / suspensão e de frente / costas / lateral (Costa & Costa, 2019).

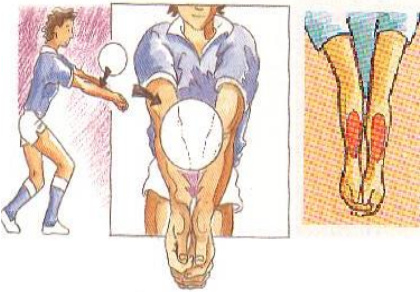
Tabela 4 – Passe ou Toque de Dedos

Imagem	Componentes Críticas	Erros mais comuns
Passe alto de frente		
	<ul style="list-style-type: none"> - M.S fletidos, e cotovelos virados para a frente; - M.I fletidos, pés afastados, um ligeiramente à frente do outro; - Mãos à frente da cabeça sobre a testa, dedos bem afastados; - Acompanhar o batimento, fazendo a extensão dos M.S e M.I. 	<ul style="list-style-type: none"> - Contacto com a bola realizado à altura do peito; - Extensão dos Membros Inferiores no momento de contacto com a bola; - Cotovelos afastados – não há contacto dos polegares com a bola;

4.4. MANCHETE

A Manchete (Tabela 5) é um gesto do voleibol que é normalmente utilizado na receção do serviço e na defesa (Costa & Costa, 2019).


Tabela 5 – Manchete

Imagem	Componentes Críticas	Erros mais comuns
	<ul style="list-style-type: none"> - Partir da posição base; - Estender e unir os membros superiores (em rotação externa), sobrepondo as mãos e dirigi-las obliquamente para o solo, afastando-as do tronco; - M.S em extensão à frente do corpo; - Batimento na bola é feito com os antebraços; - Extensão simultânea dos M.I. 	<ul style="list-style-type: none"> - Inclinação excessiva do tronco à frente; - Inexistência de flexão dos membros inferiores; - Membros superiores fletidos; - União das mãos feitas através do entrelaçamento dos dedos; - Inexistência de uma superfície homogénea para realizar a receção da bola.

4.5. SERVIÇO

O Serviço é o gesto técnico que inicia a jogada no voleibol, pode ser executado de duas formas: serviço por baixo (Tabela 6) ou serviço por cima (Costa & Costa, 2019).


Tabela 6 – Serviço

Imagem	Componentes Críticas	Erros mais comuns
Serviço por Baixo		
	<ul style="list-style-type: none"> - M.I fletidos, tronco ligeiramente inclinado à frente, uma perna à frente da outra; - Bola na mão do lado da perna que está avançada; - Braço oposto em extensão atrás; - Batimento na bola na parte inferior, mão aberta e braço em extensão. 	<ul style="list-style-type: none"> - Batimento na bola com a mão fechada; - Tronco demasiado inclinado à frente, e M.I em extensão.

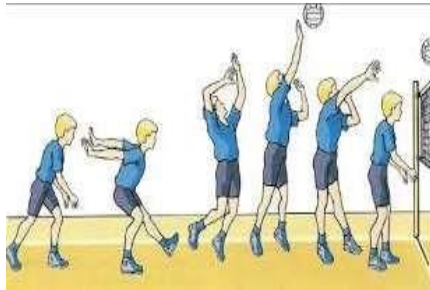
4.6. REMATE

O Remate (Tabela 7) é um gesto técnico específico do ataque, que pode ser executado em apoio ou em suspensão (Costa & Costa, 2019).

Tabela 7 – Remate

Imagem	Componentes Críticas	Erros mais comuns
Remate em apoio		
	<ul style="list-style-type: none"> - Colocar um pé à frente do outro; - Fletir o membro superior que bate na bola ao nível da cabeça e para trás; - Bater na bola com a mão estendida e dedos afastados, de forma a abranger uma grande superfície da bola; - Realizar um movimento compensatório (de cima para baixo) com o membro superior contrário ao do batimento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Impulsão a um pé; - Batimento da bola com o membro superior fletido; - Contacto com a bola efetuado pelos dedos ou pelo antebraço.

Remate em suspensão



- Corrida preparatória de dois a três apoios;
- Salto vertical, com elevação dos M.S para ajudar no impulso;
- Puxar o braço de trás para a frente;
- Saltar junto à rede sem a tocar;
- Bater na bola à frente do corpo.

- Ausência de corrida de aproximação ou corrida longa de mais;
- Início da corrida demasiado cedo;
- Impulsão a um pé;
- Batimento da bola com o MS fletido;
- Contacto com a bola efetuado pelos dedos ou pelo antebraço.

5. CONDIÇÕES DE APRENDIZAGEM

Sempre que se criam aprendizagens é necessário refletir sobre o contexto em que estas ocorrem. Deve-se por isso, contextualizar, descrever e enumerar as características do ambiente que as rodeiam. Neste caso, irão ser contextualizadas as características do meio, da escola e da turma.

5.1. CARACTERÍSTICAS DO MEIO

O processo de ensino-aprendizagem é realizado na Escola Secundária Campos Melo (ESCM), mais especificamente na Covilhã. Esta é uma cidade com histórias de vários interesses e patrimónios, constituída também por uma Universidade Pública.

A cidade possui características muito próprias e peculiares, contendo aspetos e acontecimentos importantes da história de Portugal. Considerada a cidade dos lanifícios pela indústria que ali se foi desenvolvendo ao longo dos tempos, ainda hoje, residem marcas da importância industrial desta cidade, únicas em Portugal.

A escola situa-se no centro da cidade, junto a vários pontos de comércio local, que facilmente podem despertar o interesse dos estudantes.

5.2. CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA

Localizada na freguesia de S. Pedro, concelho da Covilhã, encontra-se a ESCM, integrando alunos de várias freguesias do concelho. Acrescenta-se que a ESCM faz parte do núcleo de escolas pertencentes à Direção Regional de Educação do Centro (DREC). Esta escola integra o 3º ciclo do Ensino Básico, Cursos de Educação e Formação, e o Ensino Secundário através de Cursos Científico-Humanísticos, e também de Cursos Profissionais.

A escola disponibiliza 2 espaços para a lecionação da EF, sendo estes: 1 pavilhão e 1 sala de ginástica. Nas instalações do Pavilhão Gimnodesportivo existe a sala de ginástica, de materiais/arrecadação, de professores e os balneários masculino e feminino – na tabela 8 pode-se observar o material disponível para a prática da modalidade de voleibol, a sua quantidade e localização, bem como o seu estado de conservação.

Para facilitar a segurança, o Pavilhão dispõe de um(a) assistente operacional para ligar ao 112 (em caso de emergência) e de um Kit de Primeiros Socorros com o material necessário para tratar de feridas ligeiras e apoiar em lesões mais graves.

Os alunos, para as aulas de EF, dispõem de 5 minutos para se equiparem com o material de prática e trocar as sapatilhas. É de realçar que os valores dos alunos são deixados ou na sala de materiais/arrecadação (quando a aula é no pavilhão) ou junto à entrada da sala (quando a aula ocorre na sala de ginástica). No fim da aula, os alunos ajudam a recolher o material e, de seguida, dispõem de cerca de 10 minutos para realizar a respetiva higiene.

Tabela 8 – Material Disponível

Material	Quantidade	Localização	Estado de Conservação
Postes	2	Campo (Pavilhão)	Bom
Redes	3	Campo (Pavilhão)	Bom
Cabo de Aço	1	Campo (Pavilhão)	Bom
Cones	50	Arrecadação	Mau
Pinos	30	Arrecadação	Bom
Sinalizadores	50	Arrecadação	Razoável
Bolas de Voleibol	40	Arrecadação	Bom
Coletes	50	Arrecadação	Razoável

5.3. CARACTERIZAÇÃO DA TURMA

A turma do 8ºA era inicialmente constituída por 19 alunos, atualmente é composta por 18, dos quais fazem parte 10 raparigas e 8 rapazes. A turma nunca sofreu grandes alterações, apesar de terem entrado 2 alunos novos – que não interferem no funcionamento da turma.

Todos os alunos são de nacionalidade portuguesa o que facilita a comunicação aluno-professor. Estes alunos têm uma característica que os define, o facto de estarem quase sempre em comportamentos fora da tarefa.

Nesta turma nota-se gosto pelo desafio e pela vontade de mostrar o seu trabalho. Todos os alunos se encontram bem integrados e adaptados à escola, à turma e à comunidade educativa.

A estrutura familiar desta turma diz-se ser um pouco instável. Fora da escola, os alunos passam muito tempo em atividades sedentárias, embora muitos deles pratiquem futebol.

Este planeamento desta Unidade Didática de Voleibol vai ao encontro das necessidades dos alunos do 8ºA, da ESCM, considerando que os alunos podem dispor ou de 45 ou 90 minutos de aula para a prática da respetiva matéria.

6. RESULTADOS DA AVALIAÇÃO INICIAL DOS ALUNOS

O Voleibol é uma modalidade que é abordada desde o 2º ciclo até ao Ensino Secundário, existindo um desenvolvimento e aperfeiçoamento na sua aprendizagem com o passar dos anos. A realização de uma avaliação inicial é crucial, para podermos distinguir os diferentes níveis dos diversos alunos tendo em conta as suas habilidades motoras. Para isso, realizou-se uma tabela de observação (Tabela 9) para dar apoio à avaliação diagnóstica dos alunos, referente à matéria de voleibol onde foi colocada a cotação de cada exercício para cada aluno. Os exercícios realizados vão ao encontro dos conteúdos referidos nas aprendizagens essenciais e ao estipulado pelo grupo de EF da ESCM. Após a realização desta avaliação e a análise das capacidades motoras de cada aluno, é possível planificar as aulas tendo em conta as suas dificuldades, para que no final do ano consigam atingir os objetivos estipulados.

A avaliação inicial foi realizada na primeira aula de voleibol, para uma turma de 8º ano de escolaridade composta por 19 alunos. Os alunos realizaram exercícios onde foram avaliados no toque de dedos, na manchete, no serviço por baixo, na receção através de auto-passe, nos deslocamentos, na posição base e no conhecimento das regras.

Exercício 1 – Toque de Dedos Parado (Figura 4)

- Ao longo do campo, os alunos realizam toque de dedos parado. Variante: em movimento.

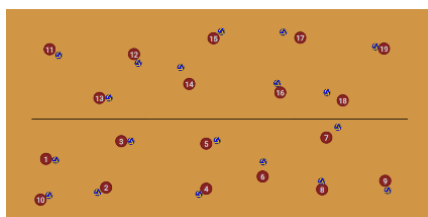


Figura 4 – Exercício 1 de Avaliação Diagnóstica

Exercício 2 - Manchete (Figura 5)

- A pares (sendo que haverá um grupo de 3), de frente um para o outro, um aluno passa a bola e o outro executa a manchete até o professor dar autorização para trocar.

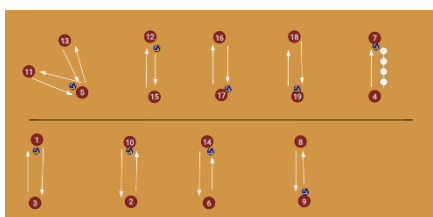


Figura 5 – Exercício 2 de Avaliação Diagnóstica

Exercício 3 – Serviço por Baixo (Figura 6)

- Utilizando os mesmos pares (e trio) do exercício anterior, cada aluno coloca-se de um lado da rede. À vez, cada um realiza o serviço por baixo.

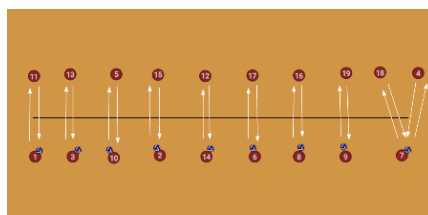


Figura 5 – Exercício 3 de Avaliação Diagnóstica

Exercício 4 – Jogo de Cooperação (Figura 7)

- Em situação de 1 para 1, os alunos iniciam o jogo de cooperação, onde a recepção da bola é feita através de auto-passe.

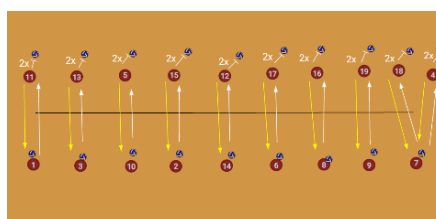


Figura 5 – Exercício 4 de Avaliação Diagnóstica

Exercício 5 – Situação 2x2 (Figura 8)

- Em grupos de 4, 2 alunos em cada lado do campo, é simulada uma situação de jogo. Antes da bola ser passada, é obrigatório efetuar 1 auto-passe.
- Obs: o grupo ímpar realiza passes entre si, até ser introduzido no 2x2.

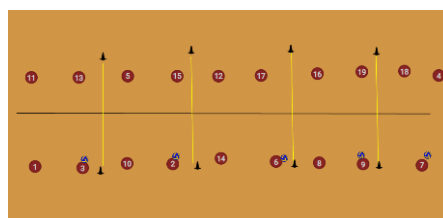


Figura 5 – Exercício 5 de Avaliação Diagnóstica

A Tabela 9 de Avaliação Diagnóstica tem por base os parâmetros e os objetivos da modalidade referidos no documento das aprendizagens essenciais para o 8º ano de escolaridade e o pretendido pelo grupo de EF. Apresenta-se a legenda para as diferentes classificações dadas aos alunos consoante cada critério: 1 – Não Executa; 2 – Executa; 3 – Executa Bem.

Como é possível analisar na seguinte tabela, maior parte dos alunos encontra-se no nível 2, ou seja, executam, mais ainda com alguma dificuldade. Por isto, sabe-se que terá de haver uma melhoria das aprendizagens do vôleibol ao nível introdutório em todos os conteúdos de maneira a melhorar estes valores.

Tabela 9 – Avaliação Diagnóstica

Ano Letivo 2021/2022	Habilidades Motoras			Situação de jogo de cooperação (1+1)		Em situação de exercício (grupos de 4)			Classificação
	3	3	3	3	3	3	3	3	
Turma: 8ªA	3	3	3	3	3	3	3	3	
Nome	Toque de dedos (parado)	Manchete	Serviço (por baixo; a 3 ou 4 m da rede)	Receção (auto-passe)	Continuidade (passe)	Posição Base	Deslocamentos	Conhece as regras essenciais (dois toques, transporte, violação da linha divisória, rotação ao serviço, nº toques por equipa, toque na rede)	
1	Não compareceu								0
2	Não compareceu								0
3	1	3	2	3	3	2	3	3	83,33333
4	2	2	2	2	2	2	2	2	66,66667
5	1	2	2	1	2	2	1	1	50
6	Não compareceu								0
7	2	3	2	2	1	2	2	2	66,66667
8	2	2	1	2	2	2	3	3	70,83333
9	2	2	2	2	2	2	2	2	66,66667
10	3	2	2	2	2	2	2	2	70,83333
11	1	2	1	1	1	2	1	2	45,83333
12	1	2	2	1	2	2	1	2	54,16667
13	3	3	3	2	2	2	3	2	83,33333
14	3	3	3	3	3	3	3	3	100
15	1	3	1	1	2	2	2	2	58,33333
16	1	2	1	2	2	2	2	2	58,33333
17	2	2	1	2	3	1	3	3	70,83333
18	2	3	2	3	3	3	3	3	91,66667
19	2	3	2	3	3	3	3	2	87,5

7.

7. DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS

Para esta disciplina, os conteúdos que se têm de ter em conta nas aulas vão de encontro às Aprendizagens Essenciais para o 8º ano e ao definido pelo grupo de EF da ESCM, de forma diferenciada, de acordo com o nível em que os alunos se encontram. Como os documentos referem, para a matéria de voleibol é importante que os alunos conheçam as regras, consigam conhecer e compreender os objetivos do jogo, as movimentações, e os aspetos técnicos no final desta modalidade.

Com a realização da avaliação inicial, observou-se que os alunos, na grande maioria, realizaram os exercícios embora com dificuldade. Deste modo, ficou-se a saber o nível a que a turma se encontra e proceder às planificações das aulas seguintes tendo em conta as dificuldades de cada um. Assim, tendo em conta os resultados observou-se que os alunos estão no nível introdutório em todos os conteúdos – é importante também reforçar o conhecimento das regras do jogo, como aspeto fulcral da modalidade.

Para melhorar estes resultados, terão de ser realizados novamente exercícios executados na avaliação diagnóstica, de maneira que os alunos consigam, passo a passo, atingir o objetivo de cada exercício. Exemplo de alterações:

Exercício 1*- Toque de Dedos Parado

- Mandar a bola para cima da cabeça e realizar o toque de dedos.

Exercício 2*- Manchete

- Realizar manchete sobre si próprio. Como variante: alterar a altura da bola na realização do gesto técnico.

Exercício 3*- Serviço por Baixo

- Encurtar o espaço de execução do serviço por baixo; se facilitar, realizar o exercício sem rede.

Exercício 4*- Jogo de Cooperação

- Agarrar a bola e efetuar o passe como o exercício nº1;

Exercício 5*- Situação 2x2

- Muito complexo, não realizar.

Tendo em conta as Aprendizagens Essenciais, no nível introdutório em voleibol, o aluno:

1. Cooperar com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.

2. Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Receção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol:

a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede.

3. Em situação de exercício, em grupos de quatro, com bola afável, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.

4. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura e com bola afável:

4.1 Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio-campo oposto.

4.2 Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento.

5. Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2.00m de altura) joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e/ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.

Já pelo grupo de EF na modalidade de voleibol no 8º ano, existe o objetivo de conhecimento/desenvolvimento da situação de jogo e das destrezas elementares do mesmo. Os conteúdos a abordar são os seguintes: passe, manchete, iniciação ao remate, iniciação ao serviço por baixo, dinâmicas de grupo, regras de jogo e jogo 2x2.

8. ATIVIDADES DE ENSINO/APRENDIZAGEM

Tendo por base as Aprendizagens Essenciais do 8º ano, sobre as quais apresentam os objetivos predefinidos para a modalidade voleibol para este ano de escolaridade, os exercícios definidos a seguir têm como objetivo melhorar o desempenho dos alunos adquirindo todos os aspetos necessários, para que os alunos possam melhorar a sua técnica.

Para estas aprendizagens foi utilizado o Modelo de Ensino Comando em que o professor planifica exercícios para a aula, sendo que respeita um modelo pré-determinado. Os exercícios inicialmente são semelhantes para toda a turma e a forma de comunicação do professor verbalmente é direta e visualmente através da demonstração. Ao longo da aula o professor controla e avalia os exercícios executados pelos alunos, intervindo sempre que seja necessário para fazer correções ou elogiar.

Exemplos de exercícios:

- Exercício nº1 – Passe (Figura 9)

- Cada aluno com uma bola, onde têm de realizar os seguintes exercícios:

- 1º Passes para o chão com todos os dedos;
- 2º Passes verticais com todos os dedos;
- 3º Passes contra a parede;
- 4º 1 passe contra a parede e outro vertical;
- 5º 1 passe vertical alto e outro mais baixo.

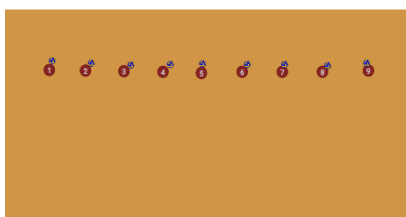


Figura 9 – Exemplo de Exercício 1

- Exercício nº2 – Manchete (Figura 10)

- Na mesma disposição dos acima os alunos realizam:

- 1º Manchetes contra a parede;
- 2º Manchetes sobre si próprio;
- 3º Manchetes sobre si próprio com alturas diferentes.

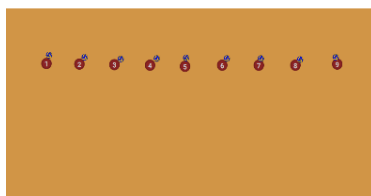


Figura 10 – Exemplo de Exercício 2

- Exercício nº3 – Serviço por Baixo (Figura 11)

- Duas colunas de alunos frente a frente um em cada lado da rede. O aluno 1 realiza serviço por baixo, o 2 recebe e executa o mesmo gesto técnico.

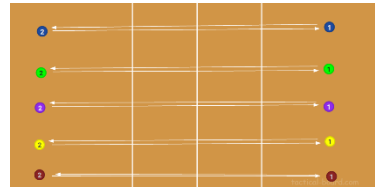


Figura 11 – Exemplo de Exercício 3

- **Exercício nº4** – Deslocamentos (Figura 12)

- No espaço delimitado, os alunos realizam deslocamentos de um cone para o outro. Variantes: quando chega próximo da rede simula passe de dedos/manchete; longe da rede, a posição base.

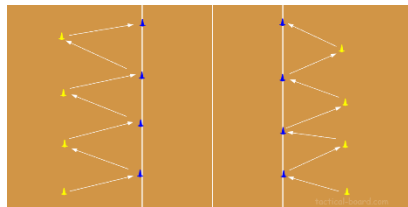


Figura 12 – Exemplo de Exercício 4

9. ORGANIZAÇÃO DOS CONTEÚDOS

UNIDADE DIDÁTICA DE VOLEIBOL 8º ano – Nível Introdutório

Área/Tema	Conteúdos	Aulas											
		1 e 2	3 e 4	5 e 6	7 e 8	9	10	11	12	13 e 14	15 e 16	17 e 18	19 e 20
		90 min	90 min	90 min	90 min	45 min	45 min	45 min	45 min	90 min	90 min	90 min	90 min
Habilidades Técnicas	Posição Base	AD	T/E		E	E	E	E	C				AS
	Passe	AD	T/E	E		E	E	E			C		AS
	Manchete	AD		T/E	E		E		E		C		AS
	Recepção (auto-passe)	AD	T/E					E		E	E	C	AS
	Continuidade (passe)	AD		T/E		E	E	E			C		AS
	Serviço por Baixo	AD			T/E		E	E		C			AS
	Deslocamentos					T/E			E			C	AS
	Remate									T/E	E	C	AS
Aspetos Culturais	Regras do Jogo	AD	T/E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	AS
	Regras de Arbitragem	AD			T/E		E		E		E		AS
Aptidão Física	Flexibilidade	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Resistência	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Força	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Legenda	T	Transmissão
	E	Exercitação
	C	Consolidação
	AD	Avaliação Diagnóstica
	AS	Avaliação Sumativa
	*	Conteúdo presente nas aulas indicadas

10. AVALIAÇÃO FORMATIVA E SUMATIVA

A avaliação desta unidade didática será de caráter formativo, sendo que vai ser convertida numa avaliação sumativa na última aula.

Avaliação Formativa

Segundo a Direção Geral da Educação, “a avaliação formativa é contínua e sistemática e tem função diagnóstica, permitindo ao professor, ao aluno, ao encarregado de educação e a outras pessoas ou entidades legalmente autorizadas a obter informação sobre o desenvolvimento das aprendizagens, com vista ao ajustamento de processos e estratégias”.

É uma avaliação contínua e o seu principal objetivo é informar o professor acerca do nível onde se encontram os alunos, bem como ajudar o professor a identificar as dificuldades sentidas pelos alunos durante o processo ensino-aprendizagem.

Avaliação Sumativa

Segundo a Direção Geral da Educação “a avaliação sumativa consiste num juízo globalizante que conduz à tomada de decisão, no âmbito da classificação e da aprovação em cada disciplina, área não disciplinar e módulos, quanto à progressão nas disciplinas não terminais, à transição para o ano de escolaridade subsequente, à conclusão e certificação do nível secundário de educação”.

O principal objetivo deste tipo de avaliação é fazer o balanço final da Unidade Didática, após esta avaliação o professor pode verificar se os objetivos que foram propostos inicialmente foram ou não cumpridos. Esta avaliação serve também para que o professor faça uma reflexão crítica sobre todo o trabalho realizado, e verificar o que correu de melhor e o que correu pior no processo ensino-aprendizagem.

Esta avaliação é composta por exercícios que vão ser idênticos aos que foram realizados nas aulas e por situações de jogo. Estas duas abordagens permitem observar o comportamento dos alunos perante os conteúdos que foram abordados nas aulas, de forma que seja possível avaliar a sua progressão durante a aprendizagem e a consolidação dos conhecimentos abordados (Tabela 10).

Os alunos serão avaliados numa escala de 1 a 5, em todos os conteúdos avaliados, que no fim dará uma média final.

Tabela 10 – Avaliação Sumativa

Ano Letivo 2021/2022	<i>comum JD</i>			<i>Situação de jogo 2x2 (campo reduzido)</i>				<i>Classificação das aulas (0-100)</i>	<i>Classificação</i>
8ºA	5	5	5	5	5	5	5		
Nº	Cooperação	Conhece as regras	Conhece o objectivo do jogo	<i>Início do jogo (serviço por baixo)</i>	<i>Receção (passe ou manchete)</i>	<i>Transição (passe ou manchete)</i>	<i>Transição (passe ou remate)</i>		
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									

Para avaliar, existem os domínios da área das Atividades Físicas (50%), da Aptidão Física (20%), dos Conhecimentos (10%) e das Atitudes e Valores (20%) (Tabela 11).

Tabela 11 – Componentes da Avaliação

Domínios			
<u>Atividades Físicas</u>	<u>Aptidão Física</u>	<u>Conhecimentos</u>	<u>Atitudes e Valores</u>
50%	20%	10%	20%

11. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bento, J. (1998). Planeamento e avaliação em educação física (2ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte. Boggess, T. E., McBride, R. E., & Griffey, D. C. (1985). The concerns of physical education. The concerns of physical education student teachers: a developmental view. *Journal of Teaching in Physical Education*, 4(3), 202-211.

Costa, M. & Costa, A. (2019). Educação Física 7/8/9. Areal Editores.

Federação Portuguesa de Voleibol. (2016). Regras oficiais de voleibol 2017- 2020. Disponível em: https://www.fpvoleibol.pt/regras_indoor/Regras_Voleibol_2017-2020.pdf. Acedido em 10/10/2021.

Garganta, J. (1994): Para uma teoria dos jogos desportivos coletivos. *In O Ensino dos Jogos Desportivos*: 11-25. Amândio Graça & José Oliveira (Eds.).CEJD/FCDEF-UP.

Mesquita, I. (1992): Estudo descritivo e comparativo das respostas motoras de jovens voleibolistas de diferentes níveis de desempenho nas situações de treino e competição. *Dissertação apresentada às Provas de Capacidade Pedagógica e Científica*. FCDEF-UP.

Portal da Direção Geral de Educação. Disponível em: <https://www.dge.mec.pt/> Acedido em 06/12/2021.

Portoccd. (s.d). Características do Voleibol. Disponível em: <https://portoccd.org/files/24/2485.pdf>. Acedido em 15/10/2021.

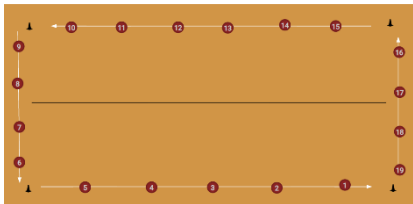
Saad, M., Rezer, R. & Rezer, C. (2010). O Ensino do esporte no processo de formação inicial em Educação Física. *Revista Didática Sistemática*, Rio Grande, v. 11, p. 162-178.

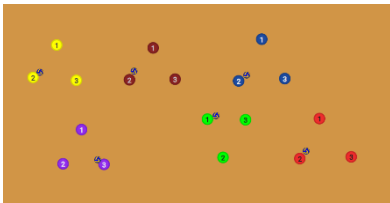
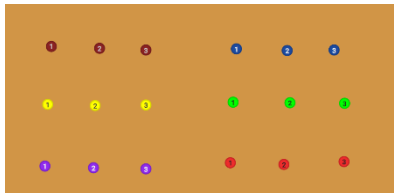
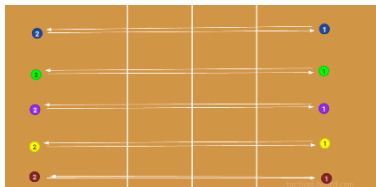
Anexo J

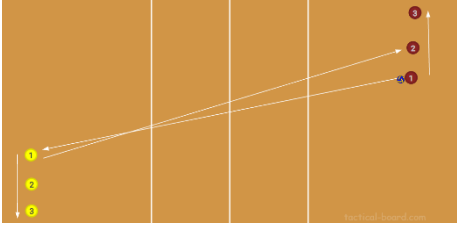
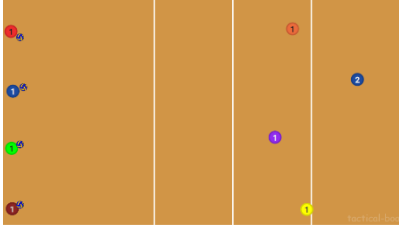
Plano de Aula de Voleibol – 8ºA

PLANO DE AULA

PROFESSOR	Cristiana Nunes	AULA N.º	13 e 14	LOCAL	Pavilhão da ESCM	ANO/TURMA	8ºA
DATA	21/10/2021	HORA	11:45	DURAÇÃO	90 minutos	N.º DE ALUNOS	18
UNIDADE DIDÁTICA	Voleibol						
OBJETIVOS DA AULA	Manchete e Serviço por baixo						
SUMÁRIO	Manchete e Serviço por baixo						
MATERIAL	3 redes, 6 postes, 13 bolas de voleibol, 24 bolachas e 10 cones.						

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / ORGANIZAÇÃO	ASPETOS A CONSIDERAR NA REALIZAÇÃO	🕒	
				Parcial	Total
		<u>Equipar</u>		5'	5'
P A R T E I N I C I A L	<ul style="list-style-type: none"> - Preparar o organismo para a atividade física; - Aumentar a frequência cardíaca; - Ativar o sistema músculo-esquelético e cardiovascular; 	<p>Em fila, e afastados uns dos outros, os alunos iniciam uma corrida de 3 minutos à volta do campo. Durante a mesma terão de imaginar que estão a realizar o seguinte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 apito: posição base; - 2 apitos: passe de dedos; - 3 apitos: manchete.  <p>Mobilização articular</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar a temperatura corporal dos alunos; 	5'	10'

P A R T E F U N D A M E N T A L	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo; - Criar condições para dar continuidade às ações. 	<p>1 - Formam-se 6 triângulos de 3 alunos, sendo que o objetivo é trocar a bola entre eles sem a deixarem cair no chão. Para a troca de bola podem utilizar o passe e a manchete.</p> <p>Obs: cada 5 passes/manchetes sem deixar cair a bola no chão conta 1 ponto.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar passe de dedos quando a bola vem alta; e manchete quando vem baixa. 	10'	
	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar com correção e oportunidade a manchete. - Introduzir o serviço por baixo como ação técnica de jogo 	<p>2 - Distribuídos pelos mesmos grupos do exercício anterior, o aluno nº 1 passa a bola para o 3; 3 passa para o 2 em manchete; e o 2 devolve a bola em passe ao 3. Haverá troca de posições após 20 passes do 2º aluno.</p> <p><u>Variante:</u> aluno 1 realiza serviço por baixo para o 3, que fará manchete para o 2 (e devolve a bola ao 3).</p>		<p><u>Manchete:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Estender e unir os m.s. sobrepondo as mãos e dirigindo-as obliquamente para o solo; - M.s. em extensão à frente do corpo com extensão simultânea de m.i; - Batimento na bola é feito no antebraço. 	20'	
	<ul style="list-style-type: none"> - Servir por baixo, passando a bola por cima da rede. 	<p>3 - Duas colunas de alunos frente a frente um em cada lado da rede. O aluno 1 realiza serviço por baixo, o 2 recebe e executa o mesmo gesto técnico.</p>		<p><u>Serviço por baixo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - M.I fletidos, tronco ligeiramente inclinado à frente, uma perna à frente da outra; - Bola na mão do lado da perna que está avançada; - Batimento na bola na parte inferior, mão aberta e braço em extensão. 	10'	75'
	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar com correção e 	<p>4 - Duas colunas de alunos frente a frente atrás da linha de fundo de cada lado da rede. O aluno 1 serve para o lado contrário e desloca-se para trás do 3; o</p>	<p><u>Serviço por baixo.</u></p>			

	<p>oportunidade o serviço por baixo.</p> <p>- Conhecer o objetivo do jogo identificando as ações que o caracterizam;</p> <p>- Aprimorar a realização da manchete e do serviço por baixo.</p>	<p>outro 1 serve para o lado contrário e coloca-se atrás do 3, e assim sucessivamente. Existirá troca de posições ao longo da linha de fundo e de trajetórias da bola.</p> <p>Variantes: adicionar pontos às áreas em que a bola cair.</p>  <p>5 –</p> <p>Jogo 1x1</p> <p>Os alunos realizam jogo 1x1 utilizando os gestos técnicos abordados ao longo das aulas.</p> 		15'	
P A R T E F I N A L	<p>- Alongar os grupos musculares solicitados durante a aula;</p> <p>- Retorno fisiológico do organismo aos valores próximos do início da carga;</p> <p>- Arrumação do material.</p>	<p>- Alongamento dos membros superiores e inferiores;</p> <p>- Breve conversa entre professor e alunos acerca dos objetivos dos exercícios realizados na aula;</p> <p>- Esclarecimento de dúvidas.</p>	<hr/>	5'	80'
<u>Desequipar</u>				10'	90'
Observações:					

Anexo K

Teste da Área dos Conhecimentos – 8ºA

EDUCAÇÃO FÍSICA – 8º Ano

Ficha de Avaliação de Conhecimentos - 1º Período

Nome: _____ Turma: _____ Nº _____

Duração: 15 minutos

Data:

Classificação: _____

Professor: _____

Enc.Educação: _____

Lê as questões atentamente antes de dares a resposta.

Área dos Conhecimentos

(100 pontos)

(10 pontos) 1. Relembrando o que foi abordado no âmbito da área dos Conhecimentos, escolhe a(s) afirmação/afirmações correta(s).

- a) As crianças e adolescentes devem praticar atividade física, moderada ou vigorosa, durante 30 minutos diários.
- b) As crianças e adolescentes devem praticar atividade física, moderada ou vigorosa, durante 60 minutos diários.
- c) As crianças e adolescentes devem praticar atividade física, moderada ou vigorosa, durante 90 minutos diários.

(30 pontos) 2. Com base nos temas abordados no âmbito da área dos Conhecimentos, assinala com **V** se a afirmação for verdadeira e com **F** se a afirmação for falsa.

Corrige as falsas.

- a) Aptidão física refere-se a um conjunto de atributos que decorrem da interação da genética com os hábitos de exercício.

b) Os nossos hábitos diários, decorrentes das opções pessoais, determinam a saúde e o bem-estar.

c) O sedentarismo permite-nos aumentar a qualidade de vida porque reduzimos o risco de lesões.

d) A prática da atividade física deve ser regulada em função da nossa condição física e idade.

(30 pontos) 3. Na listagem apresentada identifica, assinalando com um 'X', 4 exercícios da bateria de testes realizados nas aulas para aferir a condição física.

Vaivém

Salto/Impulsão vertical

Salto/Impulsão horizontal

Flexibilidade dos membros inferiores

Flexibilidade de ombros

Velocidade 20 m

Força média (abdominais)

Agilidade 4x10m

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

(30 pontos) 4. Na listagem apresentada identifica, assinalando com um "P", os fenómenos positivos relacionados com a Ética e Fair Play do desporto e com um "N" os negativos.

Aceitação do resultado desportivo

Manifestação de comportamentos racistas, intolerantes ou xenófobos

Educação pelo desporto como prática de valores humanos

Fomento da prática desportiva

Respeito pela possível superioridade do adversário

Valorização excessiva da vitória

O desporto deve pautar-se por regras e normas

A inclusão de todos os agentes de forma igualitária no jogo/atividade

Encorajamento do espírito competitivo, dentro das regras do jogo


Disputa de jogo com diferença de número de jogadores

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

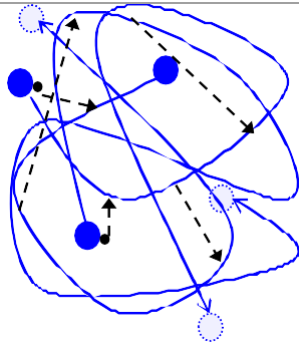
Bom trabalho!

Anexo L

Planos de Aula de Andebol e Ginástica de Aparelhos – 12º C1 e C2

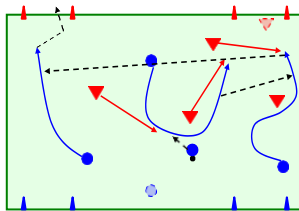
 Escola Secundária Campos Melo							
P L A N O D E A U L A							
PROFESSOR	Cristiana Nunes	AULA N.º	59/60	LOCAL	Pavilhão - Andebol	ANO/TURMA	12º C
DATA	4/Fev/2022	HORA	10:05	DURAÇÃO	1h 30m	N.º DE ALUNOS	24
UNIDADE DIDÁTICA	Andebol						
OBJETIVOS DA AULA	Elevação da Resistência aeróbia, remate em suspensão, ataque ao ímpar, corredores de ataque e contra-ataque						
SUMÁRIO	Ativação geral. Remate em suspensão, ataque ao ímpar, corredores de ataque e contra-ataque						
MATERIAL	Balizas, bolas de andebol, cones, bolachas, coletes.						

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / ORGANIZAÇÃO	ASPETOS A CONSIDERAR NA REALIZAÇÃO	⊕
P A R T E I N I C I A L	- Ativação dos sistemas: cardiovascular e músculo-esquelético; - Aumento da frequência cardíaca; - Adaptação do organismo ao esforço;	Aquecimento - Os alunos iniciam em corrida contínua à volta do pavilhão – 4`	- Aumento da temperatura corporal dos alunos, preparando-os para os exercícios seguintes.	5´
	Passe/recepção, marcação Iniciação ao remate	Exercício do queima a bola. 3 jogadores com duas bolas. Jogador A passa a B e B passa a C e C passa a A. Em deslocação (delimitar zona, por exemplo 1/2 campo de badminton)	Utilizar as possíveis trajetórias de passe adaptando-as às circunstâncias. •Tomar decisões de forma rápida •Separar olhar-passe.	5´

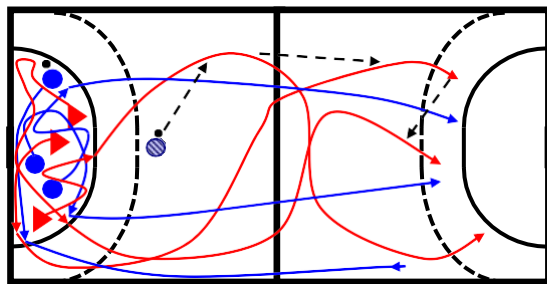


Exercício de Andebol rugby. 3x3 em corredores laterais tem de fazer 5 passes entre eles e depois transportar a bola até ao alvo pode ser um cone/um arco/ uma zona

Exercício - Proibido driblar 3x3 -Pode conseguir-se golo em qualquer das 4 balizas (pela frente ou por trás). Não se podem conseguir dois golos seguidos na mesma baliza, a bola tem de bater no chão antes de entrar na baliza



Exercício - iniciação ao contra-ataque 3x3. Quando se conseguem 3 passes, passam ao guarda-redes e fazem contra-ataque



Exercício de Remate – duas filas e dois passadores na zona dos 9 metros. Os alunos das filas passam ao elemento que está do seu lado, recebe e remata situação 1X0

Jogo 4x4 com guarda-redes- usar os 3 campos laterais

Importância do 1º passe e noção de corredores

Remate suspensão, em

Transição rápida após golo e ocupação dos corredores de ataque

10'

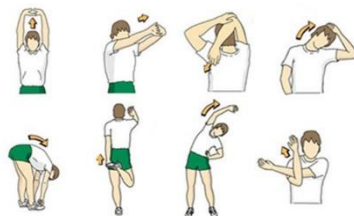
10'

15'


10'

20'

P A R T E F I N A L	- Alongamento e Retorno à calma;	Alongamentos - Os alunos realizam em conjunto, alongamento dos principais grupos musculares intervenientes, quer dos membros superiores, quer dos membros inferiores. com a ajuda do professor.	Escolher um aluno para a realização dos alongamentos	5´
	- Arrumação do material			



Observações:

 Escola Secundária Campos Melo									
PLANO DE AULA									
PROFESSOR	Cristiana Nunes	AULA N.º	57/58	LOCAL	Ginásio - Ginástica	ANO/TURMA	12º C		
DATA	2/Fev/2022	HORA	10:05	DURAÇÃO	1h 30m	N.º DE ALUNOS	23		
UNIDADE DIDÁTICA		Ginástica Aparelhos							
OBJETIVOS DA AULA		Aptidão Física (Treino Tabata); Minitrampolim (iniciação ao mortal à frente), Extensão, engrupado, carpa de pernas afastadas e 360º; Barra fixa- Balanços simples com saída e balanços com cambiada e saída à retaguarda. Cavalo- Roda e salto de eixo e entre mãos.							
SUMÁRIO		Ativação geral. Ginástica de aparelhos, barra fixa, cavalo e trampolins							
MATERIAL		Colchões; Colchão de Quedas; Minitrampolim; Colunas; Aplicação Tabata.							

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / ORGANIZAÇÃO	ASPETOS A CONSIDERAR NA REALIZAÇÃO	⊕
P A R T E I N I C I A L	- Ativação dos sistemas: cardiovascular e músculo-esquelético; - Aumento da frequência cardíaca; - Adaptação do organismo ao esforço;	Aquecimento - Os alunos iniciam em corrida contínua à volta do pavilhão de ginástica – 3`	- Aumento da temperatura corporal dos alunos, preparando-os para os exercícios seguintes.	5´

Treino Tabata

Os alunos realizam 6 exercícios, cada exercício durante 30'' e 30'' de descanso em cada exercício. Após realizada a primeira série de exercícios os alunos descansam 1 minuto e iniciam a segunda série de exercício e assim sucessivamente. 4 séries – 25'

1º Exercício – Prancha toca na mão

2º Exercício – Saltos laterais

3º Exercício – Agachamento com joelho ao cotovelo

4º Exercício – Saltos frente e retaguarda

5º Exercício – Prancha de cotovelos e mão à frente

6º Exercício – Abdominais pernas/coxa 90º

Mobilização Articular (escolher um aluno)

Minitrampolim

- Iniciação ao mortal Frente (engrupado)



- Atitude e postura corporais adequadas a cada gesto/elemento.

- Amplitude de movimentos.

- Os alunos têm como critérios de êxito, o ritmo, a continuidade e fluidez de movimentos nos exercícios propostos.

- Olhar em frente.

- Executar com segurança e confiança, sem hesitações.

- Ajudas/Correções.

- Impulsão dos MS e MI.

Procurar que o começo seja sempre ao toque

25'

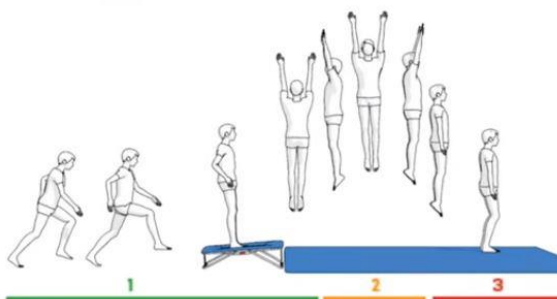
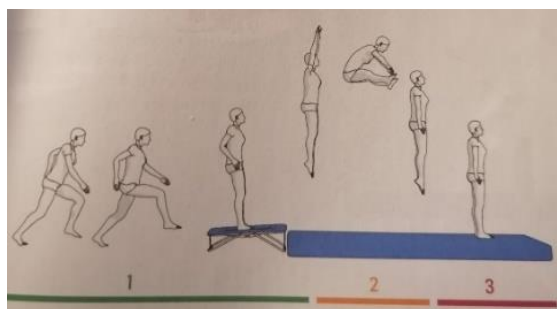
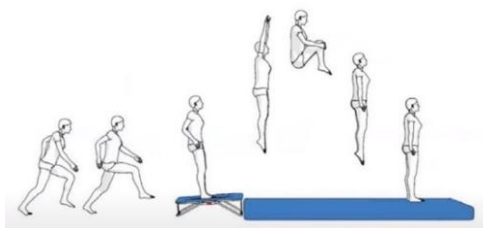
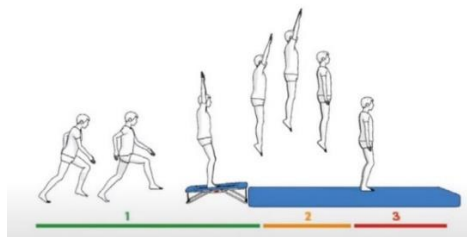
Os alunos rodam livremente pelos aparelhos.

Atenção à corrida preparatória e à chegada à Tela.

- Fecho
- Abertura.

Nota: Caso algum/alguns alunos não tenham dificuldades de execução do $\frac{3}{4}$ de mortal Frente (engrupado), passam para o próximo exercício (Mortal à frente, engrupado).

- Mortal à frente, engrupado



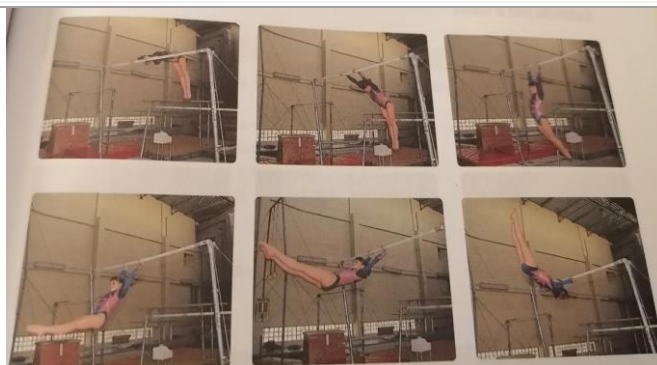
- Executar com segurança e confiança, sem hesitações.

- Ajudas/Correções.
- Dinâmica;
- Coordenação;
- Sincronização;
- Criatividade;

Balanços em suspensão

Balanços em suspensão:

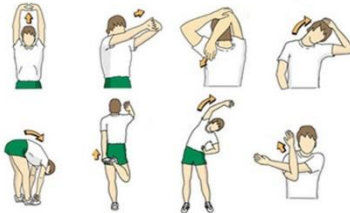
- Ter as pernas em pronação;
- Executar um movimento pendular, procurando o



Saltos de cavalo – EIXO, ENTREMÃOS E RODA

máximo de amplitude;

- Na fase posterior (ascendente e descendente), manter os MI ligeiramente fletidos sobre o tronco, os MS no prolongamento do tronco e cabeça colocada naturalmente entre eles;
- Na fase intermédia, promover a extensão do corpo no momento que antecede a sua passagem pela vertical que passa pelos apoios, mantendo os MS no prolongamento do tronco e a cabeça naturalmente entre eles, preparando a ação de “pontapé” para intensificar o movimento de balanço à frente;
- Na fase anterior (ascendente e descendente) e após a ação de “pontapé”, manter os MI ligeiramente fletidos em relação ao tronco, os MS no prolongamento do tronco e a cabeça colocada naturalmente entre eles, mantendo o olhar dirigido os pés;
- Terminar o movimento

			<p>saltando para o chão no momento em que o balanço à retaguarda se encontra na sua amplitude máxima.</p> <p><u>Salto de eixo:</u> 1º - Corrida preparatória em velocidade crescente e chamada no reuther forte, rápida e com os dois pés em simultâneo. 2º - Apoio e repulsão dos MS no momento do contacto com as mãos com o plinto, afastando os MI (mãos colocadas o mais à frente possível). Manutenção dos MS e MI em extensão durante todo o salto. 3º - Receção com uma ligeira flexão dos MI no momento de contacto dos pés com o solo.</p>	
P A R T E F I N A L	<p>- Alongamento e Retorno à calma;</p> <p>- Balanço da aula e arrumação do material.</p>	<p>Alongamentos</p> <p>- Os alunos realizam em conjunto, alongamento dos principais grupos musculares intervenientes, quer dos membros superiores, quer dos membros inferiores. com a ajuda do professor.</p> 	<p>Escolher um aluno para a realização dos alongamentos</p>	<p>5'</p>
<p>Observações:</p>				

Anexo M

Reflexão Semanal da 8ª Semana – 8ºA



Escola Secundária
Campos Melo



REFLEXÃO DA 8ª SEMANA – 8ºA

9 E 11 DE NOVEMBRO DE 2021

Na 8ª semana de estágio pedagógico lecionei o último conteúdo que me restava na matéria de voleibol, o remate em apoio. Na ginástica de solo iniciei o treino da sequência gímnica que está estipulada pelo grupo de Educação Física para o 8º ano.

A aula de voleibol correu de acordo com o expectável. Tenho reparado que o facto de os alunos terem menos tempo disponível para a prática desta modalidade, demonstram-se mais atentos e predispostos para a aula. Devo salientar que ajuda muito fazer menos grupos, onde o trabalho feito a pares tem vindo a ser mais positivo. Ainda nesta aula, tentei introduzir um jogo para aquecimento, pois noto que se for variando nos exercícios eles tornam-se mais dinâmicos e motivados.

A aula de ginástica de solo, ao contrário do que esperava, correu bastante bem. Notei que os alunos adquiriram bem os conteúdos dados anteriormente, embora existam algumas dificuldades em determinados elementos gímnicos. Nesta aula, devo salientar o trabalho em equipa entre os alunos. A escolha de música poderá ter ajudado na dinâmica e clima da aula, pelo que poderei dizer com melhor certeza numa próxima.

De um modo geral, esta semana foi bastante positiva, pois senti que lecionei aulas onde existiram bastantes aprendizagens e clima favorável para tal. Espero conseguir manter isto o resto das semanas.

Realizado por:
Cristiana Nunes

Anexo N

Atitudes e Valores e Registo de Assiduidade – 8ªA

Mapa de Assiduidade - 1º Período (20/09 a 16/12/2021)																																																						
Nº	Data Nome	21/set	23/set	23/set	28/set	30/set	30/set	5/out	7/out	7/out	12/out	14/out	14/out	19/out	21/out	21/out	26/out	28/out	28/out	2/nov	4/nov	4/nov	9/nov	11/nov	11/nov	16/nov	18/nov	18/nov	23/nov	25/nov	25/nov	30/nov	2/nov	2/nov	7/dez	9/dez	9/dez	14/dez	16/dez	16/dez														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38															
1		-	-	-	3	Fa	4	F	Fm	0	-	3	-	3	F	F	-	3.5	Fm	0	-	4	-	4	-	3.5	-	2.5	-	3.5	-	3.5	Fm	0	-	1	-	3	-	2	-	3	-	2	d	3.5	-	3.5	-	5				
2		-	-	F	Fa	4	F	Fm	0	-	3	Fm	0	Fa	F	-	4	F	F	F	-	4	-	4	-	F	Fm	0	-	3.5	F	F	Fm	0	F	FA	2.5	-	2.5	-	2	-	4	-	3.5	-	5							
3		-	-	-	3	-	3	-	4	-	4	-	4	-	3.5	-	4	-	4	-	4	-	3.5	-	4	-	3.5	-	4	-	3	-	4	-	3.5	-	3.5	-	4	-	4	-	4	-	F	-	5							
4		-	-	-	3	-	4	-	4	-	3	-	3	-	2.5	-	3	-	2.5	-	3.5	-	3	-	3	-	3	-	3	-	3	-	3.5	-	3	-	2.5	-	3.5	-	3	-	2	-	3.5	-	5							
5		-	-	-	3	-	3	-	3	-	3	-	2.5	-	2.5	-	3	-	3	-	3.5	-	3	-	2.5	-	3	-	F	-	F	-	3	-	2	-	3	-	3	-	2	-	2	-	2	-	1	-	3	-	5			
6		-	-	-	4	-	3	P	4	-	3.5	-	3	-	3.5	-	4	-	4	-	3.5	-	4	-	3.5	-	4	-	3.5	-	4	-	3.5	-	4	-	4	-	4	-	4	-	4	-	4	-	3.5	-	5					
7		-	-	-	4	-	4	P	3	-	3.5	-	2.5	-	2.5	-	3.5	-	3	-	3.5	-	3	-	3.5	-	3	-	2	-	3.5	-	3.5	-	3.5	-	3.5	-	4	-	4	-	3	-	3.5	-	3	-	3.5	-	5			
8		-	-	-	4	-	4	P	4	-	4	-	3	-	2.5	-	3	-	3	-	3.5	-	3	-	3.5	-	3	-	3.5	-	2.5	-	3	-	3.5	-	3	-	3.5	-	4	-	4	-	4	-	3	-	3.5	-	5			
9		-	-	-	4	-	4	P	4	-	3.5	-	3	-	3	d	-	4	-	3.5	d	-	4	-	3	-	2.5	Fm	-	3.5	-	3.5	-	3	-	2	-	2	-	2	-	3.5	-	3	-	4	-	3.5	-	5				
10		-	-	-	3	d	P	3	F	Fm	Fm	Fm	Fm	F	Fm	Fm	Fm	Fm	Fm	-	3	-	3	-	3	-	Fm	-	2.5	-	2	-	3	-	2	-	3	-	2	-	3	-	2	-	2	D	-	5						
11		-	-	-	3	-	4	P	3	-	3.5	-	3	-	3	-	3.5	-	4	Fm	-	4	-	4	-	3.5	-	2.5	-	3	-	3	-	3	-	3	-	3	-	4	-	2	-	4	-	2	-	2.5	-	3	-	5		
12		-	-	-	3	-	4	P	3	-	3.5	-	3	-	3	-	3.5	-	4	-	3.5	-	4	-	4	-	3.5	-	3.5	-	4	-	4	-	4	-	3.5	-	4	-	4	-	3.5	-	4	-	3	-	5					
13		-	-	-	3	-	4	P	5	-	3	F	d	-	3	-	4	-	4	-	4	-	4	-	4	-	3.5	-	4	-	3	-	4	-	4	-	4	-	3	-	4	-	2	-	3.5	-	4	-	4	-	3.5	-	5	
14		-	-	F	-	4	P	2	-	3	-	2.5	-	1	-	3	-	2.5	-	3.5	-	3	-	3	-	Fm	-	3	-	3	-	3	-	3	-	2	-	3	-	3.5	-	2	-	3.5	-	2	-	1	-	3	-	5		
15		-	-	-	4	Fm	P	3	-	4	Fm	-	3	Fm	-	3	-	3.5	-	2.5	Fm	-	3	-	2.5	Fm	-	3	-	2.5	Fm	-	3	-	2	-	3	-	2	-	3	-	2	-	3	-	3	-	5					
16		-	-	-	4	-	4	P	3	-	3	-	2.5	-	2.5	-	3	-	4	-	3.5	d	-	3	-	Fm	-	3	-	3	-	3.5	-	3	-	3	-	3	-	3	-	3.5	-	2.5	-	3.5	-	2	-	3	-	3.5	-	5
17		-	-	-	4	-	4	P	3	-	3.5	-	3	-	3	-	3	-	3.5	-	3	-	3	-	3	-	3	-	2	-	4	-	4	-	4	-	3.5	-	3.5	-	4.5	-	4	-	3	-	3.5	-	4	-	3.5	-	5	
18		-	-	-	4	-	4	P	5	-	4.5	-	4	-	4	-	4	-	4	-	4	-	3	-	3	-	3.5	-	3	-	3	-	3	-	3	-	3	-	3	-	3	-	3	-	3	-	3	-	3	-	5			

-	Presença	A	Atraso	F	Falta	Fa	Falta por atraso	Fm	Falta de Material	M	3ª Falta de Material	D	Aluno com Atestado Médico
	Aulas no Pavilhão -											d	Aluno com dispensa (doença/má disposição/lesão)
	Aulas no Ginásio -												

Anexo O

Avaliação Final do 1º Período – 8ªA

Avaliação Sumativa - 1º Período														
Nº	Nome	Domínio Psico Motor e Cognitivo (80%)						Domínio Sócio-Afectivo (20%)					Média Total	Avaliação final 1º período
		Atividades Físicas (50%)			20%	10%	80%	Atitudes e valores						
		Voleibol	Ginástica de Solo	Atividades Físicas				4%	4%	4%	4%	4%		
					Aptidão Física	Conhecimentos	Atmos com Atestado Médico							
		100	100	100	100	100	100	4	4	4	4	4	100	
1		56,3	31,4	43,9	62,2	67,5	0,0	3,0	2,5	2,0	1,0	2,0	51,6	3
2		41,5	39,1	40,3	17,7	44,0	0,0	3,0	1,5	1,0	1,0	2,0	36,6	2
3		75,6	81,4	78,5	79,5	45,0	0,0	3,5	3,8	4,0	3,5	2,0	76,4	4
4		68,2	61,8	65,0	56,9	54,0	0,0	2,5	4,0	3,5	2,5	2,0	63,8	3
5		56,3	52,8	54,5	23,2	87,5	0,0	2,5	3,5	3,0	2,0	2,0	53,7	3
6		75,3	84,6	80,0	64,8	74,5	0,0	4,0	4,0	4,0	3,5	2,0	77,9	4
7		70,6	65,8	68,2	68,9	49,0	0,0	3,0	4,0	4,0	4,0	3,0	70,8	4
8		74,5	70,5	72,5	73,4	0,0	0,0	3,5	4,0	4,0	3,5	2,0	67,9	3
9		67,9	60,4	64,1	50,6	73,0	0,0	4,0	3,8	4,0	3,5	2,0	66,7	3
10		37,4	31,7	34,5	23,8	44,0	0,0	3,0	1,5	1,5	1,0	2,0	35,4	2
11		63,4	53,6	58,5	41,3	60,0	0,0	3,0	3,8	3,5	2,5	2,0	58,3	3
12		70,7	69,1	69,9	63,2	72,5	0,0	4,0	4,0	3,5	2,5	2,0	70,9	4
13		83,6	58,4	71,0	45,2	56,0	0,0	4,0	4,0	4,0	4,0	2,0	68,1	4
14		53,6	61,0	57,3	82,0	34,0	0,0	2,5	3,5	3,0	2,5	2,0	62,0	3
16		58,6	33,4	46,0	48,1	41,0	0,0	3,0	2,5	3,0	2,5	2,0	49,7	3
17		64,5	61,4	63,0	72,4	90,0	0,0	3,5	4,0	4,0	3,5	2,0	72,0	4
18		79,1	68,9	74,0	74,4	75,0	0,0	3,5	4,0	4,0	4,0	3,0	77,9	4

Anexo P

Projeto de Comemoração do Dia Nacional de Luta pela Educação Inclusiva

Pavilhão

“Às Cegas” - Circuito dois a dois, um aluno fará de cego e o outro de guia	
Objetivo	Vivenciar algumas das dificuldades sentidas por alunos com necessidades educativas especiais.
Duração	20 Minutos
Material	Vendas (ou algo semelhante), 5 arcos, 1 banco sueco, 4 cones, 4 bastões, 1 cesto de basquetebol, 2 bolas de basquetebol, 1 bola de ginástica, 2 barreiras, 1 colchão e 4 cordas.
Regras	O guia tem de acompanhar o seu par em todo o circuito que está colocado num 1/3 do campo. Nas estações do arco na parede e do cesto de basquetebol, o guia terá um bastão para tocar nos mesmos, de forma que o colega tenha percepção da colocação dos materiais. Os alunos podem trocar de funções.
Esquema	<p>Legenda:</p> <ul style="list-style-type: none"> Arco na Parede Banco Sueco Cones com bastão Colchão Cesto de Basquetebol Arcos Barreiras Cordas

Ginásio

“Mobilidade Condicionada” - Voleibol Sentado	
Objetivo	Vivenciar algumas das dificuldades sentidas por alunos com necessidades educativas especiais.
Duração	20 Minutos
Material	1 trave alta, 12 cones, 1 bola de voleibol
Regras	Jogado por duas equipas de 6 elementos. O objetivo de jogo é fazer a bola cair no campo adversário. As regras são semelhantes às do voleibol tradicional com algumas diferenças como por exemplo: é permitido fazer bloco ao serviço adversário e o contacto com o chão deve ser mantido em toda e qualquer ação sendo apenas permitido perdê-lo nos deslocamentos.
Esquema	<p>Legenda:</p> <ul style="list-style-type: none"> Voleibol Sentado

Anexo Q

Autorização da Exma. Diretora da ESCM

Assunto: Solicitação de Colaboração em Investigação

Exma. Diretora,

Eu, Cristiana Sofia Silva Nunes, estagiária de Educação Física, sob conhecimento do professor João Ferreira, venho solicitar a sua autorização para a aplicação de questionários na Escola Secundária Campos Melo no âmbito da minha tese de mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior, supervisionada pelo Professor Doutor António Vicente. A investigação tem como título “Caracterização do Nível de Atividade Física dos Alunos do 3º ciclo da Escola Secundária Campos Melo” e o seu objetivo é verificar o nível de Atividade Física dos alunos do 3º ciclo da Escola Secundária Campos Melo fora do contexto escolar, analisar as diferenças quanto ao género, idade, ano de escolaridade e aos resultados escolares da disciplina de Educação Física, perceber quais são as modalidades desportivas praticadas fora do contexto escolar, o seu nível e duração e determinar se existe correlação entre os níveis de Atividade Física, a idade e os resultados escolares da disciplina de Educação Física.

A investigação conta com a aplicação de um breve questionário aos alunos do 3º ciclo da Escola Secundária Campos Melo, do qual a sua aplicação será da minha responsabilidade. Aos encarregados de educação será realizado um pedido de consentimento informado para a participação dos seus educandos. A participação dos alunos será de carácter voluntário.

Os dados obtidos serão confidenciais e no sentido de proteger o anonimato dos participantes serão atribuídos códigos, de forma a destruir posteriormente dos dados pessoais recolhidos.

Após a conclusão do estudo, serão fornecidos à escola os resultados desta investigação, possibilitando a divulgação aos intervenientes. Com isto, pretende-se fornecer à escola dados importantes que possam contribuir para o desenvolvimento de práticas que incutam o gosto pela prática de Atividade Física, e consequentemente aumentar o nível de Atividade Física dos jovens, para que futuramente sejam adultos ativos.

O questionário e o respetivo consentimento para os encarregados de educação serão enviados em anexo. Para qualquer esclarecimento encontro-me disponível de forma presencial ou através deste contacto de e-mail.

Agradeço a sua atenção e fico a aguardar resposta.

Os melhores cumprimentos,

Cristiana Nunes

Anexo R

Questionário

QUESTIONÁRIO

*“Caracterização do Nível de Atividade Física dos Alunos do 3º ciclo da Escola Secundária
Campos Melo”*

O presente questionário enquadra-se numa investigação no âmbito de uma tese de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, realizada na Universidade da Beira Interior. Os resultados obtidos serão utilizados unicamente para fins académicos.

O questionário é anónimo, por isso, não deverá haver qualquer identificação ou assinatura ao longo do mesmo.

Não existem respostas certas ou erradas. Como tal, solicito que as questões sejam respondidas de forma sincera. Na maioria das questões apenas terá de ser assinalada, com uma cruz, a opção de resposta.

Ano: _____ **Turma:** _____ **Idade:** _____

Género: Masculino Feminino

Questão 1: Como é que habitualmente te deslocas para ires para a escola?

Faz uma cruz no quadrado correspondente

A pé Autocarro
Bicicleta Mota
Automóvel Outro Qual? _____

Questão 1.1: Quanto tempo demoras nesse percurso?

Faz uma cruz no quadrado correspondente

Até 15 min. 15-30 min. 30-60 min. Mais de 60 min.

Questão 2: Fazes parte de atividades desportivas fora da escola (num clube ou noutra sítio)?

Faz uma cruz no quadrado correspondente

Nunca Menos de uma Uma vez Quase todos os dias
vez por semana por semana

Questão 3: Participas em atividades de lazer (ocupação do tempo livre) sem integrares um clube?

Faz uma cruz no quadrado correspondente

Nunca Menos de uma Uma vez Quase todos os dias
vez por semana por semana

Questão 4: Para além das horas letivas em Educação Física, quantas vezes praticas desportos, durante, pelo menos, vinte minutos?

Faz uma cruz no quadrado correspondente

Nunca Entre uma vez por mês Entre 2 a 3 vezes Quase todos os dias
e uma por semana por semana

Questão 5: Fora do tempo escolar, quanto tempo por semana dedicas à prática de atividades desportivas ao ponto de ficares ofegante (respirar depressa e com dificuldade) ou a transpirar?

Faz uma cruz no quadrado correspondente

Nunca Entre meia hora Entre 2 a 3 horas 4 ou mais horas
e uma hora

Questão 6: Participas em competições desportivas?

Faz uma cruz no quadrado correspondente

Nunca Não participo, Sim, a nível escolar Sim, ao nível de um clube
participei mas já participei

Questão 6.1: Se respondeste “Sim”, refere qual é o desporto: _____

Questão 7: Praticas algum desporto não orientado por um treinador?

Faz uma cruz no quadrado correspondente

Não Sim Qual: _____

Questão 7.1: Há quanto tempo o(s) praticas: _____

Questão 8: Qual a nota da última avaliação que obtiveste na Educação Física?

Faz uma cruz no quadrado correspondente

1 2 3 4 5

Obrigada pela tua participação!

Anexo S

Consentimentos Informados e Autorizações para os Encarregados de Educação

Exmo/a Senhor/a Encarregado/a de Educação

Eu, Cristiana Sofia Silva Nunes, no âmbito da minha tese de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, a decorrer na Universidade da Beira Interior, sob a orientação do Professor Doutor António Vicente, estou a realizar um estudo sobre o Nível de Prática de Atividade Física dos Alunos do 3º Ciclo da Escola Secundária Campos Melo.

Para a realização deste estudo, é necessário recolher dados através de um breve questionário. A análise destes dados vai permitir uma melhor compreensão sobre esta temática. Por tudo isso, venho solicitar a sua autorização para que o seu/sua educando(a) colabore como participante desta investigação.

O questionário é anónimo e todos os dados aqui recolhidos são totalmente confidenciais. Os resultados não serão analisados individualmente, mas em termos gerais, conjuntamente com a resposta dos outros participantes.

Esperando a colaboração de V.Exa., peço que preencha a parte inferior de forma a autorizar ou não o seu educando a participar nesta investigação. Desde já agradeço a sua disponibilidade em colaborar neste estudo.

Com os melhores cumprimentos,

Cristiana Nunes

(Mestranda em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário pela Universidade da Beira Interior)

Correio eletrónico: cristiana.nunes@camposmelo.pt

Professor Doutor António Vicente

Autorização

Eu, _____, Encarregado(a) de Educação do(a) aluno(a) _____

Autorizo Não autorizo o meu educando a participar no estudo

O Encarregado de Educação
