



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

## **Relatório de Estágio** **Escola Básica de São Miguel**

**Igor Paulo Gomes Martins**

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

**Orientadores: Prof. Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins**  
**Prof. Doutora Kelly de Lemos Serrano O'Hara**

**Covilhã, Outubro de 2015**

# Agradecimentos

*“A gratidão é a memória do coração”*

*Antístenes*

*“Agradeço todas as dificuldades que enfrentei, não fosse por elas, eu não teria saído do lugar. As facilidades nos impedem de caminhar. Mas as críticas nos auxiliam muito.”*

*Chico Xavier*

Está prestes a concluir-se mais uma etapa da minha formação académica e essencialmente como Homem, que em muito contribuirá na minha vida pessoal e profissional. Não poderia finalizar esta fase sem agradecer, com toda a franqueza, a todos os que para ela contribuíram e que foram fundamentais ao longo deste meu percurso académico.

Devo agradecer, inicialmente, aos alunos e professores da Escola Básica de São Miguel que me acolheram e aceitaram de maneira a me permitir esta grande experiência pessoal e profissional. A todos eles, muito obrigado pelo esforço e disponibilidade demonstrado.

Agradeço, também, aos meus familiares e amigos, especialmente ao grupo de sete grandes amigos da SvenHouse, que me acompanharam neste trajeto universitário e tantos bons momentos comigo partilharam e que sempre me apoiaram de maneira a que este percurso fosse o melhor e mais harmonioso possível.

*“O grande objetivo de um professor é conseguir obter transformações positivas no seu aluno, ou seja, conseguir uma evolução nas capacidades iniciais do mesmo”*

*Aulas Pedagogia do Desporto, UBI*

Por fim, e não menos importante, agradeço ao Professor Doutor Júlio Martins, orientador deste Mestrado, que desde o início sempre disponibilizou a sua dedicação e colaboração na orientação deste mestrado, contribuindo enormemente para que várias transformações positivas acontecessem com a minha pessoa.

A todos eles, o meu sincero, Muito Obrigado!

## **Resumo**

### **Capítulo 1**

O presente relatório pretende descrever e analisar a função de professor de Educação Física exercida, ao longo do ano letivo 2014/2015, no âmbito da unidade curricular de estágio pedagógico que é parte integrante do ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

O estágio decorreu na Escola Básica de São Miguel, exercendo a função de orientador de estágio o Professor José Coelho e como orientador de mestrado, da Universidade da Beira Interior, o Professor Doutor Júlio Martins.

Inicialmente, como fundamentação da minha análise, descrevi, a vários níveis, a escola se desenrolou o estágio.

Ao longo do ano exerci a função de professor na sua plenitude pois tive de planear, em conjunto com os meus colegas de estágio, para a turma que nos foi incumbida (6ºA), tanto o desenrolar anual (planeamento anual) como os vários planos de aulas das diversas modalidades que lecionámos. Tivemos, também, a responsabilidade de organizar os vários eventos desportivos ocorridos na escola, casos dos inter-turmas e corta mato. No desporto escolar, realizámos um acompanhamento das várias modalidades existentes na escola presencialmente nos treinos e competições.

Por fim, penso ter contribuído para a formação dos alunos com quem contatei, possibilitando transformações positivas nos mesmos, adquirindo assim, novas competências para exercer a função de docente e agente de ensino.

**PALAVRAS-CHAVE:** Estágio Pedagógico, Ensino, Educação Física, Escola, Planeamento.

## Capítulo 2

A Literacia Física define-se como um conjunto de movimentos ou habilidades físicas que permitem executar de forma correta a atividade física do quotidiano. Esta LF entende-se como sendo uma espécie de alfabetização tal qual acontece com o “saber ler e escrever” em idades de formação do futuro adulto e serve como importante base não só para a prática de vários desportos mas também para uma correta educação física no individuo, o que lhe permitirá realizar de forma correta os vários movimentos físicos com que este se irá debater no seu dia-a-dia, ao longo da sua vida. Esta investigação procura perceber se existem diferenças estatisticamente significativas entre os alunos que praticam apenas Educação Física e os que praticam Educação Física e Desporto Escolar conjuntamente. Participam neste estudo 201 alunos do 2º e 3º ciclo da Escola Básica São Miguel aos quais será administrado o teste “BOT 2” de Bruininks. Após a análise exploratória dos dados verificaram-se diferenças estatisticamente significativas ao nível da literacia física dos alunos praticantes de Educação Física e Desporto Escolar e os alunos que apenas praticam atividade física nas aulas de Educação Física ( $p=0.004$ ). Foi ainda possível verificar que dentro dos praticantes de DE foram os praticantes da modalidade coletiva (Futsal) aqueles que apresentaram melhores desempenhos ao nível da LF. Desta forma, consideramos que os responsáveis pela educação e os professores devem continuar a fomentar o DE de maneira a que todos tenham a possibilidade de o integrar e usufruir dos seus benefícios quer a nível de LF ou de outros mais benefícios já vulgarmente conhecidos.

Palavras-chave: Literacia Física, Educação Física, Desporto Escolar

## **Abstract 1**

This report aims to describe and analyze the role of teacher of Physical Education exercised over the school year 2014/2015, within the course of teaching practice which is an integral part of the course leading to the degree of Master of Education Teaching physics in Primary and Secondary Schools.

The stage took place in the primary school São Miguel, exercising training supervisor function Professor José Coelho and as master's advisor, University of Beira Interior, Professor Júlio Martins.

Initially, as the basis of my analysis, I described at various levels, the school took place the stage.

Throughout the year I held the role of teacher in full because I had to plan, together with my internship colleagues, to the class that was responsible in (6<sup>o</sup>A), both the annual progress (annual planning) as the various plans lessons of various types that we teach. We also had the responsibility to organize various sporting events in school, inter-class cases and cross country. In school sports, carried out a monitoring of the various existing arrangements in the school in person in training and competitions.

Finally, I have contributed to the education of students with whom I contacted, enabling positive changes in them, and thereby made, new skills to practice the teaching function and teaching agent.

**KEYWORDS:** Teacher Training, Education, Physical Education, School Planning.

## **Abstract 2**

The Physical Literacy is defined as a set of movements or physical abilities that let you perform properly physical activity everyday. This LF is meant as a kind of literacy as it happens with "reading and writing" in ages training Adult future and serves as an important basis not only for practicing various sports but also for proper physical education in individual, allowing you to perform correctly the various physical movements with which it will discuss this in your day to day, throughout their life. This research seeks to understand if there are statistically significant differences between students practicing only Physical Education and practicing Physical Education and Sports School together. Participate in this study 201 students of 2nd and 3rd cycle of Basic School São Miguel to which the test "BOT 2" Bruininks will be administered. After exploratory data analysis there were statistically significant differences in terms of physical literacy practitioners students of Physical Education and Sports School and the students only practice physical activity in physical education classes ( $p = 0.004$ ). It was also possible to see that within the DE practitioners were practitioners of collective mode (Futsal) those who were better in terms of LF. Thus, we consider that those responsible for education and teachers should continue to foster the DE so that everyone has the possibility to integrate and take advantage of its benefits at the level of LF or other more benefits already commonly known.

Keywords: Physical Literacy, Physical Education, School Sports

# Índice

<b>CAPITULO 1</b> .....	1
<b>1. Introdução</b> .....	1
<b>2. Objetivos</b> .....	2
2.1. Objetivos do Estagiário .....	2
2.2. Objetivos da Escola .....	3
2.3. Objetivos do Grupo de Educação Física .....	4
<b>3. Metodologia</b> .....	8
3.1. Caracterização da Escola .....	8
3.2. Lecionação .....	9
3.2.1 Amostra .....	10
3.3. Recursos Humanos .....	38
3.4. Recursos Materiais .....	39
3.5. Direção de Turma .....	39
3.6. Atividades não Letivas .....	39
3.6.1. Atividades do Grupo de Educação Física .....	40
3.6.2. Atividades do Grupo de Estágio .....	40
3.6.3. Atividades do Desporto Escolar .....	40
<b>4. Considerações Finais</b> .....	41
<b>5. Bibliografia</b> .....	42
<b>CAPITULO 2</b> .....	43
<b>1. Introdução</b> .....	43
<b>2. Método</b> .....	49
2.1 Amostra .....	49
2.2 Instrumentos .....	50
2.3 Procedimentos .....	52
2.4 Análise Estatística .....	52
<b>3. Resultados</b> .....	52
<b>4. Discussão</b> .....	62
<b>5. Conclusão</b> .....	67
<b>6. Bibliografia</b> .....	68

# Índice de Tabelas

TABELA 1: VALORES DA CATEGORIA ATINGIDA NO TESTE “BOT2” PELOS ALUNOS QUE PRATICAM APENAS EF E OS QUE PRATICAM EF E DE. ....	52
TABELA 2: VALORES DA CATEGORIA ATINGIDA NO TESTE “BOT2” PELOS DIFERENTES GRUPOS.. ....	53
TABELA 3 E 4: VALORES DA PONTUAÇÃO ATINGIDA NO TESTE “BOT2” PELOS DIFERENTES GRUPOS NOS EXERCÍCIOS DE PRECISÃO MOTORA FINA.....	54
TABELA 5 E 6: VALORES DA PONTUAÇÃO ATINGIDA NO TESTE “BOT2” PELOS DIFERENTES GRUPOS NOS EXERCÍCIOS DE MOTRICIDADE FINA INTEGRADA....	55
TABELA 7: VALORES DA PONTUAÇÃO ATINGIDA NO TESTE “BOT2” PELOS DIFERENTES GRUPOS NOS EXERCÍCIOS DE DESTREZA MANUAL.. ....	56
TABELA 8 E 9: VALORES DA PONTUAÇÃO ATINGIDA NO TESTE “BOT2” PELOS DIFERENTES GRUPOS NOS EXERCÍCIOS DE COORDENAÇÃO BILATERAL.....	57
TABELA 10: VALORES DA PONTUAÇÃO ATINGIDA NO TESTE “BOT2” PELOS DIFERENTES GRUPOS NOS EXERCÍCIOS DE EQUILÍBRIO.. ....	58
TABELA 11: VALORES DA PONTUAÇÃO ATINGIDA NO TESTE “BOT2” PELOS DIFERENTES GRUPOS NOS EXERCÍCIOS DE EQUILÍBRIO/BALANÇO.. ....	59
TABELA 12 E 13: VALORES DA PONTUAÇÃO ATINGIDA NO TESTE “BOT2” PELOS DIFERENTES GRUPOS NOS EXERCÍCIOS DE COORDENAÇÃO DE MEMBROS SUPERIORES.....	59/60
TABELA 14 E 15: VALORES DA PONTUAÇÃO ATINGIDA NO TESTE “BOT2” PELOS DIFERENTES GRUPOS NOS EXERCÍCIOS DE FORÇA.....	61

# CAPITULO 1

## 1. Introdução

Redigindo este relatório irei procurar descrever todas as vivências provenientes do Estágio Pedagógico, realizado por mim, ao longo do presente ano letivo. Procurando atingir o segundo ciclo de estudos académicos e adquirir o grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos básico e Secundário, surge, então, esta riquíssima experiência do Estágio Pedagógico como uma importante fase de aprendizagem ao nível das proficiências fundamentais para exercer a função de docente, procurando oferecer ao mestrando um verdadeiro contato com a realidade da sociedade escolar nos dias de hoje. Segundo *D. Pedro II* “Se não fosse imperador, desejaria ser professor. Não conheço missão maior e mais nobre que a de dirigir as inteligências jovens e preparar os homens do futuro”. As competências para exercer esta tão importante missão não advém somente de habilidades naturais de ensino, mas identicamente, advém da experiência adquirida ao longo do tempo que irá permitir ao professor deter uma perfeita noção da sua correta atuação nas várias situações com que se irá deparar. É neste sentido que este estágio foi idealizado pelo nosso departamento e é proposto a todos os mestrandos com o claro objetivo de enriquecer a sua formação enquanto futuros professores.

Este estágio foi realizado na Escola Básica de São Miguel da Guarda, e teve a orientação do Departamento de Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior, pela pessoa do Professor Doutor Júlio Martins, orientador científico e do Professor José Coelho, orientador cooperante, docente na Escola Básica de São Miguel. As suas vitais funções são importantíssimas para nós enquanto estagiários e funcionaram como uns mestres sempre prontos a ajudar e esclarecer toda e qualquer dúvida.

Ao longo do relatório irei procurar demonstrar como foi desenvolvido todo este processo desde a sistematização de processos e organização do trabalho desenvolvido através de planeamento antecedendo as intervenções nas várias áreas que o estágio propõem. Será, de igual modo descrita uma reflexão sobre o mesmo, que me irá guiar no tão ambicionado percurso como docente de Educação Física. Este caminho teve início no dia 1 de Setembro de 2014, e prolongou-se durante todo o ano letivo, tendo o seu término no dia 19 de Junho de 2014. O grupo de estágio no qual estive inserido era composto por três professores estagiários, eu mesmo, o professor estagiário Rodrigo Costa e o professor estagiário Fábio Matos.

Ao início idealizei este estágio como sendo uma vertente de instrução na realidade de aulas mas não só desta vertente se desenrola este estágio. O desporto escolar, e a direção de turma, têm papéis fundamentais pois permitem ao estagiário um contato com os alunos e com a comunidade escolar num contexto diferente ao da aula de Educação Física, onde, neste papel de direção de turma, o professor Manuel Carlos esteve em claro apoio à nossa função orientando-nos e explicitando o verdadeiro papel do diretor de turma. Quanto à lecionação de aulas e como o professor José Coelho informou-nos que preferia que estivesse-mos presentes em apenas uma turma ficou estabelecido que essa turma seria a 6ªA e definiu-se à partida que

cada estagiário iria lecionar aulas desta turma em sistema de rotatividade, tendo todos os estagiários a obrigatoriedade de realizar a observação das aulas entre si, assim como a realização de relatórios após as aulas que iriam procurar auxiliar a evolução constante de ambos. No Desporto Escolar realiza-mos uma presença onde se auxilia as modalidades existentes de acordo com a preferência dos professores em questão. Realizámos, ainda, a organização dos torneios inter-turmas de final de período e do corta-mato escolar.

Ao longo deste percurso fui também tomando noção da forma em que se encontra o ensino no nosso país e, mais propriamente, da Educação Física. Através da formação académica que privei até então tinha a informação que o professor não se deveria apenas preocupar com o desenvolver capacidades nos alunos, apenas preocupando-se com o processo de ensino e aprendizagem. Mas através desta experiência consigo, então, refletir e perceber que a comunidade escolar é um verdadeiro “universo” onde as questões sociais, pedagógicas e psicológicas de cada aluno tomam grande importância no processo de ensino e aprendizagem. Neste “universo” existem casos especiais que devem ser entendidos, nunca discriminando o aluno, procurando sempre perceber-lo e tornando-se num verdadeiro psicólogo sem consultório próprio. Manuel Sérgio refere-se a Edgar

Morin considerando “impossível conhecer as partes sem conhecer o todo, assim como conhecer o todo, sem conhecer particularmente as partes”. Devemos, por isso, perceber que a escola e a sua comunidade não é apenas composta por professores, alunos e funcionários separadamente, ela deve resultar de uma verdadeira simbiose entre todos onde devemos também incluir os encarregados de educação e a todos estes intervenientes deve ser dado valor, pois apenas com a sintonia de todos se pode procurar que esteja presente uma comunidade escolar saudável e, acima de tudo, eficaz.

Todos estes intervenientes devem “remar” em conjunto em prol dos objetivos da escola e do grupo de disciplina onde se inserem permitindo uma evolução ao nível pessoal, e um alcance dos objetivos aos quais a escola se propôs.

## **2. Objetivos**

### **2.1. Objetivos do Estagiário**

Sou da mesma opinião do filósofo e professor Manuel Sérgio (2003), citando *Bergson*, quando afirma que nós devemos “atuar como um homem de pensamento e pensar como um homem de ação”. É neste ponto que devemos pensar antes de agir e definir objetivos e tomar decisões conforme esses mesmos objetivos sempre com intuito de evoluir. Na sequência da minha formação académica (Licenciatura em Ciências do Desporto) e de uma das minhas paixões, o Futebol, contatei com crianças de faixas etárias menores, através do treino de futebol de formação desde há 5 anos. Sempre gostei de ensinar e de poder mostrar aquilo que sabia a outras pessoas e tudo isto fez com que a minha ambição em me tornar Professor de Educação

Física cresce-se cada vez mais, fazendo, então, todo o sentido a inscrição neste 2º ciclo de estudos conducente ao Grau de Mestre.

Numa fase de pré-estágio idealizei os meus principais objetivos para este ano, tendo como objetivo prioritário a minha evolução enquanto pessoa de forma a adquirir novas vivências, que me permitam no futuro exercer a função de docente com maior rigor e conhecimento.

Através das experiências vividas até então, da licenciatura terminada em 2013, assim como o primeiro ano de estudos do 2º ciclo, consegui adquirir uma base teórica satisfatória que me permitiu assumir este novo desafio sem perturbações de maior garantindo-me capacidades para desenvolver o processo ensino-aprendizagem da melhor forma. Entendo que a compreensão do aluno como uma individualidade e que este deve estar integrado numa realidade conjunta que é o seio de uma turma representando este fenómeno um enorme desafio que deve estar sempre presente para que o processo ensino/aprendizagem ocorra harmoniosamente. Através desta compreensão e conhecimento entre professor e aluno consegue-se o respeito por parte da turma, sendo o nosso trabalho teórico-prático mais fácil de desenvolver atingindo esta perfeita simbiose.

Nesta minha primeira experiência como professor em contexto real irei procurar integrar-me na comunidade escolar da melhor maneira para que possa fazer parte deste sistema, utilizando-o para a minha evolução intelectual.

Em suma, e como objetivo mais óbvio, tudo farei para tentar corresponder e se possível superar os objetivos e expectativas que a Escola Básica de São Miguel traça para os seus docentes, mantendo uma qualidade de ensino positiva e auxiliando tantos quanto possa na sua formação a todos os níveis, representando este um enorme privilégio para a minha pessoa.

## **2.2. Objetivos da Escola**

No Projeto Educativo 2014-2017 do AESÉ cujo objeto globalizador de trabalho assenta no lema “Para uma Educação de Futuro... uma Escola de Futuro” pretende-se “(...) a continuação do desenvolvimento de todos os esforços e para a melhoria das condições de trabalho, procurando promover-se melhores aprendizagens, atitudes e valores humanistas e uma consciência cívica e ambiental responsável.” Este Projeto tem como missão “Criar um conjunto de estruturas educativas fundamentais no processo de ensino/aprendizagem e formação pessoal dos nossos jovens, na sua preparação para uma cidadania responsável, tolerante e interventiva, assente no conhecimento e na responsabilidade. Ser ainda um elemento de forte ligação com a nossa comunidade e o seu meio envolvente, assumindo-se como parceiro e catalisador do desenvolvimento da nossa cidade e da nossa Região.”

Apresenta um Plano de Intervenção onde procura: “Liderar uma cultura de mudança que possa gerar consensos e angariar colaboradores ativos e empenhados na construção de uma escola humana e humanizada; liderar um agrupamento de escolas que exija partilha, capacidade de

organização, mediação e mobilização de toda a comunidade na promoção de um ambiente escolar orientado para a aprendizagem e construção do conhecimento numa escola com profissionais de qualidade reconhecida, centrando toda a ação em três domínios essenciais: Resultados, Liderança e Gestão e Prestação do Serviço Educativo.” A partir destes três domínios dá origem aos seis grandes **Objetivos Centrais** do Projeto Educativo sendo eles: “1º - *Educar para o Sucesso*; 2º - *Educar para a cidadania*; 3º - *Educar para a cultura*; 4º - *Promover uma gestão segundo princípios de qualidade, equidade, participação e defesa da escola pública*; 5º - *Promover a rentabilização dos recursos materiais e humanos*; 6º - *Promover a valorização profissional e a inovação*.” (Agrupamento de Escolas da Sé, 2014).

### 2.3. Objetivos do Grupo de Educação Física

O grupo de Educação Física não tem, por si só, definidos os seus objetivos específicos, procurando cumprir os objetivos da escola principalmente.

No entanto os professores que fazem parte deste grupo de educação física procuram atingir os objetivos definidos pelo Programa Nacional de Educação Física para o 3º ciclo (Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., Mira, J., 2001, p.5), que assenta em quatro princípios fundamentais:

“ - A garantia de atividade física corretamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros.

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

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

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

Estes quatro princípios têm como principais finalidades, **a perspetiva da qualidade de vida, de saúde e do bem-estar:**

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

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

- Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, através da prática de:
  - Atividades físicas desportivas nas suas dimensões técnica, tática, regulamentar e organizativa;
  - Atividades físicas expressivas (danças), nas suas dimensões técnica, de composição e interpretação;
  - Atividades físicas de exploração da Natureza, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica;
  - Jogos tradicionais e populares.
- Promover o gosto pela prática regular das atividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como fator de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social.
- Promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio dos quais se desenvolvem as atividades físicas, valorizando:
  - A iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação e a solidariedade
  - A ética desportiva;
  - A higiene e a segurança pessoal e coletiva;
  - A consciência cívica na preservação de condições de realização das atividades físicas, em especial da qualidade do ambiente.

Como objetivos mais gerais do grupo de Educação Física os professores deste grupo procuram inculcar no aluno alguns princípios dentro da aula, também eles descritos no Programa Nacional de Educação Física para o 3º ciclo (Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., Mira, J., 2001, p.5). São eles os seguintes:

“Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:

- Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
- Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do (s) outro (s) e as dificuldades reveladas por eles;
- Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a ajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do (s) outro (s);
- Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;

- Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
- Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.
- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
- Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física, compreendendo as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.
- Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da Aptidão Física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da Cultura Física.
- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de Resistência Geral de Longa e Média Durações; da Força Resistente; da Força Rápida; da Velocidade de Reação Simples e Complexa, de Execução, de Deslocamento e de Resistência; das Destrezas Gerais e Específicas.
- Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano.
- Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.”

Para além destes objetivos presentes no Programa Nacional de Educação Física existe, ainda, no grupo de professores de Educação Física da Escola Básica de São Miguel um manual, “Jogo Limpo” de José David D. Costa, bastante seguido pelos docentes que trata de responder a algumas perguntas pertinentes sobre as aulas de Educação Física da seguinte forma:

“Quais são as tarefas que a Educação Física deve assumir?

A Educação Física tem uma dupla ação na preparação da juventude:

- Durante a sua frequência, na Escola, com o ingresso no desporto extra-escolar;
- Após a sua frequência, com o ingresso no desporto como ocupação dos tempos livres.”

“Como deve ser a Educação Física?”

O objetivo fundamental da aprendizagem e educação é capacitar o jovem para a sua vida futura; proporcionando-lhe conhecimentos, habilidades, mentalidade e formas de comportamento.

Assim, a Educação Física Escolar deve ter como paradigma:

- 1- Educação para a organização desportiva

- Interpretar criticamente a organização desportiva ao nível da gestão, das instituições e das estruturas desportivas;
- Analisar as diferenças entre o desporto e a educação física;
- Analisar as diferenças entre o desporto de rendimento e o desporto de recreação e suas práticas;
- Analisar o movimento olímpico, da Antiguidade até aos nossos dias, numa perspetiva histórica, económica, política e social, para a formação de uma consciência crítica face aos problemas relacionados com a cultura física e a educação desportiva;

2- Educação para o desporto

- Conhecer e compreender os fundamentos do treino, as suas leis biológicas, as suas alterações orgânicas e a prevenção sobre o treino intensivo precoce;
- Avaliar as atividades desportivas nas suas dimensões técnica, tática, regulamentar e organizativa;
- Realizar atividades rítmicas e expressivas, dança, os jogos tradicionais populares, e os percursos pedestres e a orientação;
- Realizar debates sobre assuntos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais como fator de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.

3- Educação para o lazer

- Conhecer e compreender os fundamentos do exercício físico e das suas práticas como fator de saúde e de cultura, na dimensão individual e social;
- Formar uma consciência cívica na preservação de condições de realização do exercício físico, em especial da qualidade ambiental, como forma de vida mais saudável;
- Realizar debates sobre assuntos relacionados com a cultura física, como fator de condição física das populações, das possibilidades de prática das suas modalidades.

4- Educação para a saúde

- Conhecer o funcionamento do corpo humano, suas alterações e adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, permitindo compreender os diversos fatores da aptidão física;
- Conhecer e aplicar formas de elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais;

- Conhecer e aplicar cuidados higiénicos bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros;
  - Realizar debates sobre os fatores de saúde e riscos associados às práticas das atividades físicas.
- 5- Educação para a participação desportiva
- Promover a formação de hábitos, atitude e conhecimentos, valorizando a participação, a responsabilidade, a cooperação e o jogo limpo;
  - Conhecer os aspetos fundamentais da prevenção desportiva a nível das lesões desportivas e da ansiedade na competição;
  - Realizar debates sobre assuntos relacionados com a ética desportiva e sua participação nas atividades desportivas.

### 3. Metodologia

#### 3.1. Caracterização da Escola

O Agrupamento de Escolas da Sé (AESÉ), “criado em 2013/2014, com base no Decreto-Lei 137/2012, estende a sua área de influência a 30 das 43 freguesias do concelho da Guarda. É constituído por treze Jardins de Infância, treze escolas do 1º Ciclo do Ensino Básico, Centro Escolar da Sequeira (Pré-Escolar e 1º Ciclo), Centro Escolar do Vale do Mondego (Pré-Escolar e 1º Ciclo), Escola Básica Carolina Beatriz Ângelo, Escola Básica S. Miguel e Escola Secundária da Sé.

Os estabelecimentos encontram-se dispersos por uma grande área de influência, o que coloca alguns constrangimentos na sua organização e gestão, nomeadamente, no trabalho colaborativo, na articulação entre os diferentes ciclos e na organização dos horários em função dos transportes escolares, dependentes da autarquia e das empresas de transportes.” (Agrupamento Escolas da Sé, 2014).

Pode-se destacar também o facto de o Agrupamento estar inserido num território com “(...) fraca industrialização do distrito, a existência de uma agricultura baseada no minifúndio e praticada em condições adversas que levam a índices de produtividade baixos transformam esta região numa zona repulsiva. Esta situação tem conduzido a uma desertificação progressiva do concelho e ao conseqüente envelhecimento da população.

A deslocalização de empresas, com grande capacidade de empregabilidade, forçou a saída do concelho de muitos dos seus habitantes, provocando ruturas profundas no seu tecido social. Refira-se ainda que a população residente vive, sobretudo, da prestação de serviços onde a oferta é cada vez mais reduzida. Infere-se que a situação económica e social das famílias tem vindo a degradar-se.

Acresce a esta conjuntura a baixa taxa de natalidade o que tem levado ao encerramento massivo das escolas do primeiro ciclo do concelho.” (Agrupamento Escolas da Sé, 2014).

A Escola de São Miguel, na qual estou inserido, faz também parte do Agrupamento de Escolas da Sé. Esta Escola foi “Criada por Portaria dos Ministérios das Finanças e da Educação em 31 de dezembro de 1986 e entrou em funcionamento no ano letivo de 1987/1988.” Esta Escola é frequentada por 358 alunos, inseridos em 22 turmas que vão desde o 5º ao 9º ano.

Num total global, o AES conta com 2473 alunos separados pelos vários ciclos de estudo.

No Ensino Regular 286 alunos são do Ensino Pré-Escolar, 622 são alunos do 1º ciclo, no 2º ciclo são 361, o 3º ciclo conta com 638 e no Ensino Secundário com 499 alunos. No Ensino Vocacional conta com 17 alunos no 2º ciclo, no 3º ciclo com 24 e no Ensino Secundário com 26 alunos.

Quanto ao nível socioeconómico dos alunos, 325 alunos têm apoio através do escalão A e 277 têm através do escalão B, fazendo um total de 602 alunos, que corresponde a 24% do número total de alunos. Verifica-se também que o número de alunos escolarizados com Necessidades Educativas Especiais corresponde a 6% do número total de alunos, constituindo um total de 158 alunos.

### **3.2. Lecionação**

No início do ano letivo ficou, então, definido como se iria proceder quanto à lecionação ao longo do ano letivo em conjunto com o grupo de Educação Física aquando das reuniões de início de ano, onde fomos formalmente apresentados como professores estagiários de Educação Física.

Posteriormente a essas reuniões, foram definidas quais as turmas com que o grupo de estágio iria ficar. Tanto eu, como os restantes colegas, o Fábio e o Rodrigo, ficámos responsáveis pela turma do 6º A, ficando definido por nós e pelo orientador, que assim entendeu ser melhor, a totalidade da carga horária desta mesma turma, bem como o seu planeamento, que seriam responsabilidade dos três estagiários num regime de rotação. Ficou definido também que o Desporto Escolar seria parte integrante das obrigações dos estagiários.

Quanto à lecionação propriamente dita formulámos que cada um assumiria a aula de forma autónoma, realizando o planeamento previamente e enviando ao professor orientador do estágio na UBI, professor Júlio Martins, com 48 horas de antecedência o plano para a aula seguinte.

Fomos também realizando observações semanais das aulas de outras turmas dos diversos anos. A parte do Desporto Escolar foi desenvolvida em regime de auxílio às várias modalidades presentes, auxiliando todos os professores responsáveis, em algo que fosse necessário.

Assim ficou definido o horário semanal de tarefas:

Horas	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
8.40 / 10.10			6ª E.F		Observações
10:20 / 11:00			Observações		Observações
11:00 / 12:00			D.T		Observações
12:00 / 13:00			Observações		6ª E.F
13:00 / 14:00					
14:30 / 15:15	D.E.				
16:00 / 18:00	D.E.				

### 3.2.1 Amostra

#### 3.2.1.1 Caracterização da turma 6ª A (MEC)

A amostra foi constituída pelos alunos da turma do 6º A, constituída por vinte e um alunos com idades compreendidas entre os onze e os doze anos. Nove elementos pertencentes à turma são do sexo feminino e doze são do sexo masculino.

Sexo Feminino	9
Sexo Masculino	12

Nº	Nome	Idade	Rep.	Anos de retenção	NEE	Escalão
1	Ana	11	-	0	-	B
2	António	12	-	0	SIM	CEI
3	Cláudio	11	-	1(4º)	-	B
4	Cristiana	11	-	0	-	-
5	David	11	-	0	-	B
6	Guilherme Barata	11	-	0	-	-
7	Guilherme Fernandes	11	-	0	-	B
8	Inês	11	-	0	-	-
9	José Costa	11	-	0	-	-
10	Leonor	11	-	0	-	B
11	Marco	11	-	0	-	-
12	Maria Luísa	11	-	0	-	-
13	Mariana	11	-	0	-	-
14	Micaela	11	-	0	-	A
15	Miguel	12	-	1(4º)	-	A
16	Mónica	11	-	0	-	-
17	Rodrigo	11	-	0	-	-
18	Sara	11	-	0	-	-

19	Diogo	11	-	0	-	-
20	Beatriz	11	-	0	-	-
21	Guilherme Santiago	11	.	0	-	-

Esta turma iniciou o ano com 21 alunos, sendo que dois foram transferidos (um para outra turma, e outro emigrou), no segundo período entraram dois novos alunos e a turma voltou a ficar com os 21 alunos iniciais.

Em relação ao nível socioeconómico, cinco alunos são possuidores do escalão B e dois alunos possuem o escalão A.

Detetou-se um aluno com necessidades educativas especiais, o António (nº2). No que respeita a este aluno, a docente do ensino especial deu as seguintes informações: “ O aluno apresenta perturbação do nível mental e beneficia de um Currículo Específico Individual. O Conselho de Turma ponderou a possibilidade do aluno fazer inclusões em algumas disciplinas de acordo com o seu perfil de desenvolvimento.”

Em relação aos restantes alunos da turma, estão todos enquadrados no ensino recorrente.

Verificou-se que oito alunos não praticam mais qualquer tipo de actividade física a não ser nas aulas de Ed. Física, onze praticam exercício físico no Desporto Escolar, quatro praticam atividades extra curriculares, e apenas três dos alunos desta turma para além da Educação Física, praticam exercício no Desporto Escolar e atividades desportivas extra curriculares.

O MEC apresentado seguidamente refere-se à modalidade de Andebol e ilustra os diversos MEC elaborados por mim das outras modalidades abordadas.

### **Introdução**

Este documento surge no âmbito do Estágio Profissional, integrado no 2º ano do 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, referente ao ano letivo 2014/2015. A elaboração do presente documento requisitou vários auxiliares determinantes no processo de ensino-aprendizagem, tais como Programa de Educação Física, o Projeto Curricular de Educação Física, o Regulamento Interno da Escola e o Projeto Educativo de Escola.

Este documento é um auxiliar precioso para um planeamento eficaz do processo de ensino-aprendizagem. Este engloba uma análise da modalidade em questão, uma análise do contexto onde a modalidade será lecionada, uma análise da população alvo, que neste caso serão os alunos da minha turma.

Após a fase de análise, surge a fase das decisões. Nesta determinarei a extensão e a sequência da matéria (conteúdos a lecionar e seu encadeamento), definiremos os objetivos, e procederemos à configuração da avaliação a utilizar (inicial, e sumativa) criando para isso as progressões de ensino.

No final de todo este processo, surge a fase de aplicação, onde se encontra a Unidade Didática da modalidade com a respetiva distribuição dos conteúdos pelas aulas previstas.

### **Módulo 1- Análise da Modalidade**

Este primeiro módulo é considerado como uma estrutura declarativa uma vez que apresenta o conteúdo da matéria. É também uma estrutura baseada na transdisciplinaridade pois recorre ao conhecimento de várias áreas do saber relacionadas com as ciências do desporto de forma a reunir um conjunto de informações precisas referentes à atividade abordada.

O que se pretende é contemplar a ligação ao antes e ao depois - periodização do ensino, ou seja, no final da unidade didática de andebol queremos perceber se os nossos alunos apresentam melhorias ao nível das quatro categorias transdisciplinares. Procuraremos, então, utilizar a riqueza de situações que esta modalidade proporciona, para induzir o desenvolvimento de competências inerentes a estas quatro categorias.

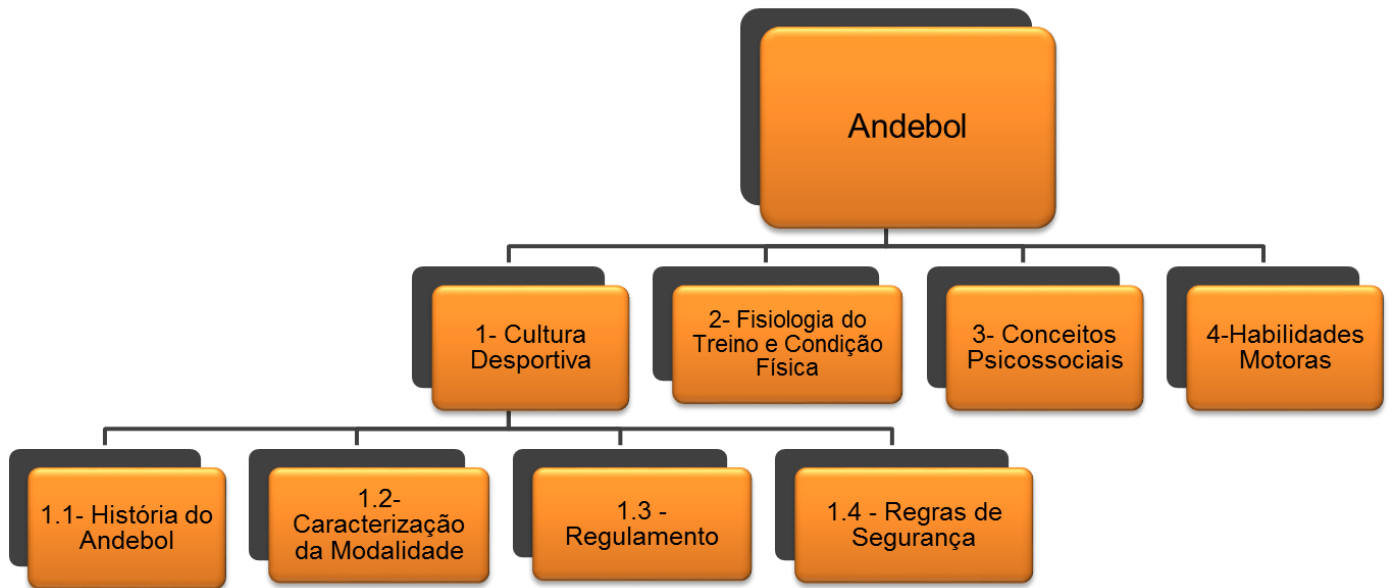
Deste modo, pretendemos desenvolver a cultura desportiva através do desenvolvimento, em todas as aulas, dos seguintes pontos: regras básicas do jogo e as respetivas sinaléticas, terminologia específica, características da modalidade e finalmente a sua história.

Iremos desenvolver em todas as aulas os aspetos psicossociais, dando maior incidência ao empenho, a atenção, a motivação, ao respeito, ao espírito de equipa, e também à cooperação/competição.

As habilidades motoras que iremos abordar, numa primeira fase irão consistir numa aprendizagem um pouco analítica dos elementos técnicos ofensivos e defensivos. Consequentemente, e de uma forma gradual, integraremos as intenções táticas ofensivas e defensivas e o meio tático de grupo ofensivo “passa e vai”, sempre contextualizado no jogo.

A condição física será abordada ao longo de todas as aulas, indo de encontro à especificidade das exigências da modalidade de andebol, sendo enfatizadas a força, a velocidade de execução e a coordenação dinâmica geral.

Vejamos com maior pormenor o desenvolvimento de cada uma:



## **CULTURA DESPORTIVA**

### **1.1-HISTÓRIA DO ANDEBOL**

Nem sempre é fácil determinar com precisão a origem dos vários desportos que hoje em dia atraem, quer como praticantes, quer como simples espectadores. Está neste caso o Andebol, considerado um dos desportos mais jovens, se bem que tenha as suas origens na mais remota antiguidade.

Durante a Idade Média, os jogos de bola com a mão eram praticados principalmente nas cortes e foram batizados pelos trovadores como «Os primeiros Jogos de Verão».

Também muito antes de ser divulgado o Andebol em Portugal, existia na cidade do Porto um jogo muito semelhante, conhecido por *malheiral*, pelo seu criador ter sido o professor de Educação Física Porfírio Malheiro.

Correntemente, atribuiu-se a sua criação aos alemães Hirschmann e Carl Schelenz. No entanto, o Uruguai reivindica para si a paternidade deste jogo, hoje tão popular em todo o Mundo.

Terá sido o seu criador o professor de Educação Física António Valeta, criador aliás de muitos outros jogos nacionais uruguaio e que pretendeu fazer com ele uma réplica do futebol, tendo-lhe dado o nome de *balon*.

O grande incremento a nível mundial do Andebol deveu-se ao aparecimento da variante do Andebol de sete, em vez do Andebol de onze praticado originalmente. Esta nova forma de jogo foi criada nos países nórdicos (Suécia e a Dinamarca), onde, devido ao rigor dos Invernos, se tornava impossível praticar este desporto nos campos ao ar livre, tendo estes sido substituídos por salas fechadas, o que obrigou à diminuição do número de jogadores em campo.

Em Portugal, o Andebol de onze começou a ser praticado na cidade do Porto, onde foi introduzido nos finais de 1929 pelo desportista alemão Armando Tshopp. A primeira apresentação oficial de um jogo de Andebol teve lugar no dia 31 de Janeiro de 1931, no Porto, e ainda nesse ano foi formada a Associação de Andebol de Lisboa, seguida da Associação de Andebol do Porto em 1932.

### **1.2-CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE**

Da totalidade dos desportos praticados pelo Homem, os desportos coletivos surgem, na atualidade, como uma das mais relevantes manifestações de atividades desportivas.

Os jogos desportivos coletivos englobam uma variedade de modalidades que, normalmente, são caracterizadas por colocarem, numa relação de oposição-cooperação, jogadores agrupados em duas equipas, que num espaço, com as mesmas regras e os mesmos objetivos (não obstante, antagónicos num mesmo momento) tentam a obtenção da vitória desportiva.

No entanto, estes mesmos jogos, que no fundo preconizam a vitória desportiva, não se direcionam unicamente para este fim.

Mesquita (1992) refere que, resultante da riqueza, situações que proporcionam, os JVC apresentam-se claramente como um meio formativo, atendendo a que a sua prática, quando

corretamente orientada, fomenta o desenvolvimento, competências em várias vertentes como a tático-cognitiva, a técnica e a sócio afetiva.

No seguimento deste manancial de ganhos, Garganta (1994) destaca dois aspetos no seu entender se apresentam fundamentais: o apelo à cooperação e à inteligência.

No que se relaciona com o segundo aspeto, o apelo à inteligência, o autor evidencia, nesta situação, a capacidade de adaptação a novas situações derivadas da natureza do jogo.

Com base nas situações típicas dos jogos, torna-se, de alguma forma importante, apresentar, de seguida, algumas das características que suportam os JDC.

*Os jogos desportivos coletivos (JDC) são caracterizados, de acordo com Garganta & Oliveira (1996), pela aleatoriedade, imprevisibilidade, e pela variabilidade de comportamentos e ações que contribuem para conferir a este grupo de desportos características únicas, baseadas na inteligência e na capacidade de decisão.*

### **1.3-REGULAMENTO**

O Andebol é um Jogo Desportivo Coletivo, cujo objetivo é introduzir a bola na baliza da equipa adversária e impedir que esta faça o mesmo, de acordo com as regras do jogo.

#### **1.3.1. Início e Recomeço do Jogo**

Antes de se iniciar o jogo, faz-se um sorteio entre as equipas que vão jogar. Define-se assim quem fica com a posse de bola e quem escolhe o campo. O jogo inicia-se logo após o apito do árbitro (3 segundos), com lançamento de saída por parte da equipa com posse de bola.

#### **1.3.2. Reposição da bola em Jogo**

A reposição da bola em jogo é feita quando esta ultrapassa totalmente a linha lateral ou quando toca em último lugar num jogador da equipa que está a defender e ultrapassa a linha de saída de baliza.

#### **1.3.3. Lançamento de Baliza**

O lançamento de baliza é efetuado quando a bola ultrapassa a linha de saída de baliza, sendo o último a tocar na bola o atacante ou o guarda-redes, ou ainda quando esta fica parada na área de baliza desde que não tenha sido enviada intencionalmente por um colega da mesma equipa.

#### **1.3.4. Lançamento Livre**

O lançamento livre é executado no local onde ocorreu a falta (ex.: passos, dribles). Caso a falta seja cometida entre as linhas dos 6m e dos 9m, o livre é marcado fora da linha dos 9m mas próximo do local da falta. Neste caso a equipa atacante terá de estar toda para lá da linha dos 9m e os defesas a 3m da bola.

#### **1.3.5. Livre de 7 Metros**

O lançamento de 7m é executado diretamente à baliza. O executante não poderá tocar nem ultrapassar a linha dos 7m enquanto tiver a bola nas suas mãos. Durante a execução só o marcador poderá estar entre as linhas dos 6m e dos 9m. Os adversários terão de se encontrar a uma distância mínima de 3m do marcador. O executante tem 3 segundos para realizar o livre.

### 1.3.6. Golo

É golo sempre que a bola ultrapassa completamente a linha de baliza para o interior da baliza.

### 1.3.7. Manejo da Bola

Esta regra refere-se ao modo como o jogador poderá jogar a bola, ou seja, o que é permitido fazer e o que não é. Deste modo **pode-se**:

- ◆ Lançar, bater, empurrar, parar e apoderar-se da bola, com a ajuda de qualquer parte do corpo acima dos joelhos (inclusive);
- ◆ Ficar com a bola até 3 segundos, mesmo que esta esteja parada no solo;
- ◆ Dar, no máximo, 3 passos com a bola nas mãos;
- ◆ Fazer ressaltar a bola no solo - driblar várias vezes seguidas com uma mão. A partir do momento em que a bola é controlada por 1 ou 2 mãos, terá de ser jogada no máximo nos 3 segundos imediatos;
- ◆ Passar a bola de uma mão para a outra (exceção para o guarda redes na sua área de baliza);
- ◆ Continuar a jogar a bola de joelhos, sentados ou deitados no chão.

### 1.3.8. Conduta para com o Adversário

Perante o adversário, **o jogador pode**:

- ◆ Utilizar os braços e as mãos para se apoderar da bola;
- ◆ Tirar a bola com a mão aberta, independentemente do lado;
- ◆ Barrar o caminho mesmo que não esteja com a posse da bola, mas só com o seu corpo.

Perante o adversário, **o jogador não pode**:

- ◆ Utilizar os braços, pernas ou mãos para lhe barrar o caminho ou estorvá-lo;
- ◆ Empurrar o adversário para a área de baliza;
- ◆ Arrancar ou bater a bola, com 1 ou 2 mãos, quando esta está na mão do adversário;
- ◆ Utilizar o punho para tirar a bola ao adversário;
- ◆ Lançar a bola contra o adversário de modo perigoso, ou dirigi-la perigosamente;
- ◆ Colocar em perigo o guarda-redes;
- ◆ Utilizar os seus braços (1 ou 2) para prender, rodear ou empurrar o adversário;
- ◆ Em situação alguma colocar o adversário em perigo (rasteirar, bater, atirar-se contra).

### 1.3.9. Área de Baliza

Só é permitido ao guarda-redes permanecer na área de baliza. No entanto se um jogador entrar na área de baliza, sem bola e ocasionalmente, sem que traga qualquer vantagem para a sua equipa ou desvantagem para o adversário, não é considerada violação;

É marcada violação da área de baliza sempre que um jogador:

- ◆ Entra com a bola;
- ◆ Entra sem a bola mas tira vantagem;
- ◆ Ao defender entra na área de baliza para tirar vantagem em relação ao atacante com bola;

- ◆ A bola que se encontra dentro da área de baliza (mãos G.R: no solo, parada ou em movimento) pertence somente ao guarda-redes, no entanto, pode ser jogada se estiver no ar;

#### **1.3.10. Guarda-Redes**

- ◆ O guarda-redes pode defender a bola com qualquer parte do corpo (sem pôr em perigo o adversário), assim como movimentar-se com a bola na mão sem restrições, desde que esteja na área de baliza;
- ◆ O guarda-redes pode abandonar a área de baliza desde que o faça sem a bola na mão, sendo assim considerado um jogador de campo;
- ◆ O guarda-redes não pode abandonar a área de baliza com a bola controlada, nem a tocar quer esteja parada quer esteja a rolar fora da área de baliza, enquanto ele estiver dentro da sua área;
- ◆ O guarda-redes não pode entrar na sua área com a bola. Mesmo que esteja dentro da sua área, não pode recolher a bola se esta estiver fora;
- ◆ O guarda-redes não pode transpor a linha dos 4m aquando do lançamento de 7m, isto enquanto a bola estiver na mão do marcador.

#### **1.3.11. Sanções**

**Advertência:** O árbitro advertirá uma só vez o jogador quando:

- ◆ Tenha uma conduta irregular para com o adversário (ex.: barrar o caminho com os braços);
- ◆ Tenha uma atitude imprópria perante o adversário que está a executar um lançamento livre;
- ◆ Tenha uma atitude antidesportiva. São igualmente advertidos os oficiais da equipa.

**Exclusão:** O árbitro excluirá o jogador durante 2 minutos quando:

- ◆ Houver substituição ou entrada irregular;
- ◆ Cometer irregularidades repetidas perante o adversário;
- ◆ Tiver uma atitude antidesportiva repetida;
- ◆ Não largar a bola no solo, mal o árbitro assinalar uma falta contra a sua equipa;
- ◆ Repetir a irregularidade sobre o adversário que está a executar o lance livre;
- ◆ É desqualificado um jogador ou oficial da equipa.

**Desqualificação:** O árbitro desqualificará um jogador quando:

- ◆ Cometer irregularidades grosseiras para com o adversário;
- ◆ Entrar no terreno de jogo sem autorização para participar;
- ◆ Repetir atitudes antidesportivas. Incluem-se os jogadores que estão no banco assim como os oficiais da equipa;
- ◆ Acumular a terceira exclusão.

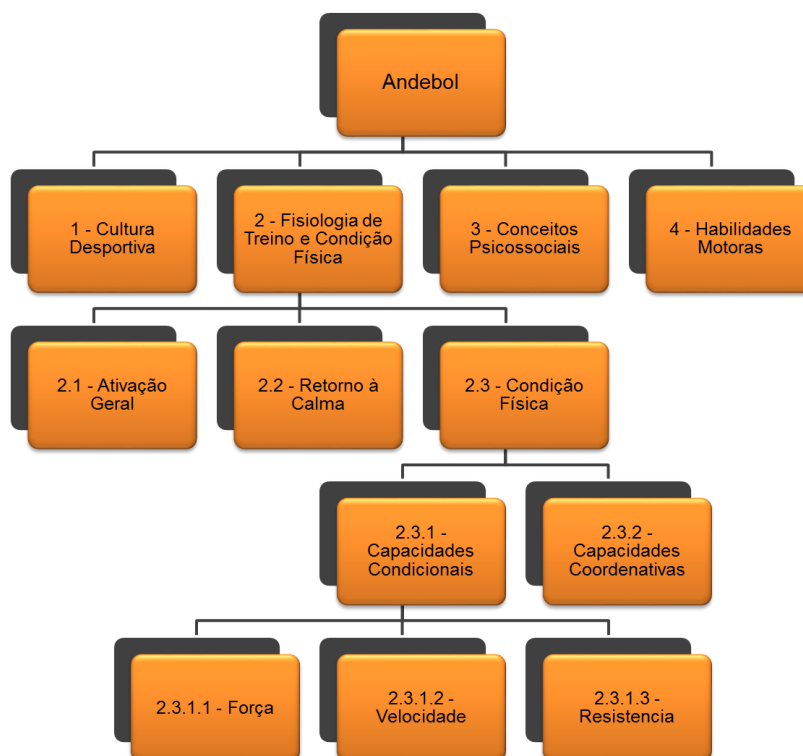
### 1.3.13. Jogadores - Substituições

Os jogadores suplentes poderão entrar no terreno de jogo a qualquer momento e repetidas vezes (não é necessário apresentar-se ao árbitro, secretário ou cronometrista), desde que o jogador a substituir já o tenha abandonado. A entrada e saída de jogadores tem de se efetuar apenas na própria zona de substituição.

### 1.4- Regras de Segurança

- ◆ Os alunos só poderão entrar/sair do recinto desportivo com a autorização do professor;
- ◆ Não iniciar nenhuma ação ou exercício sem a devida autorização do professor;
- ◆ Não utilizar o material sem a devida autorização do professor.
- ◆ Sempre que o professor interrompe um exercício, os alunos deverão parar as bolas;
- ◆ Concentrar-se nos elementos técnicos a realizar (sem brincadeira), adotando uma postura séria e responsável;
- ◆ Realizar um aquecimento responsável para evitar lesões;
- ◆ Não efetuar as aulas com o cabelo solto (alunas), usar brincos, colares, pulseiras, relógio e a mastigar *chiclete*.
- ◆ Arrumar o material devidamente no final da aula.

<b>N.º de Jogadores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 12, sendo 7 jogadores efetivos e cinco suplentes por equipa, não havendo limite de substituições;</li> </ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Uma bola com 58 a 60 cm de perímetro;</li> <li>◆ Duas balizas com 3m de comprimento e 2 de altura;</li> </ul>
<b>Duração do Jogo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Duas partes de 30 minutos cada, com um intervalo de 10 minutos;</li> </ul>
<b>Equipa de Arbitragem</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Dois árbitros;</li> <li>◆ Um secretário;</li> <li>◆ Um cronometrista;</li> </ul>
<b>Terreno de Jogo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Superfície retangular, com 40 m de comprimento e 20 m de largura.</li> </ul>



## 2-FISIOLOGIA DO TREINO E CONDIÇÃO FÍSICA

### 2.1-ATIVAÇÃO GERAL

A principal importância da ativação geral reside no facto de ser o primeiro meio de prevenção de lesões no decorrer da aula e por criar uma predisposição motora e psíquica do aluno para a parte fundamental da mesma.

Em todas as aulas devem ser realizados exercícios de ativação geral e específica, de forma a mobilizar os grandes grupos musculares e as principais articulações que serão solicitadas no decorrer da aula.

O aquecimento poderá ainda ser aproveitado para apelar a alguns conteúdos programáticos, sob forma lúdica, procurando assim realizar o transfer para a parte fundamental da aula, assim como motivar e predispor o aluno para a mesma.

## **2.2-RETORNO À CALMA**

Depois do esforço despendido durante a aula, há a necessidade de recompensar a atividade, pelo que é necessário ter presente um momento de relaxamento das principais articulações e músculos solicitados. Este espaço de aula pode ser utilizado para reforçar musculaturas menos solicitadas e para alongar os principais grupos musculares.

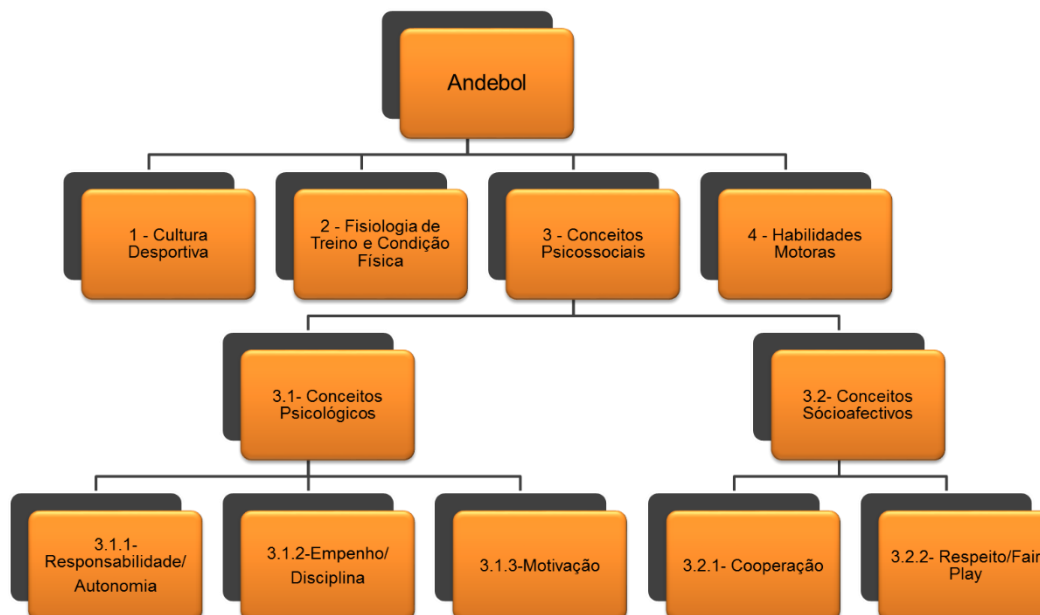
Será importante que o aluno recupere ativamente, preparando-se física e psicologicamente para as atividades seguintes do seu dia. Deste modo, e mediante as características da aula, promoveremos algum tempo no seu final, para a realização de exercícios de alongamento, tempo este que para além de promover a recuperação dos alunos, poderá igualmente ser aproveitado para dialogar com os mesmos no sentido de reforçar as ideias da aula e de lhes fornecer informações acerca da importância do que estão a realizar.

## **2.3-CONDIÇÃO FÍSICA**

A condição física é um aspeto que será trabalhado e desenvolvido durante toda a unidade didática. É de extrema importância o desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas que servem de apoio e de complemento à modalidade.

O exercício físico cria novas adaptações e novas capacidades para suportar uma dada carga ou uma determinada carga de esforço, assim como a capacidade de produção e obtenção de energia. Tudo isto, porque são solicitados um conjunto de mecanismos; estruturas e sistemas (sistema ósseo, estrutura muscular, aparelho cardiovascular, etc.) que se adaptam determinando certos efeitos nos mesmos, no sentido da promoção da condição física. Neste sentido, o organismo realiza novas adaptações, que inclusivamente, estão diretamente relacionadas com o tipo, intensidade e duração do esforço. Esses mesmos exercícios devem conduzir ao desenvolvimento das capacidades coordenativas e condicionais.

Quanto à modalidade, as capacidades físicas inerentes ao Andebol são multiformes, tais com a técnica e a tática. A força, a velocidade, a resistência, a agilidade são desenvolvidas com a sua prática.



### **3-CONCEITOS PSICOSSOCIAIS**

#### **3.1-CONCEITOS PSICOLÓGICOS**

##### **3.1.1-Responsabilidade/Autonomia**

Neste campo pretendemos que os alunos sejam responsáveis pelas suas atitudes enquanto aprendizes. Deverão para tal, adotar uma correta postura na aula, esforçando-se por controlar as suas emoções e por manifestar uma atitude crítica relativamente ao tempo e qualidade de execução dos colegas da turma. Para além disso, deverão ser proactivos realizando os exercícios propostos na aula, sem a constante supervisão do professor e deverão fazer respeitar as regras de segurança bem como colaborar de uma forma espontânea na arrumação do material.

##### **3.1.2-Empenho/Disciplina**

Para que o sucesso nas tarefas se evidencie é crucial que os alunos se apresentem em cada situação de aprendizagem concentrados, empenhados mas também entusiasmados. Aliado a este empenho apresenta-se a disciplina. A disciplina deve ser entendida num sentido amplo, através do respeito por tudo, e por todos. Segundo Costa (2002) é necessário o respeito pelas regras, o respeito pelo adversário, e a disputa sem violência física ou verbal.

Julgamos que a disciplina é importante, entre outras, pelo reflexo que tem nas atitudes e valores dos alunos, e pelo que permite o confronto numa atividade desportiva sã, bem como a cooperação e a autocrítica. No fundo os alunos deverão ser capazes de aproveitar o processo ensino - aprendizagem para potencializar as suas capacidades.

### **3.1.3-Motivação**

A motivação pode ser definida como a totalidade de fatores, que determinam a atualização de formas de comportamentos dirigidos a um determinado objetivo. Esta é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta o qual depende de fatores pessoais (intrínsecos), e ambientais (extrínsecos).

A motivação do aluno na aula revela grande importância no contexto da Educação Física. Muitos alunos não se sentem confortáveis nas aulas de Educação Física, mostrando-se por vezes desinteressados nas modalidades. É função do professor procurar estratégias para incrementar os índices motivacionais. Contudo, os alunos também deverão ter que procurar construir alicerces que os mantenham entusiasmados e com prazer dentro de cada situação de aprendizagem

## **3.2 CONCEITOS SÓCIOAFECTIVOS**

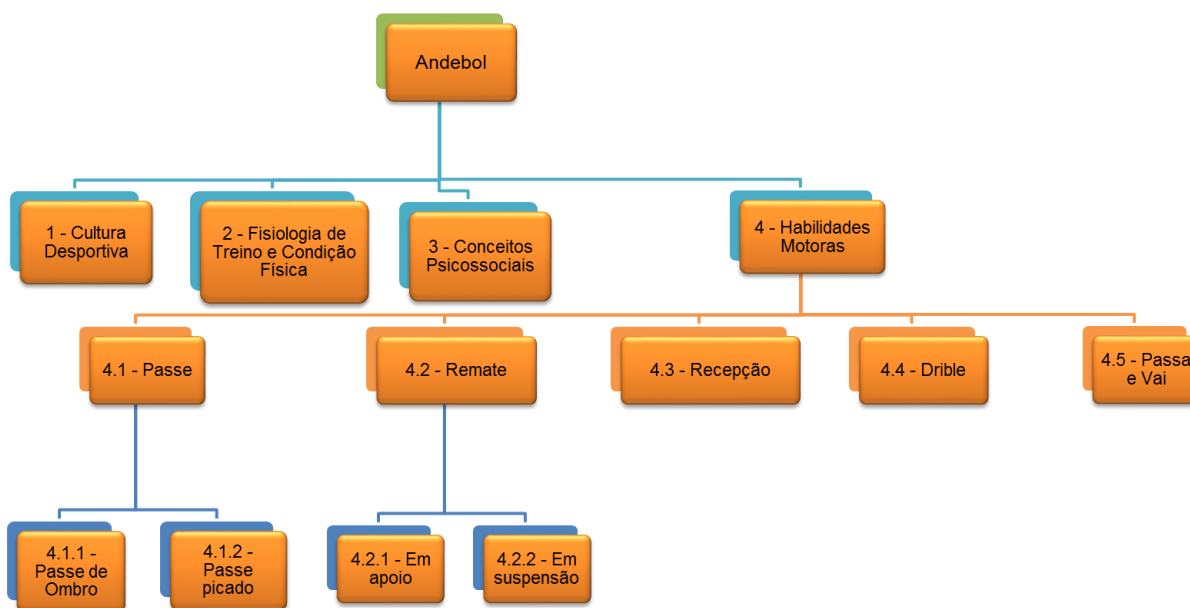
### **3.2.1-Cooperação**

Com objetivos traçados tem que haver uma dinâmica que nos impulse para a superação. Motivos internos e externos devem existir. A oposição /competição deixa-nos sujeitos a vários tipos de tensão. Pressão do tempo que não nos deixa amadurecer decisões, pressão para ultrapassar fadiga, pressão para decidir bem no mais curto espaço de tempo, pressão para ultrapassarmos a frustração desencadeada pela derrota. Os nossos adversários não são os nossos inimigos mas os que conosco cooperam na árdua tarefa de nos superarmos (Araújo, 2002).

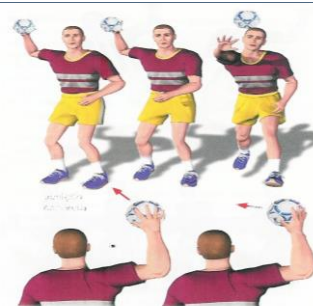
### **3.2.2-Respeito/Fair Play**

Este conceito será, eventualmente, aquele se poderá destacar na lógica das carências dos valores da sociedade. Talvez o respeito pelo outro será aquele bem mais escasso. Assim, e tendo em conta todas as características inerentes ao desporto procuraremos fazer cumprir tanto o respeito como o Fair Play.

Assim os alunos deverão ser conscientes das diferenças de capacidade entre os colegas bem como aceitá-las, deverão acatar as decisões do professor e tratar com igual cordialidade e respeito os colegas.



#### 4.1.1. PASSE DE OMBRO



#### Indicações metodológicas

- ◆ Deve ser utilizado quando se está próximo do colega ou para distâncias maiores (ex.: contra-ataque).

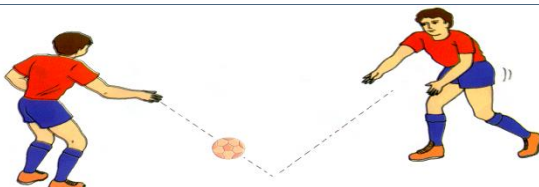
#### Componentes críticas

- ◆ Colocar o cotovelo um pouco acima do ombro;
- ◆ Colocar a bola acima da cabeça;
- ◆ Lançar a bola para a frente;
- ◆ Rodar o tronco para o lado do braço executor;
- ◆ Durante o lançamento passar o peso do corpo da perna de trás para a da frente;
- ◆ Rodar o tronco.

#### Erros mais frequentes

- ◆ Não rodar o tronco;
- ◆ Não passar o peso do corpo da perna de trás para a da frente.

#### 4.1.2. PASSE PICADO



#### Indicações metodológicas

- ◆ Utilizar este tipo de passe quando estiver um adversário entre o portador da bola e o colega de equipa.

#### Componentes críticas

- ◆ Dirigir a bola para o solo;
- ◆ Executar o movimento através do antebraço e do pulso;
- ◆ Bater a bola no solo junto aos pés do adversário, ao seu lado direito ou esquerdo, ou mesmo entre as pernas.

#### Erros mais frequentes

- ◆ Enviar a bola para longe dos pés do colega;
- ◆ Efetuar o passe com velocidade insuficiente.

#### 4.2.1. REMATE EM APOIO



#### Indicações metodológicas

- ◆ Remate utilizado no livre de 7 metros;
- ◆ Idêntico ao passe de ombro.

#### Componentes críticas

- ◆ Recuar o máximo o ombro do braço que remata (maior projeção do braço atrás);
- ◆ Transferir ainda mais peso do corpo para a perna que está atrás;
- ◆ Exercer força explosiva na bola no momento do remate (maior rotação do tronco no momento de execução).

#### Erros mais frequentes

- ◆ Não rodar o tronco;
- ◆ Não transferir o peso do corpo para a perna de trás;
- ◆ Realizar o remate com força insuficiente.

#### 4.2.2. REMATE EM SUSPENSÃO



#### Indicações metodológicas

- ◆ Usa-se em situações de 1 x GR;
- ◆ A técnica de execução é idêntica à do remate em suspensão, só que a projeção do salto é mais horizontal, sendo maior a distância do salto.

#### Componentes críticas

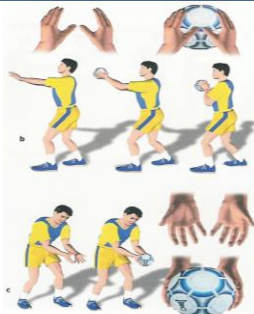
- ◆ Executar passos de corrida grandes e rápidos (esquerdo-direito-esquerdo, para destros; direito-esquerdo-direito, para esquerdinos);
- ◆ Saltar sobre a perna do último apoio;
- ◆ Fletir a perna contrária à da impulsão, com rotação externa da mesma e elevação do joelho;
- ◆ Rotação do tronco;
- ◆ Rematar só no momento mais alto do salto;
- ◆ Após se ter efetuado o remate, rodar o tronco e contactar o solo com a perna de impulsão (esquerda, para os destros, e direita, para os esquerdinos).

#### Erros mais frequentes

- ◆ Trocar os apoios;

- ◆ Saltar sobre a perna contrária;
- ◆ Não rodar o tronco.

#### 4.3. RECEÇÃO



#### Indicações metodológicas

- ◆ Gestos técnicos fundamentais;
- ◆ Receber a bola é um gesto ativo e dinâmico.

#### Componentes críticas

- ◆ Manter o olhar na bola;
- ◆ Dirigir os braços para a bola;
- ◆ Colocar as mãos em concha;
- ◆ Fletir os braços no momento da recepção de modo a amortecer a sua velocidade.

#### Erros mais frequentes

- ◆ Não dirigir os braços para a bola;
- ◆ Não colocar as mãos em concha.

### Módulo 2- Análise do Contexto

A análise do contexto da escola bem como do envolvimento foi elaborada pelo Núcleo de Estágio de Educação Física da Escola EB2/3 São Miguel e constará detalhada no MEC geral. Contudo, para o planeamento do MEC de Andebol procedemos a uma análise do contexto mais restrita, que compreende um diagnóstico dos recursos espaciais e materiais, recursos humanos e recursos temporais.

#### Recursos Espaciais e Materiais

As aulas de Andebol irão decorrer no pavilhão de Educação Física e também, por vezes, no espaço exterior. Este espaço contém todas as marcações do campo de Andebol.

#### Recursos Temporais

#### 4.4. DRIBLE



#### Indicações metodológicas

- ◆ Deve-se conduzir a bola lateralmente e à frente, quando se dribla em corrida.

#### Componentes críticas

- ◆ Não olhar para a bola ou olhar o menos possível, de modo a não perderes o controlo visual com os restantes elementos do jogo;
- ◆ Colocar a mão aberta com a palma virada para o solo;
- ◆ Empurrar e amortecer a bola com os dedos;
- ◆ Ajudar a empurrar a bola para o solo com o pulso e o antebraço.

#### Erros mais frequentes

- ◆ Realizar o drible de basquetebol;
- ◆ Olhar sempre dirigido para a bola;
- ◆ Fazer transporte.

De acordo com a Planificação Anual, a Unidade Didática de Andebol irá contar com 12 aulas. Estas aulas irão ser distribuídas por blocos de 45 e de 90 minutos.

#### Recursos Humanos

A turma é composta por 21 alunos, tendo 12 rapazes e 9 raparigas. É uma turma um pouco extensa o que dificulta um pouco o processo de ensino.

#### Módulo 3- Análise dos Alunos

Para que o processo de ensino seja bem conseguido é crucial que antes de se planificar algo, o professor se aproprie das características, capacidades e motivações dos alunos a quem vai dirigir esse mesmo processo.

Deste modo, para além da análise da turma pormenorizada que consta no MEC geral, procedi à elaboração da Avaliação Diagnóstica dos alunos na modalidade de Andebol, no que se refere às suas capacidades, tendo em conta os conteúdos programáticos estabelecidos.

Para o devido efeito, utilizei a grelha de avaliação que consta abaixo:

**Avaliação Diagnóstico**

**Avaliação Sumativa**

Conteúdos		Alunos																				
		Ana	Antônio	Cláudio	Cristiana	David	Guilherme B	Guilherme F	Inês	José Costa	Leonor	Marco	Maria Luísa	Mariana	Micaela	Miguel	Mônica	Rodrigo	Sara	Diogo	Beatriz	Guilherme S
<b>Relação com bola</b>	<i>Passes e Recepção</i>	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	1	2	3	2	3	3	3	2	3	1	3
<b>Manutenção da posse de bola</b>	<i>Intenções táticas ofensivas – com bola</i>	2	2	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
	<i>Intenções táticas ofensivas – sem bola</i>	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2
<b>Recuperação da posse de bola</b>	<i>Intenções táticas defensivas</i>	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	3	2	3	2	2	1	2
<b>Regras</b>		2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3	1	3	2	2	1	2
<b>Atitude</b>		2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	1	2	3	2	3	2	3	2	2	1	2

**Relação com bola**  
 Nível 1 – Não executa o passe e a recepção;  
 Nível 2 – Executa o passe e a recepção revelando algumas dificuldades ao nível motor (passe mal direcionado, força inadequada, etc.);  
 Nível 3 – Executa o passe e a recepção de forma apropriada (recebe a bola).

**Intenções táticas ofensivas – com bola**  
 Nível 1 – Demora muito tempo a libertar a bola ou liberta a bola (passe) a qualquer colega sem escolher a melhor linha de passe;  
 Nível 2 – Passe a colega com marcação, não opta pela linha de passe mais favorável;  
 Nível 3 – Passe a colega livre e melhor posicionado;

**Intenções táticas ofensivas – sem bola**  
 Nível 1 – Não cria linhas de passe (mantém-se estático);  
 Nível 2 – Cria linhas de passe em zonas pouco favoráveis;  
 Nível 3 – Cria linhas de passe adequadas (afasta-se dos colegas, procurando o espaço vazio e progredindo no terreno);

**Intenções táticas defensivas**  
 Nível 1 – Apenas se preocupam com a marcação da bola;  
 Nível 2 – Preocupação com os atacantes / impedir a progressão;  
 Nível 3 – Enquadramento (jogador/baliza) / Tentativa de intercepção;

**Regras Fundamentais**  
 Nível 1 – Desconhece;  
 Nível 2 – Cumpre parcialmente ou de forma esporádica;  
 Nível 3 – Cumpre quase sempre;

**Atitude**  
 Nível 1 – Insuficiente  
 Nível 2 – Boa  
 Nível 3 – Muito boa

**Módulo 4- Extensão e Sequência dos Conteúdos**

Após realizar a necessária análise dos planeamentos já existentes na escola e analisar os programas nacionais de Educação Física, os conteúdos escolhidos para abordar na Unidade Didática de Andebol são:

Habilidades Motoras	
<p><b>Habilidades técnicas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Passe de ombro;</li> <li>◆ Passe picado;</li> <li>◆ Drible;</li> <li>◆ Remate em apoio;</li> <li>◆ Remate em suspensão;</li> </ul>	<p><b>Habilidades táticas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Passa e vai;</li> <li>◆ Ocupação racional do espaço;</li> <li>◆ Aproveitamento de situações de superioridade numérica;</li> <li>◆ Marcação individual;</li> <li>◆ Jogo 5x5;</li> </ul>

## **Módulo 5- Determinação dos Objetivos**

O Andebol, como jogo coletivo que é, tem por o objetivo desenvolver nos alunos aspetos energético-funcionais, habilidades motoras, relações grupais e processos cognitivos. Para além do atrás referido, permite ainda a satisfação das necessidades lúdicas.

Assim, devido à riqueza de situações que proporcionam, os jogos desportivos coletivos constituem um meio formativo por excelência, na medida em que a sua prática, quando devidamente orientada, induz o desenvolvimento de competências em vários planos, de entre os quais sobressaem o tático-cognitivo, o técnico e o sócio afetivo (Mesquita, 1992).

## **Módulo 6- Configuração da avaliação**

A avaliação está diferenciada em **três momentos** distintos: inicial com carácter diagnóstico, intermédia com carácter formativo e final com carácter sumativo.

Esta Unidade Didática constará de três momentos de avaliação, sendo eles a Avaliação Diagnóstica, Avaliação Formativa e Avaliação Sumativa.

O sucesso do processo de ensino-aprendizagem é representado pelo domínio do conjunto das capacidades e competências, que se encontram especificadas nos objetivos (gerais e comportamentais). O desenvolvimento do aluno na modalidade a que a Unidade Didática se refere corresponde à qualidade demonstrada na interpretação prática dessas capacidades e competências nas situações características, bem como na assimilação dos exercícios de aprendizagem que decorrem nas aulas.

A avaliação recai necessariamente sobre comportamentos concretos que se reportam à consecução dos objetivos estabelecidos, que por sua vez foram perseguidos, com o ensino realizado.

A congruência da avaliação materializa-se no que vai ser exigido aos alunos. Deve centrar-se, por isso, no que se definiu como essencial e que foi alvo de um processo de apropriação.

Os critérios de avaliação, foram definidas pelo grupo de Ed. Física e serão aplicados pelo professor, no sentido de classificar o aluno em função do seu desempenho nas situações de prova selecionadas para a demonstração das qualidades visadas. Estas provas ou exercícios critério têm por base os utilizados na Avaliação Inicial (avaliação diagnóstica), permitindo aferir eventuais progressos dos alunos após a lecionação da unidade didática.

### **Definição dos momentos de avaliação**

#### **♦ Avaliação Diagnóstica**

A avaliação diagnóstica será realizada no início da Unidade Didática. Assim, este tipo de avaliação tem como principal objetivo recolher informações sobre os conhecimentos e aptidões que o aluno possui, verificando em que níveis se encontram os mesmos e prognosticando o nível que poderão atingir, sendo assim possível estabelecer ou não diferentes níveis dentro da turma.

♦ **Avaliação Formativa**

A avaliação formativa faz parte integrante do processo ensino - aprendizagem, sendo assim utilizada durante todo o processo. Tem como finalidade dar feedbacks ao professor e ao aluno relativamente à evolução deste e das suas dificuldades, detetar os problemas de ensino aprendizagem, assim como localizar erros de modo a permitir a utilização de outros processos de ensino.

Esta avaliação será contínua, ou seja, realizada em todas as aulas, tomando em atenção o grau de empenho, evolução e prestação motora dos alunos. Serão consideradas as dificuldades e/ou facilidades dos alunos para fazer reajustes aos conteúdos a lecionar.

♦ **Avaliação Sumativa**

Este tipo de avaliação tem como principal objetivo o balanço final da unidade didática. É após a realização desta avaliação que o professor analisa se os objetivos inicialmente propostos foram, ou não, cumpridos. É também um ponto de partida para a aquisição de um maior desempenho do professor, na medida em que se este fizer uma reflexão crítica, poderá ver o que de melhor ou pior se verificou no processo ensino-aprendizagem.

É realizada nas últimas aulas da unidade didática, sendo constituída por exercícios idênticos aos realizados nas aulas, permitindo observar os comportamentos dos alunos nos conteúdos abordados, de forma a aferir a sua progressão na aprendizagem e a consolidação dos conhecimentos.

O nível final do 3.º ciclo será atribuído numa escala de 0 a 5 valores, em que o valor 3 corresponde à nota mínima positiva.

**Módulo 7-Progressões de Aprendizagem**

Nesta fase apresentaremos, alguns exemplos de exercícios facilitadores da aprendizagem de diferentes gestos técnicos da Modalidade.

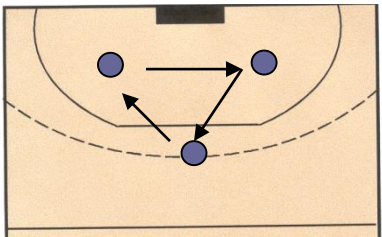
Pega da Bola - Exercícios	
Descrição	Objetivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ O aluno parado realiza translações da bola à volta da cintura;</li> <li>♦ Mesmo exercício com translações da bola à volta do pescoço;</li> <li>♦ Mesmo exercício com translações à volta dos joelhos;</li> <li>♦ Mesmo exercício executado em deslocamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Tomar consciência da pega da bola</li> </ul>

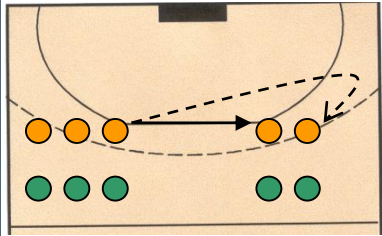
- ◆ O aluno em corrida ao longo do campo, lança a bola ao ar, e repete aumentando progressivamente a altura do lançamento da bola ao ar.

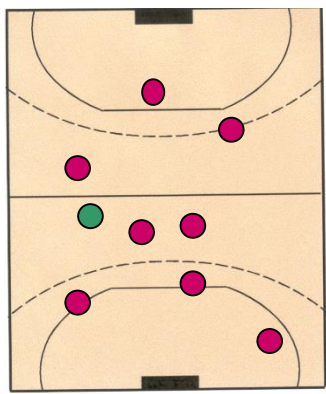
- ◆ Desenvolver a técnica da pega da bola e ao mesmo tempo da recepção

Passe/Recepção - Jogos Pedagógicos		
1	" Bola ao capitão "	Esquema
	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Uma bola e coletes;</li> <li>◆ Duas equipas cada qual com 1 capitão (jogador fixo), colocado dentro do arco na linha de 6 metros; Os restantes alunos deslocam-se livremente passando a bola entre si, executando dez passes no mínimo e de seguida tentando passar ao seu capitão, que a deve agarrar mantendo os dois pés dentro do círculo. Cada vez que uma equipa executa dez passes consecutivos sem deixar cair a bola no solo e passa ao seu capitão ganha 1 ponto.</li> <li>◆ Não é permitido dar mais de 3 passos com a bola na mão, bater, empurrar ou agarrar os adversários.</li> <li>◆ Ganha a equipa que obtiver mais pontos.</li> </ul>	

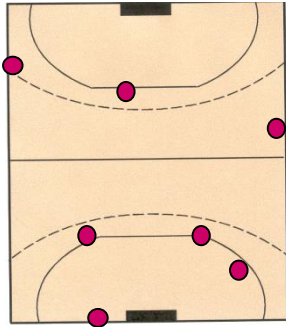
Passe/Recepção - Exercícios		
1	Situação de Aprendizagem	Esquema
	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Colunas, 1 bola</li> <li>◆ Alunos dispostos em duas colunas frente a frente; O 1º aluno da coluna A (amarelos) executa passe para o 1º aluno da coluna B (Verdes) e desloca-se em corrida para o fim da coluna B, e assim sucessivamente.</li> </ul>	

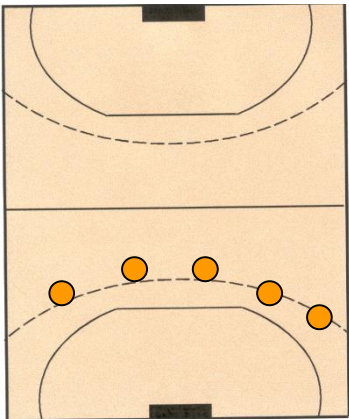
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 3 Alunos, 1 bola</li> <li>◆ Grupos de 3 alunos colocados em forma de triângulo executam passes entre si, frontais e na diagonal.</li> </ul>	
---	--	---

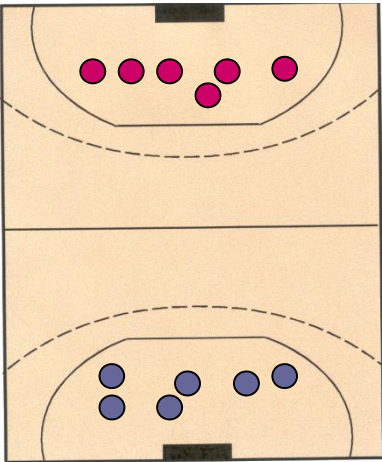
Passe picado - Exercícios		
	Situação de Aprendizagem	Esquema
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Duas colunas frente a frente separados por 4 metros; o 1º aluno de cada coluna executa passe picado para o 1º colega da outra coluna, deslocando-se de seguida para o fim da coluna para onde executou o passe.</li> </ul>	

Drible - Jogos Pedagógicos		
	"Toca e Foge"	Esquema
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Um aluno é o perseguidor sendo os restantes perseguidos; Todos os alunos se deslocam executando drible em deslocamento.</li> <li>◆ O aluno perseguidor, sem nunca parar o drible, corre atrás dos outros alunos, tentando tocá-los. Quando um aluno é tocado troca de função com o perseguidor.</li> </ul>	

Drible - Exercícios		
	Situação de aprendizagem	Esquema
1		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos executam drible contornando as linhas do campo (laterais, finais, 6 metros).</li> </ul>	
--	--	---

Posição Base Defensiva - Exercícios		
	Situação de Aprendizagem	Esquema
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>O aluno realiza corrida contínua à volta do campo. Ao sinal do professor adota a posição base indicada.</li> </ul> <p><b>Variante:</b> Mesmo exercício executado sobre as linhas de 6 e 9 metros</p>	

Deslocamentos - Jogos Pedagógicos		
	"Jogo do Tesouro"	Esquema
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Duas equipas, A e B, cada uma colocada numa área de 6 metros. Em cada baliza encontram-se 5 bolas (tesouro).</li> <li>Os alunos tentam atravessar o campo, entrando na área adversária, tirar uma bola e chegar ao campo neutro sem ser tocado, indo de seguida colocar a bola na sua baliza.</li> <li>Se tiver sido tocado na ida, fica prisioneiro até que um colega de equipa lhe toque, voltando ambos livres. Vencerá a equipa que no final tiver maior n.º de bolas na sua baliza.</li> </ul>	

Deslocamentos - Exercícios		
	Situação de Aprendizagem	Esquema
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos deslocam-se lateralmente sobre as linhas de 6 e de 9 metros na posição base defensiva.</li> </ul>	

### Módulo 8- Aplicação

A presente Unidade Didática distribui-se ao longo de 12 aulas, durante o 2º Período. A primeira aula destina-se à Avaliação Diagnóstica, que como o próprio nome indica, realiza-se no sentido de poder recolher indicadores que me permitam situar os alunos e a turma dentro de um nível de competências.

Após a avaliação diagnóstica os conteúdos irão ser introduzidos tendo em conta a lógica e a sequência de jogo. Assim, nas primeiras aulas as habilidades motoras essenciais para que o jogo se proceda com fluidez e qualidade, como o caso dos passes, drible e remates, serão alvo de maior enfoque e serão exercitados de uma forma mais analítica de modo a permitir corrigir deficiências que possam existir. No entanto, é essencial que ao longo de todas as aulas desta curta Unidade Didática se trabalhem estes conteúdos pelas razões já atrás enunciadas.

#### 3.2.2 Planeamento

De acordo com Faria, J., (1972), planeamento define-se como a “previsão de todas as etapas do trabalho escolar e a programação de todas as actividades, de forma que o ensino se torne eficaz, seguro e económico, significando que o acto de planear não faz com que seja necessário prever todos os acontecimentos que irão suceder ao longo da prática docente, mas de uma certa forma permitir antecipá-los”.

Mais recentemente, Bento (2003) afirma que planificar na vertente de ensino assume-se no ato de “planear as componentes do processo de ensino e aprendizagem nos diferentes níveis da sua realização; significa apreender, o mais concretamente possível, as estruturas e linhas básicas e essenciais das tarefas e processos pedagógicos”.

É referente a tais afirmações que, de maneira a permitir uma melhor orientação e lecionação perante os objetivos a atingir da turma, nos foi proposto pelo professor orientador a realização de um documento (em anexo), como forma de auxílio da planificação dos objetivos a serem

## Relatório Final de Estágio Pedagógico

atingidos pela turma tendo em conta o planificação anual da escola, as unidades didáticas a serem abordadas e o Plano Nacional de Educação Física.

Este documento permitiu-nos estar sempre organizados no nosso trabalho uma vez que tínhamos determinado com antecedência o que planear e de que forma o fazer da melhor maneira para que tudo decorre-se harmoniosamente. Obviamente, alguns pontos tiveram de ser adaptados pelas mais variadas razões e foi neste ponto que vimos a vital importância do planeamento prévio, pois o que poderia ser um problema rapidamente se resolvia.

Unidade Didática - Andebol									
Data		09/01	14/01	21/01	28/01	04/02	11/02	25/02	
Aula		1	2/3	4/5	6/7	8/9	10/11	12	
Habilidades motoras	Passe de ombro	Avaliação Diagnóstica	I/E	F	F	F	F	Avaliação Sumativa	
	Passe picado		I/E	F	F	F			
	Drible		I/E	F	F	F	F		
	Remate em apoio		I/E	F	F	F	F		
	Remate em suspensão		I/E	F	F	F	F		
Intenções Táticas	Passa e vai				I/E	F	F		
	Ocupação Racional do espaço			I/E		F			
	Aproveitamento de superioridade numérica				I/E	F	F		
	Jogo 5X5			I/E		F			
Cultura desportiva	Regras básicas de jogo a)		Exercícios de aquecimento e Situações de Jogo						
	Terminologia b) e sinalética c)	Exercícios de aquecimento e Situações de Jogo							
Fisiologia do Treino e condição física	Cap. Condicionais	Força	Exercícios de aquecimento e Situações de Jogo						
		Resistência	Exercícios de aquecimento e Situações de Jogo						
		Velocidade	Situações ataque-defesa e defesa-ataque						
	Cap. Coordenativas	Ritmo	Exercícios de Remate (exemplo: Apoio e salto/suspensão)						
		Orientação Espaço- Temporal	Em jogo						
Conceitos Psicosociais	Respeito	Estas competências serão desenvolvidas e estimuladas em todas as aulas desta Unidade Temática							
	Empenho								
	Atenção								
	Espírito de equipa								
	Cooperação								
Motivação									

### 3.2.2.1 Planeamento da Turma 6ºA

O ano letivo, e primeiro contato com a turma, teve início em 12 de Setembro de 2014 com a receção aos alunos e respetivas apresentações. Durante a primeira semana o orientador tomou parte mais ativa perante a turma, introduzindo os estagiários no seio da turma com quem este já tinha tido contato em anos transatos, definindo as regras disciplinares perante a escola e os professores. No fundo esta introdução foi uma breve explicação do que seria o nosso trabalho e dos deveres e direitos dos alunos perante os professores estagiários. Esta atitude por parte do professor orientador foi benéfica ao nosso trabalho pois os alunos entenderam que deveriam logo à partida de respeitar os professores estagiários da mesma forma com que tratavam o professor orientador o que me deixou numa posição imediata para começar a desenvolver o meu trabalho com os alunos.

Conforme foi referido anteriormente, o professor propôs a elaboração de um documento onde iríamos sequencializar todo o processo de ensino que viria a ser desenvolvido com esta turma. Seguidamente é apresentada uma breve tabela resumindo a sequencialização dos conteúdos pela turma:

<i>Professores Fábio Matos / Igor Martins/ Rodrigo Costa</i>		
Ano / Turma: 6º A		
	Unidades Didáticas	Tempos letivos
<b>1º Período</b>	Apresentação / Receção	1
	Testes Condição Física	2
	Jogos pré - desportivos	5
	Futsal	5
	Basquetebol	12
	Atletismo	4
	Ginástica	9
	Auto e heteroavaliação	1
<b>Total</b>	<b>Total</b>	<b>39</b>
<b>2º Período</b>	Futsal	3
	Ginástica de solo e aparelhos	8
	Andebol	12
	Voleibol	4
	Outras Atividades	0
	Auto e heteroavaliação	1
<b>Total</b>	<b>Total</b>	<b>28</b>
<b>3º Período</b>	Ginástica solo / aparelhos	7
	Voleibol	6
	Futsal	3
	Badminton	3
	Escalada/orientação	3
	Auto e heteroavaliação	1
<b>Total</b>	<b>Total</b>	<b>23</b>

### 3.2.2.2 Reflexão da Lecionação

Refletindo naquele que foi até agora o meu trabalho o maior desafio que senti perante a turma foi sem dúvida a responsabilização pela gestão da aula e do seu desenrolar, a resolução de problemas em contexto real, o que por vezes nos apanha ainda um pouco desprevenidos devido à pouca experiência mas que nos faz evoluir a uma velocidade vertiginosa na nossa tarefa pois apenas saindo das nossas zonas de conforto podemos evoluir e desenvolver cada vez mais o nosso papel. No final de cada aula, elaborando os relatórios ou apenas refletindo para mim mesmo penso muitas vezes que deveria ter agido desta ou daquela forma em virtude da atitude que tomei procurando na próxima aula ser cada vez melhor professor. No fundo penso que esta mesma reflexão é o principal ponto de aprendizagem deste riquíssimo estágio pedagógico e aquilo que nos faz evoluir mais, não excluindo, obviamente, os restantes aspetos.

No que diz respeito à gestão da aula, procurei sempre informar os alunos no início da aula de quais os objetivos a serem realizados e quais as situações de aprendizagens novas, focando alguns feedbacks para cada aluno em virtude dos seus desempenhos nas aulas anteriores.

Falando agora mais acerca da turma em si o 6<sup>º</sup>A foi a turma onde desenvolvi o meu trabalho de lecionação como já foi referido. A turma era relativamente homogénea no que às competências adquiridas em anos anteriores diz respeito, no entanto, denotava uma falta de motivação por parte de alguns alunos. Notou-se principalmente que em algumas tarefas alguns alunos não gostavam tanto da modalidade em questão ou não estão tão à vontade para as realizar, decrescendo a sua motivação para a aula tornando-se, então, necessário estar mais perto desses casos incentivando-os de maneira a aumentar a sua motivação. Ainda no caso da motivação é de referir um caso que aconteceu ao longo do primeiro período onde a aluno Inês, número 8, denotava uma extrema falta de motivação, procurava ao máximo estar longe das ações que decorriam na aula o que criou um aspeto a resolver pois a aluna não realizava, nem tentava realizar, a maior parte das ações das várias modalidades, fugindo da bola por exemplo no caso do basquetebol, criando também alguma exclusão para si perante os restantes colegas. Desde cedo, tentei combater esta lacuna da Inês e muitas conversas foram acontecendo com a aluna mas a mesma não demonstrou grande vontade em mudar a sua posição. No final do primeiro período comunicámos ao diretor de turma esta situação e, excluídas que estavam todas as outras opções, o diretor achou por bem comunicar na reunião de notas esta situação e comunicando depois ao encarregado de educação da mesma pedindo que tivesse uma conversa séria com ela de maneira a mudar a sua atitude. Esta conversa parece ter feito efeito pois a Inês nesta altura já está bastante diferente e procura sempre pedir ajuda quando não consegue realizar uma ação e demonstrando grande alegria e vontade quando a consegue realizar finalmente. Este episódio foi um grande desafio para mim e para os meus colegas uma vez que a Inês melhorou bastante o que nos deixa bastante felizes, principalmente observando o sorriso da aluna que consegue ter sucesso onde antes nunca pensou conseguir vir a ter.

Também acho importante realçar a entrada de dois novos alunos no segundo período, o Guilherme Santiago e a Beatriz, que foram muito bem aceites pelos restantes e adaptaram-se rapidamente à turma e aos novos amigos. É também necessário referir que esta turma e estes alunos tem uma atitude bastante positiva, são educados, amigos, respeitadores e maioritariamente atentos o que faz com que tudo ocorra da melhor maneira para nós professores e para eles também.

Por fim, é importantíssimo, também, realçar que todo este trabalho desenvolvido não seria possível sem o debate e orientação contínuo com o orientador na escola e na UBI, pois sem estes apoios, repletos de experiência em contexto real, seria bastante complicado para mim gerir todas estas novas experiências.

O planeamento para a turma foi cumprido com sucesso, o número de tempos letivos previsto foi o mesmo do número de tempos letivos lecionados, apenas com algumas planificações a diferirem pois tiveram que sofrer alterações, quer por iniciativa dos professores ou por motivos de força maior, como aquando da ocupação do pavilhão por parte de outras atividades da escola ou por más condições climatéricas.

Devo ainda referir que todo o pessoal docente e não docente da Escola São Miguel me ajudou para que tudo ocorresse da melhor forma possível, o que acaba por torna o estágio ainda mais enriquecedor. No grupo de Educação Física, aquele com que me relacionei mais, verificou-se sempre um debate positivo e uma procura de ideias ao nível das estratégias de orientação das aulas, assim como métodos de ensino.

### **3.3. Recursos Humanos**

A escola assenta cada vez mais nos seus recursos humanos, e o conjunto e ligações que estes conseguem ter entre si de modo a produzir não só em nome pessoal e em nome da escola mas sim envolvidos numa sociedade, na escola onde estagiei podemos ver uma ação conjunta na sociedade onde está inserida, através de várias atividades complementares, e procurando na sociedade recursos que possam enriquecer a sua oferta e a qualidade dos serviços prestados à comunidade escolar.

Os recursos humanos a nível escolar são constituídos pela população necessária para que haja o bom funcionamento da Escola. Dentro dos recursos humanos há a população docente e população não docente. No AESÉ estão colocados a nível de população docente 291 Professores distribuídos pelos vários níveis de ensino: 38 no pré-escolar, 55 no 1º ciclo, 38 no 2º ciclo, 143 no 3º ciclo e secundário e 17 na educação especial.

A população não docente inclui um psicólogo, três técnicos especializados: terapeuta da fala, técnica de Língua Gestual Portuguesa e uma tradutora intérprete. Conta ainda com 30 assistentes técnicos e 116 assistentes operacionais.

O grupo de Educação Física na Escola de São Miguel era constituído por uma professora e quatro professores que entre eles asseguram a lecionação das aulas de educação física e o desporto escolar e foi neste grupo onde fui inserido e muito bem recebido.

### **3.4. Recursos Materiais**

Relativamente aos recursos materiais que a Escola de São Miguel apresenta, constatou-se que a escola possui várias infraestruturas e vários materiais de possível utilização. Quanto às infraestruturas, desde 1994 a escola utiliza o Pavilhão Gimnodesportivo Municipal para a prática desportiva. O acesso ao Pavilhão é feito pelo interior do recinto escolar em zona descoberta. Este pavilhão tem a possibilidade de ser dividido em três espaços para a leccionação em simultâneo, com locais para arrumação para o material. Dispõe de balneários masculinos e femininos para a higiene pessoal para os alunos e uma sala para os professores com respectivo balneário, quer masculino, quer feminino. A Escola possui também dois campos exteriores e ainda uma caixa de areia onde se podem realizar saltos em comprimento.

A Escola dispõe de material variado para a práticas das modalidades. Dispõe então de bolas de futebol, basquetebol, andebol, voleibol, ténis, corfebol, volantes e raquetes de *badminton*, discos para o *frisbee*, uma aparelhagem, aparelhos e colchões para ginástica acrobática, artística, e de aparelhos, barreiras, cones, sinalizadores, redes de voleibol, tabelas de basquetebol, cestos de corfebol e balizas.

### **3.5. Direção de Turma**

A vertente da direção de turma foi uma outra função que desempenhei ao longo de todo o ano letivo. Semanalmente, às quartas-feiras entre as 11h00 e as 12h00, o grupo de estágio estava na hora destinada à direção de turma acompanhado o professor Manuel Carlos. Inicialmente, fui extremamente bem introduzido pelo professor que me demonstrou a importância e o trabalho de um diretor de turma começando a introduzir-me nas atividades relativas à direção de turma, como a marcação e justificação de faltas e organização de reuniões, onde estive presente, com os encarregados de educação que se deslocavam à escola com intuito de receber informações dos seus educandos.

Através da atividade na direção de turma neste ano letivo posso concluir que a tarefa de diretor de turma é de extrema responsabilidade uma vez que este promove o desenvolvimento geral da turma não só nas aulas da sua disciplina como também nas outras, uma vez que é da sua responsabilidade chamar à atenção dos alunos aos comportamentos inapropriados e às suas responsabilidades como alunos. É então perceptível que esta é uma experiência muito importante para os alunos de estágio uma vez que é neste espaço que se toma um maior conhecimento das diversas funções dos professores.

### **3.6. Atividades não Letivas**

As atividades não letivas são divididas em três áreas que são, respetivamente, descritas nos pontos abaixo, as atividades do grupo de Educação Física, as atividades do grupo de estágio e as atividades do Desporto Escolar.

Entendo que foram parte importante da minha passagem pela escola ao longo do ano letivo permitindo-me um contacto de maior proporção com a realidade escolar e com as diversas funções dos professores além da leção.

### **3.6.1. Atividades do Grupo de Educação Física**

Foram diversas as atividades que o grupo de educação física organizou ao longo do ano letivo 2014/2015 e em, praticamente, todas elas o grupo de estágio esteve envolvido. Tanto eu como os meus colegas de estágio colaborámos na organização de diversos acontecimentos escolares tais como: torneios de final de período (basquetebol 1º período, andebol 2º período e futsal 3º período), onde participavam todas as turmas da escola a nível masculino e feminino. Nestes torneios o grupo de estágio esteve inserido na organização prévia com a elaboração do quadro competitivo e na organização no dia do acontecimento com arbitragens e marcação dos resultados e atribuição dos vencedores.

O grupo de estágio esteve, também, responsável pela organização do corta-mato escolar de apuramento para os distritais, quer na montagem e marcação do percurso, quer na vigilância e na atribuição dos vencedores.

No 3º período estive ainda envolvido numa caminhada organizada pelo grupo de educação física desta escola e das escolas próximas que juntaram cerca de 150 alunos que realizaram uma caminhada por trilhos rurais em volta da cidade na qual estive responsável por um grupo de alunos para que tudo corre-se pelo melhor.

### **3.6.2. Atividades do Grupo de Estágio**

O Grupo de Estágio a que pertenci desde cedo se envolveu da melhor forma e como tal facilmente conseguimos juntar forças para que as atividades que pretendemos dinamizar ocorressem da melhor forma possível. Os torneios de final de período abordados anteriormente foram, conforme já foi descrito, responsabilidade do grupo de estágio que organizou sempre na última 6ª feira do período o torneio inter-turmas, realizando o quadro competitivo para ambos os géneros e a montagem dos diversos campos e mesas de secretariado, publicidade pela escola e distribuição dos alunos pelo espaço no dia do torneio.

### **3.6.3. Atividades do Desporto Escolar**

Ao longo deste ano letivo, inicialmente, foi atribuída ao grupo de estágio uma função de auxílio às modalidades do Desporto Escolar e como tal estive sempre de passagem pelas diversas modalidades, sempre responsabilidade de um professor da escola, apenas em alguns dias os professores nos deram a responsabilidade total pelos praticantes e devido a isto não consegui elaborar o trabalho que pretendia na sua totalidade. Participei, ainda, em alguns encontros distritais das modalidades de futsal, voleibol, ginástica de solo e escalada onde estive no apoio aos encontros prestando auxílio à organização.

## 4. Considerações Finais

Ao longo deste relatório, já consegui enumerar alguns aspectos fundamentais desta “experiência” única que representou para mim o Estágio Pedagógico. Considero que enquanto futuro profissional foi bastante proveitoso ao nível da aquisição de novas competências, o que me permite ser hoje muito melhor professor do que era no início deste mesmo estágio. Após o mesmo a minha noção sobre o funcionamento de uma escola é muito mais aprofundado, hoje sei mais sobre o papel fundamental que cada interveniente neste sistema escolar, assim como a ligação entre estes intervenientes. Neste âmbito todos os debates, conversas construtivas, que tive com os meus colegas do grupo de estágio e com o nosso orientador demonstraram-se bastante importantes para a minha evolução. Posso concluir que o professor é um grande exemplo para os alunos não só na parte da lecionação, mas em todo o contexto escolar. O seu comportamento afeta os jovens com que lida, daí ser imperativo ter uma conduta social, e uma conduta na sua lecionação de acordo com os nossos princípios de cidadania com intuito de formar os jovens que queremos no futuro.

O contato real e diário com os professores do grupo de Educação Física, com uma experiência superior aquela que tenho neste momento, foi também um enorme impulso para a minha evolução. Foi através da relação com estes professores mais experientes que foi possível desenvolver capacidades importantíssimas para um professor, muitas delas já descritas ao longo deste relatório. Para que isto pudesse ter acontecido é importante referir que sempre existiu um ambiente saudável entre todo o grupo de Educação Física que sempre nos inseriu como verdadeiros professores e não apenas como estagiários, o que foi bastante importante para mim.

Importa ainda referir que este bom ambiente se propagou a toda a comunidade escolar, funcionários e restantes professores da escola, o que permitiu que tudo pudesse ter ocorrido da melhor forma.

Por fim, uma palavra para os alunos que contataram comigo, eles, sim, foram o grande fator neste processo de aprendizagem, a nossa evolução, minha enquanto professor e deles enquanto alunos, só foi possível porque os alunos assim o permitiram, eles foram preponderantes nesta etapa, e o sucesso da mesma, deve-se em grande parte a eles pois sempre depositaram confiança em mim e isso foi preponderante neste processo.

## 5. Bibliografia

- ❖ Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte, Lisboa.
- ❖ Costa, J. D. D., & Física, J. L. E. 5º/6º ano. 1ª Edição. Porto: Porto Editora, 2012. ISBN-978-972-0-94911-0.
- ❖ Decreto-lei nº 43/2007 de 22 de Fevereiro. *Diário da República nº38/2007-1ªsérie*. Ministério da Educação. Lisboa.
- ❖ Faria Jr., G. (1972). *Introdução à Didáctica de Educação Física*. 1ª Edição, Amadora: Fórum Editora LTDA.
- ❖ Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física (reajustamento) - Ensino Básico 3º Ciclo*. Obtido em 10 de Janeiro de 2013, de Ministério da Educação.
- ❖ Sérgio, Manuel. *Alguns olhares sobre o corpo*. Lisboa: Instituto Piaget, 2003. (Colecção Epistemologia e Sociedade).

## CAPITULO 2

### 1. Introdução

#### O Panorama Atual:

Nos tempos que correm, as crianças adotaram um estilo de vida, no qual abdicam das “brincadeiras” com os colegas, para estarem muitas horas em frente à televisão, ao computador ou outros modos de entretenimento que os levam a estar muitas horas sem atividade física intensa, gerando uma forma de vida cada vez mais sedentária. Este tipo de hábitos não só aumenta a iliteracia física, visto que as crianças passam a maioria do tempo que têm disponível, sentados em frente a uma televisão, mas também aumenta exponencialmente o risco de doenças crônicas degenerativas pois normalmente passam esse tempo a ingerir alimentos prejudiciais para a sua saúde, fato esse que tem contribuído em grande escala para o aumento de doenças. Segundo Ferreira (2010) “a obesidade é apontada como o distúrbio nutricional mais frequente em crianças e adolescentes nos países desenvolvidos e é resultado da acumulação excessiva ou anormal de gordura no tecido adiposo.” Falamos de obesidade infantil mas não podemos esquecer que esta acarreta mais problemas de saúde tais como, doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, etc.

De acordo com Yin et al (2013) este fenômeno pode estar relacionado com os baixos níveis de literacia de saúde que os pais apresentam, sendo este um dos aspetos que levam ao aumento da obesidade infantil e, também, ao aumento da iliteracia física nas crianças. Conforme os autores os pais que apresentam um baixo grau de literacia de saúde não apresentam capacidade de processamento e entendimento das informações e serviços necessários para tomar decisões, relativas à sua saúde, de acordo com a saúde básica e conseqüentemente, não irão tomar as melhores decisões quanto à saúde dos seus descendentes.

Devido a estes acontecimentos sociológicos o predomínio da pré-obesidade e obesidade em crianças e adolescentes no mundo tem vindo a aumentar a uma velocidade estonteante. Deve-se ter em máxima consideração que os hábitos alimentares e o gasto energético que advém da prática de atividade física são fatores que influenciam positivamente a prevenção da obesidade e o seu eficaz controlo, procurando alterar ou regredir o avanço destes hábitos sedentários nas crianças.

#### A “Literacia Física”:

Segundo Mandigo, Francis, Lodewyk, & Lopez (2009) as Nações Unidas aquando da aprovação do termo “*Alfabetização das Nações Unidas: Educação para Todos*” tratam a alfabetização como “fundamental para a aquisição, por todas as crianças, jovens e adultos de habilidades essenciais para a vida que lhes permitam enfrentar os desafios que podem enfrentar na vida, e representa um passo essencial na educação básica, que é um meio indispensável para a participação efetiva nas sociedades e economias do século XXI.”

Existe uma ideia errada de que aqueles melhor literados fisicamente são as grandes estrelas do basquetebol ou futebol mundial mas esse talento pode não ser sinónimo de uma literacia física perfeita. Liebenson (2009) lança esta pergunta que faz todo o sentido: “Who is a better athlete the body builder or basketball player (e.g. Michael Jordan). Many people can lift heavy objects, but they are not good athletes. Why?”. Esta é uma clara demonstração que o termo literacia física ainda é um pouco confuso no panorama atual.

A Literacia Física é uma conceptualização multifacetada das habilidades necessárias para realizar plenamente os potenciais movimentos quotidianos. Tal como afirmam Alagul., Gursel., Keske. (2012) o conceito de literacia inclui as componentes do conhecimento, pensamento, comunicação e aplicação, enquanto o conceito de literacia física inclui competências físicas, afetivas e cognitivas que estão ligadas ao desenvolvimento da pessoa como um todo nos domínios físicos, emocional e cognitivo.

Segundo Giblin, Collins, & Button (2014) este conceito surge através de filosofias existenciais e fenomenológicas e estes consideram a LF (Literacia Física) como uma componente fundamental da existência humana, possibilitando que todas as pessoas possam levar uma vida plena de normalidade, através das capacidades apreendidas nas experiências vividas ao longo do tempo. De acordo com autores os movimentos/capacidades da literacia física encontram-se divididos em movimentos simples, combinados e complexos, desta forma que passamos a enunciar:

Simple: Estabilidade Core; Balanço; Coordenação; Variação de velocidade flexível; Controlo da potência proprioceptiva.

Combinados: Equilíbrio (balanço e estabilidade core); Fluência; Precisão; Destreza; Equilíbrio (balanço, estabilidade core, controlo do movimento).

Complexos: Coordenação Bilateral; coordenação entre membros; coordenação “Mão-olho”; controlo da aceleração e desaceleração; movimento rítmico de rotação.

Autores descrevem a educação física, área onde estamos inseridos enquanto professores estagiários, como uma ferramenta imprescindível para o desenvolvimento das habilidades físicas e uma enorme promotora da LF. Embora a maior parte das crianças do nosso panorama social tenham acesso à educação física através da sua formação escolar são muitos os que dela não tiram proveitos pois, conforme afirmam Giblin et al. (2014) existem algumas características psicológicas e comportamentais que podem influenciar o desenvolvimento da LF em cada uma dessas mesmas crianças. A fixação de metas, a falta de criação de imagens protótipo de outros indivíduos melhor preparados fisicamente, a escassa auto-reflexão acerca do seu desempenho, são algumas das características que influenciam negativamente a LF. Afirmam, ainda, que estas características, aquando presentes na criança, possibilitam investir da melhor forma o tempo exigido para a prática, evitando distrações, comprometendo-se com a prática e continuando, em muitos dos casos, o desenvolvimento das suas capacidades ao longo da vida seja com a prática desportiva federada ou informal.

### A Literacia Física no Desporto e Educação Física:

Giblin., et al. (2014) apresentam uma tabela com uma série de movimentos presentes na Literacia Física e em alguns desportos, alguns dos quais, iremos abordar no nosso estudo, caso do “*timing*” e percepção do ritmo no futsal e o controlo postural na ginástica ou escalada.

Iremos descrever neste capítulo do “estado da arte” algumas das competências da literacia física envolvidas nas modalidades desportivas (individuais, coletivas e confrontação direta) que podemos encontrar no desporto escolar da nossa escola de estágio, bem como nas modalidades de maior ênfase na nossa região, que tem maior aderência por parte das crianças que servirão de amostra ao estudo.

Casteli, Centeio, Beighle, Carson & Nicksic, (2014) a participação em programas pré e pós escolares é geralmente dirigida pelo próprio interesse do aluno, o que significa que os alunos se encontram motivados a participar regularmente em atividades físicas, proporcionando assim oportunidades valiosas para desenvolver a sua literacia física.

No que diz respeito às modalidades coletivas, o futebol/futsal é aquela em que nos vamos debruçar mais por ser a de maior ênfase na região, dando alguns exemplos de diferentes competências de literacia física na modalidade em questão. Segundo Anderson., & Sidaway. (2013) podemos afirmar em relação à coordenação dos membros superiores e inferiores no futebol, mais concretamente na situação de remate, que este é um dos gestos técnicos que necessita de maior coordenação de todos os segmentos corporais de maneira a garantir um correto equilíbrio no momento de realizar o remate. Falando em relação à percepção visual necessária no futebol/futsal, conforme Filgueira., & Greco. (2008), este é um processo marcado pela redução e seleção de informação rica, de forma a responder de uma forma eficiente às exigências das diferentes situações de jogo, no qual se denota essa maior percepção visual nas situações em que o jogador intercepta um passe do adversário ou se antecipa numa determinada situação de jogo ao adversário.

Num estudo realizado por Neto, B, Barbieri, F, Barbieri, S, & Gobbi (2009) acerca dos benefícios do futebol para o desenvolvimento da agilidade, velocidade e da coordenação em crianças de 10 e 11 anos, os autores demonstraram, através de diferenças estatisticamente significativas, que a prática regular de futebol tem efeito positivo sobre o desempenho da coordenação, da velocidade e da agilidade de crianças de 10 e 11 anos. O melhor desempenho dos praticantes de futebol foi, provavelmente, causado pela prática regular de futebol. Demonstraram, ainda, que com o treino se verificava um desenvolvimento destas habilidades, pois constataram um aumento da musculatura dos membros inferiores, músculos agonistas neste tipo de movimentos.

No que diz respeito a modalidades individuais, a ginástica é uma modalidade com que contactamos bastante. Segundo Vuillerme., et al. (2001) citando Robertson et al. afirmam que numa fase inicial onde se procura formar bons ginastas é de extrema importância o desenvolvimento desta literacia física de forma a melhorar habilidades como o equilíbrio,

aspecto que tem de estar presente na maioria dos movimentos realizados na ginástica, para que estes sejam executados da melhor maneira.

Como modalidades de confrontação direta, podemos referir o ténis e as competências da literacia física na sua prática, mais concretamente no gesto técnico do vólei. Tendo em conta a perceção visual como competência de literacia física, conforme Shim., Carlton., Chow., & Chae. (2005), o vólei é um gesto técnico que requer menor tempo de reação, devido à velocidade da bola e à proximidade do adversário, sendo que uma boa capacidade de leitura do adversário e dos seus padrões de movimento, resultaria numa diminuição do tempo que demora o tenista a perceber a trajetória da bola e conseqüentemente melhorar o seu desempenho nesta situação.

Todas estas modalidades poderão ser abordadas e introduzidas nas crianças através do seu currículo escolar com a disciplina de Educação Física, área onde estamos inseridos enquanto professores estagiários.

Dantas, & Antunes (2010) afirmam que desde anos longínquos que a Educação Física procura respostas concretas perante a dicotomia teoria/prática. De um lado, alguns defendem que a essência da Educação Física é promover experiências de movimento corporal em contextos desportivos. Por outro lado, outros defendem que a intervenção profissional deve focar-se na transmissão de conhecimentos produzidos pela área de conhecimento da Educação Física.

Nos dias que correm esta Educação Física encontra-se em elevada regressão devido às normas aplicadas pelo Ministério da Educação casos da redução do número de horas de prática ou o fato de não contar para a média final no ensino secundário.

Usualmente deparamo-nos com educadores e alunos extremamente ocupados e preocupados com o domínio cognitivo sobre o qual têm de prestar provas e ser avaliados para futuro acesso ao ensino superior ou profissional. Em nossa opinião desta forma estamos a negligenciar a formação e a educação através do exercício físico remetendo esta área apenas para fins de entretenimento ou ocupação dos tempos livres, como meio de consumo de energias em prol da concentração nas outras disciplinas.

A Educação Física, enquanto disciplina, encerra em si conteúdos e objetivos próprios específicos e de enorme importância como o da promoção da saúde para um desenvolvimento e crescimento harmonioso e equilibrado da criança, bem como o ensino de regras extremamente importantes para a vida social do futuro adulto como a prevenção de comportamentos desajustados, hábitos saudáveis, integração social, respeito pelas regras, pelos outros e por si próprio, superação, compreensão e aceitação dos outros, em suma, para o desenvolvimento de um perfeito conceito de cidadania no indivíduo.

O universo físico e o psicológico, embora sejam campos distintos, estão interligados, ou seja, as aptidões físicas são necessárias para a parte psicológica e comportamental da criança se desenvolver por completo e vice-versa. Embora as vertentes psicológicas e comportamentais tenham conseguido alguma consistência na sua compreensão, a componente física, pela qual nos importamos mais, permanece, ainda, um pouco ofuscada pela variedade de medições utilizadas na sua completa operacionalização. Os investigadores analisam a falta de uma

unânime opinião e um perfeito equilíbrio das capacidades físicas necessárias para abranger uma categorização de uma perfeita PL, ainda que ao longo do estudo de Giblin (2014) sejam já descritas resumidamente, na tabela 2, as capacidades físicas que a PL engloba.

Foram, anteriormente testados, programas que funcionaram num sistema pós escolar como o caso do estudo de Pote & O'Neill (2009) que exerceram uma intervenção com programas de atividade física depois da escola e obtiveram resultados ao nível da atividade física e dos comportamentos individuais entre crianças onde estes afirmam que os resultados não podem ser visto apenas como uma indicação de eficácia programa, mas também como uma eficácia no mundo real

#### A Avaliação da Literacia Física:

No que diz respeito à avaliação da LF é descrito por diversos autores que esta deve provar a execução auto regulada da competência motora em grosso por séries de determinadas tarefas para medir os indivíduos através dos seus pontos fortes e fracos, incluindo provas específicas de aprendizagem e progressão da habilidade para controlar o desenvolvimento a longo prazo.

A Literacia Física é um conceito pertinente e importante na educação pedagógica das crianças e interliga-se a níveis físico, psicossocial e a nível de comportamentos de aprendizagem de habilidades. Ao se adequarem avaliações de movimento adequadas, estas irão fornecer uma maior base para auxiliar a melhorar a LF em si.

As baterias de testes de avaliação do movimento mais vulgares utilizadas em investigação focam-se na parte motora do movimento apelidadas de baterias do produto. Medidas com foco no produto permitem retirar informações objetivas indicando o tempo necessário ou o número de repetições que um indivíduo necessita para concluir com êxito uma tarefa pré-determinados (tais como o movimento Bateria de Avaliação de Crianças [M -ABC]).

Há implicações na avaliação da Literacia física, pois a evidência empírica na qual a L.F, se suporta retrata factos contraditórios que, para os autores, refletem ou uma falha na construção da L.F ou, mais provavelmente um uso ou uma interpretação errada nos dados de movimento. Os comportamentos psicológicos e físicos da L.F são distintos mas interligam-se entre si. A avaliação integrante das construções deve fornecer uma avaliação mais precisa acerca da habilidade de cada indivíduo no que toca à Literacia Física. É necessário portanto, um indivíduo ter uma capacidade física apropriada para conseguir atingir o objetivo de monitorização de todos os parâmetros da educação da literacia física. Verificou-se a necessidade de haver uma medição *standard* e clarificada acerca das ferramentas de medição que têm o mesmo objetivo mas que, permitem obter diferente informação.

Houve o desenvolvimento do processo foco que oferece definições *standard* e descrições para o testador e reduz a tendência também foi desenvolvido. No entanto, as capacidades de movimento foram várias vezes omissas pelas medidas qualitativas devido às dificuldades em observar certas características (ex: fluência do movimento).

Incluir habilidades complexas nas avaliações pode aumentar os erros de medição, o que faz com que diminua a fiabilidade do teste. De maneira a produzir avaliações de confiança de

complexas habilidades de movimento é necessário haver uma cuidadosa clarificação de maneira a que estas sejam possíveis de se produzir. Num curto período de tempo, será necessário estabelecer procedimentos apropriados para testar, as habilidades do movimento que forneçam monitorização empírica a nível micro (indivíduo) ou a nível macro (intervenção). Assim gerar-se-ão medidas fidedignas que reduzirão a procura em pesquisas sem comprometer a qualidade dos dados medidos.

Outro teste que se preocupa em responder a tais questões é o teste “*Bruininks Oseretsky Test of Motor Proficiency - Second Edition (BOT 2)*”. Este teste foi criado por Robert Bruininks e Brett Bruininks. O primeiro é atualmente presidente da Universidade de Minnesota, professor de psicologia e liderança educacional e igualmente investigador do *College of Education and Human Development*. Brett é professor de Ciências do Exercício e diretor do *Laboratory of Human Performance* do Colégio de Concórdia.

O “BOT 2” “é um teste administrado individualmente que usa atividades objetivas diretas para medir uma ampla gama de habilidades motoras em indivíduos com idade de 4 a 21. Ele foi projetado para proporcionar aos profissionais, como terapeutas ocupacionais, fisioterapeutas, professores de educação física adaptativas de desenvolvimento, e pesquisadores, entre outros, uma medida confiável e eficiente de habilidades de controlo motor finas e globais”.

Ao longo da testagem das crianças o teste “BOT 2” irá propor vários exercícios que testam a motricidade fina e global fazendo, então, todo o sentido, abordar neste capítulo do “estado da arte” uma aclaração do que tratam estas duas vertentes da motricidade.

Fonseca (2011) trata a motricidade ou praxia global como uma unidade funcional que procura assegurar no indivíduo “a realização e a automatização dos movimentos globais complexos, que se desenrolam num certo período de tempo e que exigem a atividade conjunta de vários grupos musculares”.

Os movimentos que estamos habituados a observar em nós e nos outros não são assim tão básicos nem se desenrolam de maneira tão simples como pensamos. Fonseca (2011), citando Luria refere que construir movimentos requer uma preparação aos mesmos através de componentes posturomotores e tonicoposturais englobados em programas de ação. Após essa preparação os comandos de movimentos gerados no nosso cérebro são dados pela via piramidal originado o movimento muscular.

Nesta motricidade global encontramos, segundo Fonseca (2011), bastantes habilidades presentes na literacia física como a equilíbrio, a tonicidade, a coordenação da lateralização ou a noção do corpo e da estruturação espaciotemporal.

Por sua vez a motricidade fina demarca-se como sendo uma capacidade para executar movimentos “finos” através de um completo controlo e destreza (por exemplo, o uso de um lápis). Esta capacidade pode traduzir-se na criança através da sua escrita, no desenvolvimento das capacidades grafomotoras.

Fonseca (2011) afirma neste seu manual que a motricidade fina engloba as considerações da global mas a um nível mais complexo uma vez que tem incutida a micromotricidade e a perícia manual.

Segundo Fonseca (2011) citando Luria, esta motricidade fina tem como função a coordenação do complexo movimento dos olhos, a fixação da atenção, a programação, regulação e verificação das atividades apreensivas e manipulativas mais complexas, bem como a importante função da manipulação de objetos onde a mão assume um papel central assumindo-se como afirma o autor “a unidade motora mais complexa do mundo animal” e ainda “a arquiteta da civilização e, naturalmente, a arquiteta da inteligência na criança e no homem”.

É, então, esta a vertente da motricidade que nos permite, por exemplo, reconhecer objetos pela sua textura, peso, temperatura ou forma. Percebendo a sua função de preensão forte e precisa de pequenos objetos nas mãos do Homem podemos facilmente perceber a enorme valia que esta motricidade fina teve na criação dos mais variados engenhos que hoje todos nós utilizamos no quotidiano.

Em suma é evidente que existe uma enorme regressão da prática de atividade física nas crianças fato esse que aumenta exponencialmente a iliteracia física. A escassa prática, em muitos casos apenas realizada nas aulas de Educação Física, é claramente insuficiente face ao aumento da iliteracia que apenas se poderá prever em subida abrupta face ao dia a dia das crianças passado em frente a computadores e consolas.

É devido a este grave problema da sociedade atual que nos propomos elaborar este estudo para assim podermos perceber melhor se a prática de atividade física disponibilizada nas nossas escolas (Educação Física e Desporto Escolar) é suficiente para melhorar a literacia física das crianças ou se estas devem procurar praticar algum desporto extra curricular.

Ao longo deste nosso estudo pretendemos verificar e descrever quais são as influências da prática de atividade física na literacia física das crianças. Iremos procurar descrever qual a valorização que adquire a criança para a sua literacia física com a prática de atividade física, tendo como um dos objetivos comparar crianças que praticam um desporto escolar (extra curricular), seja coletivo, individual ou ainda de confrontação direta com as crianças que apenas praticam atividade física nas aulas de Educação Física. Nesse aspeto pretendemos comparar os ganhos/perdas de cada grupo de crianças praticantes dos três tipos de modalidades no Desporto Escolar.

## **2. Método**

O presente estudo será do tipo descritivo com objetivo de descrever quais são as influências da prática de atividade física na literacia física das crianças.

### **2.1 Amostra**

A amostra serão os alunos do 2º e 3º ciclo da Escola Básica São Miguel, na Guarda, de ambos os sexos, com idades compreendidas entre 10 e 16 anos de idade.

Para chegar a tal amostra separámos o procedimento de definição da amostra em duas fases: Fase 1: Nesta fase percebemos através de questionário nas aulas de Educação Física quantos alunos praticavam desporto escolar na Escola Básica de São Miguel, na Guarda, com intuito de perceber a realidade da escola e poder estratificar a nossa amostra.

Fase 2: Após estratificar a amostra foi definido o número representativo da população que constituiu cada grupo da amostra definindo esse mesmo número no total de 201 alunos com idades compreendidas entre os 10 e 16 anos, divididos do seguinte modo:

- Praticantes de Educação Física (101 alunos);
- Praticantes de Educação Física e Desporto Escolar (100 alunos);
  - Desporto Coletivo (40 alunos);
  - Desporto Individuais (30 alunos);
  - Desporto Confrontação Direta (30 alunos).

## 2.2 Instrumentos

O instrumento utilizado será o teste *“Bruininks Oseretsky Test of Motor Proficiency - Second Edition*. O “BOT 2” “é um teste administrado individualmente que usa atividades objetivas diretas para medir uma ampla gama de habilidades motoras em indivíduos com idade de 4 a 21. Ele foi projetado para proporcionar aos profissionais, como terapeutas ocupacionais, fisioterapeutas, professores de educação física adaptativas de desenvolvimento, e pesquisadores, entre outros, uma medida confiável e eficiente de habilidades de controlo motor finas e globais”.

O “BOT 2” desde que foi lançado foi um dos instrumentos mais utilizados como forma de medir a proficiência motora. Este teste é bastante útil para terapeutas ocupacionais, terapeutas físicos, psicólogos, educadores especiais e professores de educação física adaptada, pois estes conseguem retirar bastante informação pertinente acerca do conjunto de capacidades motoras presentes no indivíduo, conseguindo identificar indivíduos com um défice leve a moderado nas suas capacidades motoras.

Este teste demora cerca de 15/20 minutos a ser realizado e é bastante fácil de administrar e realizar por parte do administrador e do testado, não se tornando num teste aborrecido de realizar para os testados, o que representa uma grande vantagem perante os restantes testes desta área.

O teste “BOT 2” apresenta um conjunto de exercícios, a partir do qual o examinando será avaliado. Na tabela seguinte apresentamos os testes que são utilizados e os componentes nos quais estão inseridos:

<b>Item</b>	<b>Nome do Item</b>	<b>Componente “BOT 2”</b>
<b>1</b>	Preencher uma Estrela	Precisão-Motricidade Fina
<b>2</b>	Desenhar uma linha através de um caminho	Precisão-Motricidade Fina
<b>3</b>	Copiar círculos em sobreposição	Integração-Motricidade Fina
<b>4</b>	Copiar um diamante	Integração-Motricidade Fina
<b>5</b>	Completar um fio com blocos	Destreza Manual
<b>6</b>	Tocar no nariz com o dedo indicador de olhos fechados	Coordenação Bilateral
<b>7</b>	Juntar os dedos polegares e indicadores de ambas as mãos	Coordenação Bilateral
<b>8</b>	Caminhar sobre uma linha	Equilíbrio
<b>9</b>	Caminhar sobre uma linha só com um pé	Velocidade de Corrida e Agilidade
<b>10</b>	Apanhar uma bola com uma mão	Coordenação Membros Superiores
<b>11</b>	Driblar uma bola com mãos alternadas	Coordenação Membros Superiores
<b>12</b>	Flexões de braços	Força

Para a execução deste teste são necessários os seguintes materiais:

- Folhas Padronizadas para avaliação do teste;
- Manual de Administração;
- 15 Blocos e um fio;
- Joelheiras;
- 2 Lápis vermelhos;
- 1 Bola Tênis.

No final do teste os testados através da sua pontuação são inseridos nas categorias de 1 a 5 de acordo com a tabela seguinte:

1	Muito Abaixo da Média
2	Abaixo da Média
3	Média
4	Acima da Média
5	Muito Acima da Média

## 2.3 Procedimentos

O teste “BOT 2” de Bruininks foi aplicado por nós, professores estagiários, aos alunos que constituem a amostra representativa, nas aulas de Educação Física, numa estação à parte, de maneira a que não se perturbe o natural desenrolar das aulas que estão a ser lecionadas. Os alunos passarão pouco a pouco por essa estação realizando os exercícios necessários para o completar o teste “BOT2”

Para a realização dos testes físicos serão montadas estações onde os alunos irão colocar em prática a bateria de testes que compõem o “BOT 2” e uma outra estação para realizarem os testes cognitivos.

É importante referir que este teste providência normas específicas para cada género. Por exemplo na Precisão Motora Fina, na Integração Motora Fina e na Destreza Manual, por norma, as raparigas apresentam melhores resultados comparando com os rapazes, essencialmente entre os 13/15 anos (idades presentes do nosso estudo) de maneira que o teste tem algumas diferenças nas normas de avaliação para cada género de maneira a remover estas diferenças interpretativas no processo.

## 2.4 Análise Estatística

Após a recolha dos dados, estes foram extraídos e colocados em Excel (versão 2013 for Windows) e, posteriormente, no programa SPSS (versão 22 for Windows), onde foi realizada toda a análise estatística dos dados. Para poder comparar as diferenças entre grupos foi realizado o teste t-student e o teste ANOVA, ambos adequados à estatística paramétrica, consoante o teorema do limite central (Maroco, 2007). O teste t-student foi utilizado para a comparação de médias, desvio padrão, mínimos e máximos entre grupos em variáveis dicotómicas (EF e DE) e a estatística ANOVA para a comparação de médias entre grupos em variáveis com mais de 2 categorias (EF e modalidade DE praticado).

Um *p value* inferior a 0,05 permite-nos aceitar a hipótese de que existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos estabelecidos para comparação.

Foram ainda realizados testes de fiabilidade dos dados.

## 3. Resultados

Na tabela abaixo estão indicados os resultados da média e desvio padrão e o nível de significância dos dois principais grupos comparados (Apenas EF e EF+DE).

Tabela 1: Valores da Categoria atingida no teste “BOT2” pelos alunos que praticam apenas EF e os que praticam EF e DE.

Categoria	Grupo	V média ± Desvio Padrão	P-value
	Apenas EF (n=101)	2.17 ± 0.679	0.004
	EF e DE (n=100)	2.72 ± 0.473	

Na tabela 1 podemos apurar que existem diferenças estatisticamente significativas (p-value 0,004). Os praticantes de EF e DE atingem melhores resultados quanto à sua literacia física comparando com os alunos que praticam apenas atividade física nas aulas EF.

Tabela 2: Valores da Categoria atingida no teste “BOT2” pelos diferentes grupos.

<b>Categoria</b>	<b>Grupo</b>	<b>V média ± Desvio Padrão</b> <b>(valor mínimo - valor máximo)</b>	<b>P-value</b>
	Apenas EF (n=101)	2.17 ± 0.679 (1-3)	
	DE Futsal (n=40)	2.78 ± 0.423 (2-3)	
	DE Ténis de Mesa (n=30)	2.63 ± 0.556 (1-3)	0.000
	DE Escalada (n=30)	2.73 ± 0.450 (2-3)	
	Total (n=201)	2.44 ± 0.646 (1-3)	

Como podemos constatar na tabela anterior existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos (p-value 0,000). Analisando a mesma podemos verificar que os praticantes de desporto escolar apresentam médias superiores na categoria atingida no final do teste e ainda é possível verificar que os praticantes do desporto coletivo (Futsal) apresentam a média mais alta entre os 4 grupos distintos. Por fim podemos constatar que ninguém atinge a categoria 4 (acima da média) e que os praticantes de futsal e escalada não apresentam ninguém na categoria mais baixa (1).

Seguidamente são apresentados os resultados (pontuação) atingidos pelos 4 grupos em cada um dos exercícios constituintes do teste “BOT2” devidamente agrupados pela componente física que testam:

Precisão Motora Fina (Exercício 1 e 2):

Tabela 3 e 4: Valores da pontuação atingida no teste “BOT2” pelos diferentes grupos nos exercícios de precisão motora fina.

Prec.mot.fin1	Grupo	V média ± Desvio Padrão (valor mínimo - valor máximo)	P-value
	Apenas EF (n=101)	2.36 ± 1.137 (0-3)	
	DE Futsal (n=40)	2.63 ± 0.925 (0-3)	
	DE Tênis de Mesa (n=30)	2.53 ± 0.937 (0-3)	0.055
	DE escalada (n=30)	2.90 ± 0.305 (2-3)	
	Total (n=201)	2.52 ± 0.995 (0-3)	

Ao visualizar a tabela 3 podemos verificar que não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ( $p=0.055$ ). Conseguimos retirar a informação que os praticantes de Escalada são aqueles que apresentam melhores resultados na precisão motora fina e, ainda, que existe uma superioridade nos resultados dos praticantes de DE em relação às crianças que apenas praticam atividade física nas aulas de EF.

Prec.mot.fin2	Grupos	V média ± Desvio Padrão (valor mínimo - valor máximo)	P-value
	Apenas EF (n=101)	3.86 ± 2.980 (0-7)	
	DE Futsal (n=40)	5.73 ± 1.664 (0-7)	
	DE Tênis de Mesa (n=30)	4.53 ± 2.874 (0-7)	0.000
	DE escalada (n=30)	5.63 ± 1.956 (0-7)	
	Total (n=201)	4.60 ± 2.724 (0-7)	

Através da análise desta tabela podemos verificar que existem diferenças estatisticamente significativas ( $p=0.000$ ). Observamos, ainda, que os praticantes de futsal apresentam melhor média no seu desempenho de precisão motora fina e contrariamente os de ténis de mesa são os que apresentam pior desempenho em relação aos grupos relacionados com o Desporto Escolar. Em relação aos alunos que apenas realizam atividade física nas aulas de EF apresentam a pior média no que diz respeito à precisão motora fina.

#### Motricidade Fina Integrada:

Tabela 5 e 6: Valores da pontuação atingida no teste “BOT2” pelos diferentes grupos nos exercícios de Motricidade Fina Integrada.

Int.mot.fin1	Grupos	V média $\pm$ Desvio Padrão (valor mínimo - valor máximo)	P-value
	Apenas EF (n=101)	5.06 $\pm$ 1.057 (1-6)	
	DE Futsal (n=40)	5.10 $\pm$ 0.778 (3-6)	
	DE Ténis de Mesa (n=30)	4.83 $\pm$ 0.950 (3-6)	
	DE escalada (n=30)	5.23 $\pm$ 0.971 (1-6)	0.457
	Total (n=201)	5.06 $\pm$ 0.978 (1-6)	

De acordo com a análise desta tabela podemos verificar que não existem diferenças estatisticamente significativas ( $p=0.457$ ). Ainda é possível apurar que os praticantes de futsal apresentam melhor média no seu desempenho de integração motora fina e contrariamente os de ténis de mesa são os que apresentam pior desempenho dos diferentes grupos de comparação. Nesta componente física testada verificou-se uma das poucas ocasiões onde os alunos que apenas praticam EF conseguiram melhor desempenho em relação a alguns praticantes de EF e DE, nomeadamente os praticantes de Ténis de Mesa.

Int.mot.fin2	Grupos	V média $\pm$ Desvio Padrão (valor mínimo - valor máximo)	P-value
--------------	--------	--	---------

Apenas EF (n=101)	4.32 ± 0.871 (2-5)	
DE Futsal (n=40)	4.60 ± 0.672 (3-7)	
DE Ténis de Mesa (n=30)	4.27 ± 0.785 (3-5)	0.235
DE escalada (n=30)	4.47 ± 0.900 (2-5)	
Total (n=201)	4.39 ± 0.830 (2-7)	

De acordo com a análise desta tabela podemos verificar que não existem diferenças estatisticamente significativas ( $p=0.235$ ). Novamente os praticantes de futsal apresentam melhor média no seu desempenho de integração motora fina e contrariamente os de ténis de mesa são os que apresentam pior desempenho dos diferentes grupos de comparação. Neste exercício foi novamente possível apurar que os alunos que apenas praticam EF atingiram melhor desempenho em relação a alguns praticantes de EF e DE, nomeadamente os praticantes de Ténis de Mesa.

Destreza Manual:

Tabela 7: Valores da pontuação atingida no teste “BOT2” pelos diferentes grupos nos exercícios de Destreza Manual.

Dest.man.1	Grupo	V média ± Desvio Padrão (valor mínimo - valor máximo)	P-value
	Apenas EF (n=101)	2.84 ± 0.903 (0-5)	
	DE Futsal (n=40)	2.95 ± 0.959 (1-5)	
	DE Ténis de Mesa (n=30)	3.23 ± 0.817 (1-5)	0.197
	DE escalada (n=30)	2.97 ± 0.669 (2-4)	
	Total (n=201)	2.94 ± 0.875 (0-5)	

Através da análise desta tabela podemos verificar que não existem diferenças estatisticamente significativas ( $p=0.197$ ). Reparámos, ainda, que os praticantes de ténis de mesa apresentam melhor média no seu desempenho de destreza manual e contrariamente os de futsal são os que apresentam pior desempenho, algo de prever uma vez que utilizam bastante menos as suas mãos na modalidade. Os alunos que apenas realizam atividade física nas aulas de EF apresentam a pior média quanto à sua destreza manual.

#### Coordenação Bilateral:

Tabela 8 e 9: Valores da pontuação atingida no teste “BOT2” pelos diferentes grupos nos exercícios de Coordenação Bilateral.

Coor.Bi1	Grupo	V média ± Desvio Padrão (valor mínimo - valor máximo)	P-value
	Apenas EF (n=101)	3.84 ± 0.463 (2-5)	0.067
	DE Futsal (n=40)	3.98 ± 0.158 (3-4)	
	DE Ténis de Mesa (n=30)	3.93 ± 0.254 (3-4)	
	DE escalada (n=30)	4.00 ± 0.000 (4-4)	
	Total (n=201)	3.91 ± 0.355 (2-5)	

Após analisar a tabela podemos verificar que não existem diferenças estatisticamente significativas ( $p=0.067$ ). Os praticantes de escalada apresentam melhor média no seu desempenho de coordenação bilateral e em sentido inverso estão os praticantes de ténis de mesa, embora com pouca diferença. Como podemos verificar as crianças que apenas praticam atividade física na EF mostram pior desempenho quanto à coordenação bilateral face aos restantes.

Coor.Bi2	Grupo	V média ± Desvio Padrão (valor mínimo - valor máximo)	P-value
	Apenas EF (n=101)	2.88 ± 0.382 (1-3)	
	DE Futsal (n=40)	2.98 ± 0.158 (2-3)	

DE Ténis de Mesa (n=30)	3.00 ± 0.000 (3-3)	0.158
DE escalada (n=30)	2.93 ± 0.254 (2-3)	
Total (n=201)	2.93 ± 0.299 (1-3)	

No segundo exercício de coordenação bilateral não se verificaram diferenças estatisticamente significativas ( $p=0.158$ ) e após análise da tabela verifica-se que ao contrário do exercício anterior os praticantes de ténis de mesa apresentam melhores resultados e são mesmo o grupo com melhor média de pontuação na coordenação bilateral exercício 2. Continua-se a constatar que os alunos apenas praticantes de EF apresentam pior desempenho face aos restantes.

Equilíbrio:

Tabela 10: Valores da pontuação atingida no teste “BOT2” pelos diferentes grupos nos exercícios de Equilíbrio.

Balanço1	Grupo	V média ± Desvio Padrão (valor mínimo - valor máximo)	P-value
	Apenas EF (n=101)	3.98 ± 0.140 (3-4)	0.578
	DE Futsal (n=40)	4.00 ± 0.000 (4-4)	
	DE Ténis de Mesa (n=30)	4.00 ± 0.000 (4-4)	
	DE escalada (n=30)	4.00 ± 0.000 (4-4)	
	Total (n=201)	3.99 ± 0.100 (3-4)	

Na tabela anterior verificou-se uma enorme regularidade nos resultados (exercício bastante simples) e todos os grupos estiveram praticamente igualados apenas com o grupo dos praticantes de apenas EF a mostrarem uma média ligeiramente mais baixa no que ao balanço diz respeito. Face a tais resultados não foi possível encontrar diferenças estatisticamente significativas ( $p=0.578$ ).

## Velocidade de Corrida e Agilidade:

Tabela 11: Valores da pontuação atingida no teste “BOT2” pelos diferentes grupos nos exercícios de Equilíbrio/Balanço.

Vel.Ag1	Grupos	V média ± Desvio Padrão		P-value
		(valor mínimo - valor máximo)		
	Apenas EF (n=101)	4.33 ± 1.750	(1-10)	0.000
	DE Futsal (n=40)	5.78 ± 1.954	(2-9)	
	DE Tênis de Mesa (n=30)	5.60 ± 2.061	(2-9)	
	DE Escalada (n=30)	5.13 ± 1.995	(2-9)	
	Total (n=201)	4.93 ± 1.967	(1-10)	

Na tabela que avalia a velocidade e agilidade podemos constatar que foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ( $p=0.000$ ). Existe uma clara diferença entre as crianças praticantes de DE, com melhores resultados, e aquelas que apenas praticam EF. Podemos ainda retirar da tabela a informação que os praticantes de Futsal são aqueles que demonstram melhor desempenho neste aspeto e os de Escalada no sentido inverso são os que piores desempenho demonstraram dentro do grupo de praticantes de DE.

## Coordenação de Membros Superiores:

Tabela 12 e 13: Valores da pontuação atingida no teste “BOT2” pelos diferentes grupos nos exercícios de Coordenação de Membros Superiores.

Coor.M.S1	Grupos	V média ± Desvio Padrão		P-value
		(valor mínimo - valor máximo)		
	Apenas EF (n=101)	3.82 ± 1.403	(0-7)	0.000
	DE Futsal (n=40)	4.60 ± 0.744	(2-5)	
	DE Tênis de Mesa (n=30)	4.80 ± 0.484	(3-5)	
	DE Escalada (n=30)	4.20 ± 1.324	(0-5)	
	Total (n=201)	4.18 ± 1.240	(0-7)	

Através da análise desta tabela podemos verificar que existem diferenças estatisticamente significativas ( $p=0.000$ ). Observamos, ainda, que os praticantes de ténis de mesa apresentam melhor média no seu desempenho da coordenação bilateral dos membros superiores e contrariamente os de escalada são os que apresentam pior desempenho em relação aos restantes praticantes DE. Em relação aos alunos que apenas realizam atividade física nas aulas de EF, estes apresentam piores resultados médios quanto à coordenação bilateral dos membros superiores face aos restantes.

Coor.M.S2	Grupos	V média $\pm$ Desvio Padrão (valor mínimo - valor máximo)	P-value
	Apenas EF (n=101)	6.05 $\pm$ 1.313 (2-7)	
	DE Futsal (n=40)	6.98 $\pm$ 0.158 (6-7)	
	DE Ténis de Mesa (n=30)	6.83 $\pm$ 0.747 (3-7)	
	DE escalada (n=30)	6.67 $\pm$ 0.758 (0-5)	0.000
	Total (n=201)	6.45 $\pm$ 1.092 (2-7)	

Após análise da tabela podemos verificar que existem diferenças estatisticamente significativas ( $p=0.000$ ). Notamos que os praticantes de futsal são quem apresenta melhor desempenho ao nível da coordenação bilateral dos membros superiores enquanto os praticantes de escalada apresentam pior desempenho em relação aos grupos relacionados com o Desporto Escolar. Em relação aos alunos que apenas realizam atividade física nas aulas de EF, estes demonstram estar na retaguarda a nível de desempenho da componente testada face aos praticantes de EF e DE.

Força:

Tabela 14 e 15: Valores da pontuação atingida no teste “BOT2” pelos diferentes grupos nos exercícios de Força.

Forç.Kne	Grupos	V média ± Desvio Padrão (valor mínimo - valor máximo)	P-value
	Apenas EF (n=101)	3.43 ± 1.360 (0-7)	
	DE Futsal (n=40)	5.00 ± 1.673 (3-7)	
	DE Tênis de Mesa (n=30)	3.89 ± 1.269 (2-6)	
	DE Escalada (n=30)	4.57 ± 2.299 (1-8)	0.033
	Total (n=201)	3.71 ± 1.530 (0-8)	

Face aos resultados do teste de força (Knee) foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos ( $p=0.033$ ). Novamente os praticantes da modalidade coletiva (Futsal) apresentam melhores resultados face aos restantes e continua-se a constatar a diferença ao nível de resultados entre os praticantes de DE e os alunos que apenas praticam atividade física nas aulas de EF.

Forc.Full	Grupos	V média ± Desvio Padrão (valor mínimo - valor máximo)	P-value
	Apenas EF (n=101)	3.61 ± 1.513 (1-7)	
	DE Futsal (n=40)	4.18 ± 1.882 (1-8)	
	DE Tênis de Mesa (n=30)	4.62 ± 1.244 (2-7)	
	DE escalada (n=30)	4.52 ± 1.755 (1-7)	0.059
	Total (n=201)	4.11 ± 1.662 (1-8)	

De acordo análise desta tabela podemos verificar que não existem diferenças estatisticamente significativas ( $p=0.059$ ). Conseguimos retirar, ainda, a informação que os praticantes de Tênis de Mesa são aqueles que apresentam melhores resultados a nível de força e os praticantes de Futsal encontram-se no sentido inverso. É, ainda, possível constatar novamente que existe uma superioridade face aos resultados dos praticantes de EF e DE em relação às crianças que apenas praticam atividade física nas aulas de EF.

Tabela 16: Valores do teste de fiabilidade dos dados

Nº itens	Alfa de Cronbach
12	0.625

No que respeita ao teste de fiabilidade dos dados, para os 12 itens, verificamos que o alfa de cronbach se situa no valor de 0.625 o que nos indica uma fiabilidade dos dados “fraca”. Para ser possível avaliar esta mesma fiabilidade tiveram de se agrupar os dados dos exercícios “knee” e “full” da componente força numa variável conjunta.

#### 4. Discussão

O objetivo principal deste estudo fixou-se em perceber se existiriam diferenças, ao nível da Literacia Física, estatisticamente significativas, entre os alunos que praticam apenas Educação Física e os que praticam Educação Física e Desporto Escolar conjuntamente. Após o tratamento dos dados estes revelaram a existência de diferenças estatisticamente significativas ( $p=0.004$ ) de LF entre os diferentes grupos após estes terem sido expostos ao teste “BOT2”.

As crianças passam cada vez mais horas em frente à televisão, ao computador ou outros modos de entretenimento que os levam a estar muitas horas sem atividade física intensa, gerando uma forma de vida cada vez mais sedentária. Este tipo de hábitos não só aumenta a iliteracia física, visto que as crianças passam a maioria do tempo que têm disponível, sentados em frente a uma televisão, mas também aumenta exponencialmente o risco de doenças crónico degenerativas. É neste sentido que pensamos que a escola deve ser local privilegiado para a promoção de atividade física nos jovens e, tendo em conta a prevalência assustadora de obesidade e outras doenças, o papel da escola enquanto promotora de atividade física torna-se cada vez mais importante e necessário.

Neste estudo comparámos a literacia física das crianças que apenas praticavam Educação Física na escola com aquelas crianças que, para além, da Educação Física praticavam atividade física nas modalidades existentes no Desporto Escolar. Procurámos, ainda, verificar se existiriam diferenças na literacia física dos praticantes de Desporto Escolar nas modalidades coletivas (futsal), individuais (escalada) e de confrontação direta (ténis de mesa).

Para isso analisámos as crianças através da aplicação do teste “BOT2” já descrito anteriormente neste estudo. Os resultados obtidos demonstram que os valores médios de LF atingidos pelos alunos praticantes de EF e DE são mais elevados do que aqueles alunos que apenas realizam atividade física nas aulas de EF, verificando-se diferenças estatisticamente significativas entre estes 2 grupos de amostras. Verificou-se ainda que os alunos praticantes de uma modalidade coletiva no DE (futsal) demonstram valores médios de LF mais elevados face as restantes modalidades.

Os alunos praticantes da modalidade de futsal apresentam valores médios de LF mais elevados, podendo estar relacionado com a coordenação permanente de todos os segmentos corporais necessários em qualquer ação executada no futsal (Anderson e Sidaway, 2013). Um dos aspectos em que acontece essa coordenação de todos os segmentos corporais é num simples gesto de remate, para que o gesto seja executado da melhor forma a coordenação terá necessariamente de estar presente. Existe outro aspecto que os praticantes neste caso de futsal, possam vir a ter vantagem em relação às demais modalidades envolvidas no teste “BOT2”, segundo Filgueira e Greco (2008), a percepção visual necessária no futebol/futsal, é um processo marcado pela redução e seleção de informação rica, de forma a responder de uma forma eficiente às exigências das diferentes situações de jogo, no qual se denota essa maior percepção visual nas situações em que o jogador intercepta um passe do adversário ou se antecipa numa determinada situação de jogo ao adversário. Também a agilidade e velocidade são aspectos que estão presentes no teste que foi realizado e de igual forma estão evidentes superioridades da modalidade de futsal existente no desporto escolar pois estas competências físicas são aspectos muito trabalhados devido às situações de jogo no futsal serem muito exigentes. (Filgueira e Greco, 2008)

Através do presente estudo foi possível verificar o mesmo que Filgueira e Greco concluíram no seu estudo pois os praticantes de futsal foram aqueles que mais se destacaram ao nível da componente de agilidade e velocidade, provavelmente devido à sua prática da modalidade que requer para os diversos movimentos estas competências físicas.

Embora a maior parte das crianças do nosso panorama social tenham acesso à educação física através da sua formação escolar são muitos os que dela não tiram proveitos pois, conforme afirmam Giblin et al. (2014), existem algumas características psicológicas e comportamentais que podem influenciar o desenvolvimento da LF em cada uma dessas mesmas crianças. Este foi um dos pontos que se conseguiu verificar ao longo do estudo pois conforme podemos constatar nos resultados do estudo nenhum dos alunos, seja no grupo de “apenas EF” ou no grupo “EF e DE”, se enquadraram nas categorias “acima da média” e “muito acima da média e muitos deles mostraram estar “abaixo da média” no que à LF diz respeito.

Podemos tentar perceber isto com a má adequação do DE no panorama escolar atual, com a falta de motivação por parte dos alunos para a prática de atividade física ou mesmo com a incompetência por parte de alguns professores de Educação Física em cativar e motivar os alunos para essa mesma atividade física.

Cada vez menos existem os “atletas” que anteriormente se viam nas aulas de Educação Física, crianças que devido ao seu dia a dia bastante ativo ao nível de atividade física se apresentavam com um role de competências físicas que lhes permitia atingir uma LF exímia. Hoje em dia a maior parte das crianças não se mostram predispostas a praticar atividade física seja ela a que nível for, trocando essa mesma atividade por navegações na internet, jogos virtuais, smartphones e demais objetos que ocupam por completo o dia da criança. Isto vem claramente dar razão a Giblin et al. (2014) quando estes afirmam que existem algumas características psicológicas e comportamentais que podem influenciar o desenvolvimento da LF em cada uma

dessas mesmas crianças. A fixação de metas, a falta de criação de imagens protótipo de outros indivíduos melhor preparados fisicamente, a escassa auto-reflexão acerca do seu desempenho, são algumas destas características que influenciam negativamente a LF. Afirmam, ainda, que estas características, aquando presentes na criança, possibilitam investir da melhor forma o tempo exigido para a prática, evitando distrações, comprometendo-se com a prática e continuando, em muitos dos casos, o desenvolvimento das suas capacidades ao longo da vida seja com a prática desportiva federada ou informal. Esta é uma questão que daria, facilmente, caso para um outro estudo mas claramente se verifica com este estudo que a LF nas crianças está a ser afetada e existem bastantes crianças com a sua LF abaixo da média o que, recordando a definição de LF, segundo Giblin et al. (2014), como uma componente fundamental da existência humana, possibilitando que todas as pessoas possam levar uma vida plena de normalidade, através das capacidades apreendidas nas experiências vividas ao longo do tempo, prejudicará essas mesmas crianças ao longo da sua vida.

Tal como afirmam Casteli, Centeio, Beighle, Carson & Nicksic, (2014) a participação em programas pré e pós escolares é geralmente dirigida pelo próprio interesse do aluno, onde neste caso colocamos os participantes no desporto escolar que por sua própria vontade e interesse entram neste programa pós escolar, proporcionaram oportunidades valiosas para desenvolver a sua literacia física, e segundo os resultados deste estudo conseguem evidenciar-se pela positiva face aos alunos que não mostram vontade em participar neste tipo de programas como o desporto escolar. Neste sentido vimos recalcar a ideia deste autor que a motivação é o principal ponto de partida para uma literacia física de melhor qualidade pois as crianças mais ativas, que se mostram disponíveis a abandonar a sedentariedade que tanto aumenta na nossa sociedade e se dedicam à atividade física conseguem aumentar e melhorar a sua literacia física contribuindo para a sua própria qualidade de vida.

Tal como o programa de Pote & O'Neill (2009) já abordado no início deste estudo o desporto escolar funciona neste caso como programa pós escolar pois acontecia sempre depois do horário escolar em todos os dias da semana (exceto sexta-feira). Também este nosso estudo pode obter resultados que comprovam a eficácia destes mesmos programas de atividade física pós escolares e permitiu que essas crianças melhorassem no nosso caso ao nível da literacia física. Esmiuçando a LF nas componentes físicas que dela fazem parte e que foram testadas ao longo do teste "BOT2" verificamos que em alguns casos o tipo de desporto praticado no desporto escolar influencia a componente da LF em questão como por exemplo num dos testes da coordenação bilateral dos membros superiores onde os praticantes de ténis de mesa se evidenciam talvez pela grande utilidade que os membros superiores têm na prática do ténis de mesa. Na mesma linha de pensamento podemos verificar que na componente da velocidade e agilidade os praticantes de futsal evidenciaram-se perante os restantes praticantes de desporto escolar não estranhando essa situação pois o teste era essencialmente realizado pelos membros inferiores que são bastante utilizados na prática de futsal. Neste teste podemos referir que tais resultados confirmam o estudo de Neto, B, et al. (2009) acerca dos benefícios do futebol para o desenvolvimento da agilidade, velocidade e da coordenação em crianças de 10 e 11 anos,

onde os autores demonstraram, através de diferenças estatisticamente significativas, que a prática regular de futebol tem efeito positivo sobre o desempenho da coordenação, da velocidade e da agilidade de crianças de 10 e 11 anos. Demonstraram, ainda, que com o treino se verificava um desenvolvimento destas habilidades, pois constataram um aumento da musculatura dos membros inferiores, músculos agonistas neste tipo de movimentos. Também no teste do “BOT2” de velocidade e agilidade os mesmos músculos eram agonistas o que nos faz, também, concluir que a prática de tal desporto coletivo influencia em grande escala o desenvolvimento da agilidade, velocidade e da coordenação, componentes integrantes da literacia física que procurámos testar ao longo do estudo.

E ainda poderemos constatar que os praticantes de Futsal são aqueles que atingem valores médios mais altos na categoria de LF atingida, bem como na maior parte dos testes realizados na bateria de teste “BOT2”. Devido a tal fato pensamos que a tipologia da modalidade praticada tem influência na LF dos alunos e que a tipologia coletiva, devido à grande variedade de movimentos necessários à prática, é aquela que mais desenvolvimento ao nível da literacia física provoca.

Ao longo do estudo verificou-se que a maior disparidade de valores obtidos entre alunos do grupo de “apenas EF” e “EF e DE” aconteceu no teste da componente de velocidade e agilidade com um valor médio de 4.33 para o grupo de “apenas EF” e de 5.13 no valor mais baixo do grupo de “EF e DE” e no sentido contrário verificou-se que no teste de balanço (equilíbrio) existiu uma grande regularidade de valores entre todos os grupos, talvez por este teste ser simples demais para as crianças em questão.

Ao longo do nosso estudo foram, encontradas diferenças estatisticamente significativas entre grupos nos testes de precisão motora fina 2, velocidade e agilidade, coordenação de membros superiores 1 e 2 e de força (knee) no conjunto de 5 testes na bateria de 12 exercícios do “BOT2”. Como já foi referido anteriormente no início deste estudo o termo literacia física ainda é um pouco inóspito no panorama atual e ao longo da nossa pesquisa poucos foram os estudos que foram encontrados com os contornos idênticos a este. Este fato prejudicou um pouco a discussão do estudo pois sem outros estudos idênticos que possam ser negados ou aceites tudo se torna mais difícil na discussão dos resultados obtidos.

Uma das limitações mais relevantes deste trabalho esteve na impossibilidade de testar crianças da mesma idade e nível de desenvolvimento o que nos poderia permitir maior fiabilidade dos dados em nossa opinião. Outra das limitações que foi encontrada ao longo do estudo prendeu-se com a escassez de crianças que praticavam desportos federados para que pudéssemos comparar também as crianças que praticam mais regularmente, e num regime de competição, a sua modalidade, ficando, logo à partida, uma das nossas ideias iniciais para os grupos de comparação posta de parte. Como já foi referido anteriormente pensamos que alguns dos exercícios são demasiado simples para as crianças em questão o que representa, na nossa opinião, uma outra limitação deste trabalho. Por fim referir que o teste de fiabilidade dos dados categorizou ou dados com fiabilidade fraca o que representa também uma limitação ao estudo.



## **5. Conclusão**

Com este estudo foi possível concluir que existem diferenças significativas entre os alunos que apenas praticam atividade física nas aulas de Educação Física e os alunos que complementam a sua atividade física com a prática de modalidades no Desporto Escolar.

Desta forma, consideramos que os responsáveis pela educação e os professores devem continuar a fomentar o DE de maneira a que todos tenham a possibilidade de o integrar e usufruir dos seus benefícios quer a nível de LF ou de outros mais benefícios já vulgarmente conhecidos.

Resumindo verificou-se que a maior prática de atividade física seja ela extremamente organizada e presencial ou apenas complementar como acontecia com o desporto escolar na Escola de São Miguel, Guarda, influencia positivamente a literacia física dos alunos.

## 6. Bibliografia

Alagul, O, Gursel, F, & Keske, G. (2012). Dance Unit with Physical Literacy. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 47, 1135-1140.

Anderson, D. & Sidaway, B. (2013). Kicking biomechanics: Importance of balance. *Journal of Foot and Ankle Research*.

Bruininks, R. H. (2005). Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency, (BOT-2). *Minneapolis, MN: Pearson Assessment*.

Castelli, D. M, Centeio, E. E, Beighle, A. E, Carson, R. L, & Nicksic, H. M. (2014). Physical literacy and Comprehensive School Physical Activity Programs. *Preventive medicine*, 66, 95-100.

Comissão Europeia/EACEA/Eurydice, 2013. *A Educação Física e o Desporto nas Escolas na Europa*. Relatório Eurydice. Luxemburgo: Serviço de Publicações da União Europeia.

Dantas, L. (2010). Sistematização do conhecimento declarativo em educação física escolar de 5ª à 8ª séries do ensino fundamental. *Rev. bras. Educ. Fis. Esporte*, 24(2), 205-21.

Ferreira, J. S. (2010). Prevalência de obesidade infanto-juvenil: associação com os hábitos alimentares, actividade física e comportamentos sedentários dos adolescentes escolarizados de Portugal Conti.

Filgueira, F. M. & Greco, P. J. (2008). Futebol: um estudo sobre a capacidade tática no processo de ensino aprendizagem/treinamento. *Cep*, 14, 180.

Fonseca, V. (2010). Manual de Observação Psicomotora, Significação Psiconeurológica dos seus fatores. *Lisboa. Âncora Editora*.

Giblin, S, Collins, D, & Button, C. (2014). Physical Literacy: Importance, Assessment and Future Directions. *Sports Medicine*, 1-8.

Liebenson, C. (2009). The ABC's of movement literacy. *Journal of bodywork and movement therapies*, 13(3), 291-293.

Mandigo, J, Francis, P. D. N, Lodewyk, D. K, Lopez, R, & PhEd, B. (2009). Position paper physical literacy for educators. *Physical & Health Education Canada*.

Maroco, J. (2007). Análise estatística: com utilização do SPSS (3ª ed). Lisboa: Edições Sílabo.

Neto, B, Barbieri, F, Barbieri, R & Gobbi L. (2009). Desempenho da agilidade, velocidade e coordenação de meninos praticantes e não praticantes de futebol. *Fit Perf J*, 8(2):110-4.

Pate, R.R, O'Neill, J.R, 2009. After-school interventions to increase physical activity among youth. *Br. J. Sports Med.* 43 (1), 14-18.

Shim, J, Carlton, L. G, Chow, J. W, & Chae, W. S. (2005). The use of anticipatory visual cues by highly skilled tennis players. *Journal of motor behavior*, 37(2), 164-175.

Tremblay, M., & Lloyd, M. (2010). Physical literacy measurement-The missing piece. *Physical and health education journal*, 76(1), 26-30.

Vuillerme, N, Danion, F, Marin, L, Boyadjian, A, Prieur, J. M, Weise, I, & Nougier, V. (2001). The effect of expertise in gymnastics on postural control. *Neuroscience Letters*, 303(2), 83-86.

Yin, H. S, Sanders, L. M, Rothman, R. L, Shustak, R., Eden, S. K, Shintani, A, & Perrin, E. M. (2014). Parent Health Literacy and “Obesogenic” Feeding and Physical Activity-Related Infant Care Behaviors. *The Journal of pediatrics*, 164(3), 577-583.