



**UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR**

**Ciências Sociais e Humanas**

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

**Manuel José Reis Neves Henriques**

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

Orientador: Prof. Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins

Covilhã, Junho de 2013



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR  
Ciências Sociais e Humanas

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

**Manuel José Reis Neves Henriques**

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

Orientador: Prof. Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins

**Covilhã, Junho de 2013**

## Agradecimentos

Gostaria de agradecer em primeiro lugar ao Professor Doutor Júlio Martins, orientador da Universidade da Beira Interior, pela disponibilidade, bondade, amizade e pelos conselhos que me prestou ao longo desta etapa da minha vida.

Ao Professor António Belo, orientador de estágio do Agrupamento de Escolas do Fundão, quero agradecer por todo o apoio, amizade e acompanhamento prestados no desenvolvimento deste estágio, pois sem ele não seria possível atingir a devida qualidade, durante o ano letivo.

Quero também agradecer aos meus pais, que sempre se dedicaram e se esforçaram para que eu concretizasse o meu maior sonho: ser Professor de Educação Física. Sempre me apoiaram, dando-me a possibilidade de estar à altura de todos os desafios, sem deixar de transmitir valores humanos e culturais e disciplina.

Deixo também um sincero agradecimento à minha irmã, Carolina Henriques, e à Margarida Silva por todo o apoio prestado e disponibilidade, sendo dois pilares de motivação na concretização deste trabalho.

Por fim, um agradecimento especial aos meus colegas de estágio Hugo Dias, João Santos, Tiago Figueiredo e Pedro Rocha pelo companheirismo, amizade e entreaajuda que partilhámos durante este ano de “muito” trabalho.

# Resumo

## Capítulo 1 (Estágio Pedagógico)

Elaborado no âmbito do estágio profissional do Mestrado em Ensino de educação Física dos Ensinos Básicos e Secundário, o presente relatório pretende dar a conhecer os aspetos inerentes à prática desenvolvida no ano letivo de 2012/2013 no Agrupamento de Escolas do Fundão, tendo como orientador de estágio o Professor António Belo e como orientador da Universidade da Beira Interior o Professor Doutor Júlio Martins.

Este relatório contempla uma descrição das atividades realizadas no estágio pedagógico, onde se evidenciam os aspetos importantes da lecionação, desporto escolar, acompanhamento da direção de turma e ainda organização de atividades não letivas, e tem com objetivo correlacionar as estratégias e experiências que foram fundamentais no processo ensino-aprendizagem.

Em suma, através deste relatório pretendo realizar um balanço e reflexão pessoal no que diz respeito às experiências vividas, aprendizagens e conhecimentos que adquiri. De salientar ainda que o estagio pedagógico visa a assimilação de competências profissionais de modo a tornar-me num digno professor de Educação Física.

**Palavras-chave:** Educação Física; Planeamento; Professor; Processo Ensino-Aprendizagem.

## Capítulo 2 (Atividade Física e Ocupação dos Tempos Livres)

Conhecer a ocupação do tempo livre dos jovens é de extrema importância a fim de perceber as suas atividades de lazer e qual a preponderância que o desporto ocupa nas mesmas. O objetivo do presente estudo é identificar os hábitos desportivos dos jovens em diferentes idades, género e ciclos de escolaridade.

Foi selecionada uma amostra de 379 alunos, de ambos os sexos, com idades compreendidas dos 10 aos 18 anos, a frequentar entre o 5º e o 12º ano do Agrupamento de Escolas do Fundão. O instrumento utilizado foi o questionário do programa COMPASS adaptado que pretendeu avaliar os hábitos desportivos e de lazer dos alunos. Para o presente estudo utilizamos a estatística descritiva, o teste-t para a análise de variáveis dicotómicas, o “p” de *Person* na correlação de variáveis e o teste Anova para mais do que 2 categorias. Da análise efetuada destacamos a diminuição dos índices de prática desportiva com o aumento da idade/ciclo de escolaridade e os níveis de prática mais baixos no género feminino. A atividade física não ocupa um papel primordial na ocupação dos tempos livres dos jovens. As conclusões obtidas salientam a necessidade da adoção de programas de promoção de atividade física desde a infância, possibilitando a predisposição para a prática de desporto na idade adulta.

**Palavras-chave:** Hábitos Desportivos; Atividade Física; Atividades de Lazer; Jovens.

## **Abstract**

### **Chapter 1 (Pedagogic Internship)**

Corresponding to Pedagogic Internship of Masters Degree in Teaching Physical Education in Basic and High School, this report pretends to present the inherent aspects of practice developed in 2012/2013 academic year in the Agrupamento de Escolas do Fundão, having as internship advisor the professor António Belo and as Universidade da Beira Interior advisor the professor Júlio Martins.

This report includes a description of pedagogic internship activities, clarifying important aspects of teaching, school sports, direction of class accompaniment and also extracurricular activities organization, and aims to correlate the strategies and experiences that were fundamental in teaching-learning process.

Through this report I intend to do a personal reflection in respect to living experiences, learning and knowledge acquired. Also it is important to evidence that the Pedagogic Internship aims the assimilation of professional skills in order to become a better Physical Education teacher.

**Keywords:** Physical Education; Planning, Professor, Teaching-Learning Process.

### **Chapter 2 (Physical Activity and Free Time Occupation)**

Knowing the free time occupation of young people is very important in order to realize their leisure activities and what the preponderance that sport occupies. The objective of this study is to identify which are the sporting habits of young people at different ages, gender and cycles.

It was selected a sample of 379 students, of both genders, aged from 10 to 18 years, attending between the 5th and the 12th year of the Agrupamento de Escolas do Fundão. The instrument used was an adapted questionnaire of COMPASS program that sought to evaluate the sporting and leisure habits of students. For the present study we used descriptive statistics, t-test for analysis of dichotomous variables, the "p" Person in the correlation of variables and ANOVA for more than two categories. In the analysis we detach a decrease in the levels of sporting activity, an increase of age / schooling cycle and lower practice levels in females. Physical activity does not occupy a central role in the leisure time of young people. The obtained conclusions accentuate the need of adopt programs to promote physical activity since childhood, allowing the predisposition to practice sport in adulthood.

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

# Índice

<b>Capítulo 1 (Estágio Pedagógico)</b>	<b>1</b>
1. Introdução	2
2. Objetivos	4
2.1. Objetivos do Estagiário	4
2.2. Objetivos da Escola	4
2.3. Objetivos do Grupo de Educação Física	5
3. Metodologia	7
3.1. Caracterização da Escola	7
3.2. Lecionação	8
3.2.1. Amostra	8
3.2.1.1. Caracterização da Turma do 8ºB	9
3.2.1.2. Caracterização da Turma do 11º CT2	9
3.2.1.3. Caracterização do Aluno com Necessidades Educativas Especiais	10
3.2.2. Planeamento	11
3.2.2.1. Planeamento de turma 8ºB	14
3.2.2.2. Planeamento de turma 11º CT2	15
3.2.2.3. Planeamento do Aluno com Necessidades Educativas Especiais	17
3.2.2.4. Reflexão da Lecionação	17
3.3. Recursos Humanos	19
3.4. Recursos Materiais	20
3.5. Direção de Turma	20
3.6. Atividades Não Letivas	21
3.6.1. Atividades do Grupo Disciplinar	21
3.6.1.1. Desporto Escolar	21
3.6.2. Atividades do Grupo de Estágio	23
3.6.2.1. Semana da Saúde e dos Desportos Alternativos	23
3.6.2.2. Fórum das Atividades	25
4. Reflexão	26
5. Considerações Finais	28
6. Bibliografia	30

<b>Capítulo 2 (Atividade Física e Ocupação dos Tempos Livres)</b>	<b>31</b>
1. Introdução	32
2. Metodologia	33
2.1. Amostra	33
2.2. Instrumentos e Procedimentos	33
3. Resultados	34
4. Discussão de Resultados	41
5. Conclusão	43
6. Bibliografia	44
<b>Anexos</b>	<b>46</b>

## Lista de Figuras

### Capítulo 1 (Estágio Pedagógico)

Figura 1 - Relação entre os diversos documentos do planeamento	11
Figura 2 - Cartaz da Semana da Saúde e Desportos Alternativos	24

## Lista de Tabelas

### Capítulo 1 (Estágio Pedagógico)

Tabela 1 - Carga Horária da Leccionação	8
Tabela 2 - Organização das Modalidades Lecionadas na Turma 8ºB	14
Tabela 3 - Organização das Modalidades Lecionadas na Turma 11º CT2	15
Tabela 4 - Organização das Modalidades Lecionadas para o Aluno com NEE	17
Tabela 5 - Atividades Extracurriculares do Grupo de Educação Física	23

### Capítulo 2 (Atividade Física e Ocupação dos Tempos Livres)

Tabela 1 - Resultado relativo ao Grau de Importância para a prática de Atividade Física	39
Tabela 2 - Percentagens das Práticas Culturais de Lazer	40
Tabela 3 - Resultado para os Consumos Culturais de Lazer	40

## Lista de Gráficos

### Capítulo 1 (Estágio Pedagógico)

Gráfico 1 - Caracterização da Turma do 8ªB	9
Gráfico 2 - Caracterização da Turma do 11º CT2	10

### Capítulo 2 (Atividade Física e Ocupação dos Tempos Livres)

Gráfico 1 - Participação Desportiva dos Jovens no Geral	34
Gráfico 2 - Comportamento face à Atividade Física em geral	35
Gráfico 3 - Participação Desportiva por Género	35
Gráfico 4 - Participação Desportiva por Ciclo	36
Gráfico 5 - Modalidades Praticadas no Geral	38

## Lista de Acrónimos

ASE	Ação Social Escolar
COMPASS	<i>Coordinated Monitoring of Participation in Sports</i>
DGIDC	Direção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular
EMA	Estímulo à Melhoria das Aprendizagens
NEE	Necessidades Educativas Especiais
PAPI	Plano de Acompanhamento Pedagógico Individual
PCT	Plano Curricular de Turma
PES	Plano de Educação para a Saúde
SASE	Serviços de Ação Social Escolar
SPSS	<i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
UBI	Universidade da Beira Interior

# Capítulo 1

## Estágio Pedagógico

## 1. Introdução

Elaborado no âmbito do estágio profissional do Mestrado em Ensino de Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário, o presente relatório pretende dar a conhecer os aspetos inerentes à prática desenvolvida no ano letivo de 2012/2013 no Agrupamento de Escolas do Fundão, tendo como orientador de estágio o Professor António Belo e o orientador da Universidade da Beira Interior o Professor Doutor Júlio Martins.

De acordo com Carreiro da Costa *te al* (1996), “(...) os futuros professores de Educação Física começaram a aprender o que é a Educação Física e o que significa ser professor nessa disciplina, através das experiências que viveram enquanto alunos dos ensinos básico e secundário durante doze anos de exposição a ideias pedagógicas, modelos de ensino, e padrões de comportamento que moldaram a sua maneira de pensar as finalidades e as práticas em Educação Física. Contudo a aprendizagem dum futuro professor não se inicia com a frequência de um curso de formação inicial, nem termina com a obtenção da licenciatura, mas é algo que todos os professores realizam durante toda a sua vida”.

Neste sentido o estágio é o primeiro momento em que se coloca em prática toda a teoria que foi adquirida ao longo dos anos da licenciatura e do primeiro ano do mestrado. Esta etapa acaba por ser um fator importante uma vez que para a maior parte dos estagiários é o primeiro contacto direto com a escola.

O estágio oferece-nos a oportunidade de adquirirmos as aprendizagens na escola e assim explorarmos todo o processo de ensino-aprendizagem. Como afirma Carreiro da Costa (1995) “(...) o bom professor é aquele que apresenta um bom conhecimento científico e pedagógico profundo. Que sabe responder às perguntas o que sabe ensinar? E como ensinar, ou seja um especialista em Educação Física”. Só no estágio pedagógico é-nos possibilitado o aperfeiçoamento do conhecimento e a aquisição de novos saberes e uma atualização de informação.

Este relatório contempla uma descrição das atividades realizadas no estágio pedagógico onde se evidenciam os aspetos importantes da planificação, lecionação, desporto escolar, acompanhamento da direção de turma e ainda organização de atividades não letivas. Assim, de acordo com o descrito acima, este relatório vai abordar conceitos como planeamento, lecionação das aulas, avaliação e uma reflexão sobre os temas descritos anteriormente, analisando o meu envolvimento na participação das atividades da escola, e terá como objetivo a correlação de estratégias e experiências que foram fundamentais no processo ensino-aprendizagem.

Em suma, através deste relatório pretendo realizar um balanço e reflexão pessoal no que diz respeito às experiências vividas, aprendizagens e conhecimentos que adquiri, bem como as dificuldades sentidas e formas de resolução e dificuldades a resolver no futuro.

Em forma de conclusão vou verificar qual o impacto deste estágio como experiência pessoal e profissional, sintetizando um ano muito importante para mim, visto ter-me proporcionado as mais variadas aprendizagens, com certeza úteis para o meu futuro profissional.

Com este relatório não se finaliza um processo dinâmico da minha formação ao nível da educação física, isto porque a experiência adquirida ao longo deste ano revela-se como uma passagem que me possibilita alcançar novos caminhos.

## 2. Objetivos

### 2.1. Objetivos do Estagiário

Ingressei na Universidade da Beira Interior no curso de Ciências do Desporto com grande interesse, gosto e curiosidade pela área. Neste meu percurso académico o estágio pedagógico fez com que este fosse o ano mais importante, uma vez que através dele coloquei em prática toda a teoria assimilada.

O estágio pedagógico é um processo de evolução e formação no percurso de qualquer aluno, uma vez que marca a evolução aluno - professor, criando a possibilidade de tornarmo-nos profissionais na nossa área de atuação, de uma forma progressiva e acompanhada.

Também contempla um conjunto de tarefas que proporcionam a organização e estruturação do processo ensino - aprendizagem, provocando em nós estagiários a tomada de consciência da constante adequação dos processos de adaptação aos alunos, para que se possa intervir de uma forma individualizada como os mesmos. Outro ponto fulcral para o meu crescimento enquanto profissional refere-se à organização escolar, e aos meios utilizados para atingir as metas propostas no início do ano.

Adquiri conhecimentos próprios do contexto escolar ao realizar aprendizagens no âmbito do planeamento, conceção de documentos - Planeamento Anual, Unidades Didáticas, Planos de Aulas, e das atividades de ensino- aprendizagem e intervenção pedagógica.

Relativamente a Educação Física especificamente, de uma forma geral percebi o modo como o grupo disciplinar funciona e como este se organiza, traçando objetivos disciplinares, através de decisões que permitiram resolver problemas, tendo em vista o desenvolvimento saudável do aluno. Consegui aprender como se realizam as escolhas relativamente aos conteúdos e a nível da avaliação, como é atribuído a cada aluno, o peso de cada domínio individual.

É através do estágio que se pode experimentar e vivenciar tudo o que envolve uma instituição de ensino pública, incluindo o planeamento, a realização e avaliação letiva, e a organização e funcionamento de grupos disciplinares e da própria escola, e só assim consegui evoluir de forma controlada, acompanhada e progressiva.

### 2.2. Objetivos da Escola

De acordo com o Projeto Educativo 2009 da Escola Secundária do Fundão, “ *Em todas as épocas da história a hora que se apresentou atual de indecisão e de escolha; em todas elas, para que alguma obra surgisse, foi necessário um projeto; o projeto parte do presente, só pode existir mesmo no presente, mas é uma condição de futuro; simplesmente, para que ele*

*se realize, para que depois nele se baseiem outras organizações de ideias, é necessário um ato de vontade.” (Agostinho Silva, 1934).*

Deste modo, de acordo com objetivos da escola, foram traçadas três dimensões de intervenção prioritárias, descritas nos parágrafos seguintes.

A **Dimensão Curricular** é a que mais diretamente se relaciona com o sucesso dos alunos. Neste âmbito, os objetivos e o programa de ação dizem respeito ao planeamento, implementação e avaliação do processo educativo, com especial atenção para o desenvolvimento das competências básicas exigidas pela sociedade atual.

Esta dimensão tem como objetivos melhorar as taxas de insucesso dos últimos anos, mantendo-as bastante abaixo das taxas a nível nacional, fixar um máximo de 5% para o abandono escolar dos alunos do ensino básico e de 15% no ensino secundário, e diversificar ofertas formativas.

A **Dimensão Social e Comunitária** integra as componentes da cultura organizacional, privilegiando o sentido de pertença a uma comunidade, construindo uma memória coletiva e valorizando o envolvimento da Comunidade Educativa, tendo como objetivo a promoção do envolvimento da Comunidade Educativa na Escola.

A **Dimensão Organizacional e Logística** é indispensável ao bom funcionamento da nossa Escola e ao eficiente desenrolar do processo educativo, contribuindo de forma significativa para o bem-estar dos que nela trabalham, e conseqüentemente, para o sucesso das suas atividades. Diz respeito a toda a estrutura orgânica da nossa escola, à articulação de órgãos e serviços, aos critérios de funcionamento e às competências dos vários intervenientes. Esta perspetiva exige uma concertação de esforços para tirar o melhor partido dos recursos humanos já existentes, ou tentar assegurar o apoio de agentes externos que possam orientar a desenvolver as ações adequadas às necessidades.

Tem como objetivos melhorar a aplicação do regime de autonomia e gestão, promover a segurança, preservar e enriquecer o património escolar, e promover uma cultura de avaliação interna e externa sistematizada.

### **2.3. Objetivos do Grupo de Educação Física**

No Agrupamento de Escolas do Fundão, relativamente aos objetivos do Grupo de Educação Física, não existe nenhum documento interno que os defina, sendo que este se rege pelo Programa Nacional de Educação Física, tem como finalidade alguns parâmetros principais e

essências para melhoria da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar. Assim, baseando-se no programa referido os objetivos são:

- 1) 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 potencialidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros.
- 2) Promoção da autonomia, através da atribuição, reconhecimento e exigência de responsabilidades efetivas aos alunos nos problemas organizativos e de tratamento das matérias que podem ser assumidos e resolvidos por eles.
- 3) Valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-se para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos das atividades;
- 4) Orientação da sociabilidade no sentido da cooperação efetiva entre os alunos, associando-se não só à melhoria da qualidade das prestações, essencialmente nas situações de competição entre equipas, mas também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades.

De acordo com o Programa Nacional de Educação Física e tendo conta os princípios referidos anteriormente, de seguida encontram-se enumerados alguns dos objetivos fundamentais que o professor de Educação Física deverá ter como base na sua atuação:

- Melhorar a aptidão física, elevando-se 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, bem como 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.

### 3. Metodologia

#### 3.1. Caracterização da Escola

O Agrupamento de Escolas do Fundão situa-se na cidade do Fundão, distrito de Castelo Branco. O concelho do Fundão está localizado na encosta do Monte de S. Brás, no sopé Norte da Serra da Gardunha, no planalto da Cova da Beira. É um município subdividido em 31 freguesias, abrangendo uma área de 700,13 km<sup>2</sup>, sendo que a sua população está estimada em 29 213 habitantes.

O agrupamento está inserido num meio rural em transformação, caracterizado por um despovoamento na grande maioria das aldeias do concelho e por um aumento na sede do concelho. Sendo um concelho com uma população envelhecida, possui um grau de instrução bastante baixo, com cerca de 21% da população analfabeta, 38% com o 1º ciclo, 22% com o 2º e 3º ciclo, 12% com o secundário e 7% com cursos médios ou superiores. Se se comparar com a média nacional, pode-se concluir que as famílias que neste concelho habitam têm menos possibilidades de apoiar os seus filhos em casa.

O Agrupamento de Escolas do Fundão, no presente ano letivo, foi abrangido pela fusão de todas as escolas do Fundão. Neste sentido este agrupamento contém as escolas do 1º ciclo, ensino básico e secundário do concelho.

O agrupamento é constituído por 1 947 alunos, distribuídos uniformemente pelos diferentes anos de lecionação. O corpo docente da escola é formado por 178 professores, distribuídos pelos diversos departamentos, incluindo as Ciências Sociais e Humanas, as Línguas, as diferentes Expressões (Musical, Plástica, entre outros), a Matemática e as Ciências Experimentais.

Também faz parte deste agrupamento, um conjunto de pessoal não docente, estando encarregue das assistências técnicas (Secretaria e ASE) e das assistências operacionais e da área da psicologia.

No que refere a recursos materiais, o agrupamento está equipado com os mais variados espaços, incluindo refeitório e espaço de apoio, anfiteatro e espaço de apoio, gabinete de psicologia e orientação, gabinete do ensino especial, sala de isolamento, espaços de circulação, salas de aula, laboratórios de línguas, instalações sanitárias, áreas de atendimento ASE, portaria, receção, papelaria, reprografia de alunos, reprografia de professores, gabinete de apoio ao aluno, gabinete de saúde, gabinete de gestão de conflitos, gabinete de ação social escolar, gabinete de psicologia, gabinete de apoios educativos, sala dos diretores de turma, sala de cursos de dupla certificação, sala de apoio pedagógico acrescido, biblioteca/centro de aprendizagem, sala de professores, sala de assistentes operacionais, bufete de alunos/sala convívio, lavandaria e sala da associação de estudantes.

O agrupamento possui boas instalações, que se encontram de acordo com as normas do Ministério de Educação, de forma a dar resposta a todas as necessidades dos alunos.

## 3.2. Lecionação

### 3.2.1. Amostra

O Orientador de estágio, o professor António Belo, no presente ano letivo, após a primeira reunião, informou-nos que teria 4 turmas, sendo duas do 3º ciclo, o 8ºB e 8ºD, e outras duas turmas do ensino secundário, o 11º CT2 e o 12º CT1. Sendo as turmas atribuídas de uma forma aleatória a cada estagiário e consoante a rotação dos espaços, as turmas seriam entregues a estagiários diferentes, de modo a terem várias experiências com os diferentes anos de escolaridade. Iniciei o meu ano letivo com a turma do 8ºB, onde lecionai aproximadamente um mês e meio. Contudo, devido a alguns contratemplos com os horários e com a colocação de professores, o orientador informou-nos que lhe ia ser retirada esta turma, sendo que posteriormente voltou a lecionar à mesma, substituindo a turma do 8ºD, permanentemente retirada. Deste modo o orientador passou a ter três turmas, incluindo também um apoio a um aluno com necessidades educativas especiais (NEE).

Perante estas adversidades, durante 3 semanas não tive oportunidade de lecionar, ficando apenas a observar as aulas dos meus colegas, sendo que regresssei ao programa previsto na segunda rotação, onde iniciei com o 11º CT2, e seguidamente passei para o aluno com necessidades educativas especiais e terminei o estágio novamente com 11º CT2. Também assisti às aulas dos meus colegas com a turma do 12º CT1, mas como éramos cinco estagiários, não houve oportunidade de criar um sistema de rotação, onde passássemos pelas 3 turmas, o que fez com que não lecionasse o 12º CT1 (ver tabela 1).

Tabela 1 - Carga Horária da Lecionação

Horário	Terça-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
8.20-9.05	12º CT1	11º CT2	-
9.05-9.50	12º CT1	11º CT2	-
10.05-10.50	11º CT2	-	Apoio de Natação
10.50-11.35	11º CT2	-	Apoio de Natação
11.45-12.30	8ª B	-	12º CT1
12.30-13.15	8ºB	-	12º CT1
ALMOÇO	-	-	-
15.35-16.20	-	-	8ºB

### 3.2.1.1. Caracterização da Turma do 8ºB

A turma do 8ºB, pertencente ao 3º ciclo, é composta por 23 alunos, incluindo 10 rapazes e 13 raparigas (ver Gráfico 1). Todos eles frequentam o 8º ano pela primeira vez, excetuando quatro alunas. Destes vinte e três, 16 frequentaram o 7º B no ano transato na Escola Secundária do fundão.

É uma turma com nível socioeconómico baixo, uma vez que possui 5 alunos subsidiados pelo Escalão A e 4 alunos subsidiados pelo escalão B (SASE). Os pais apresentam um nível sócio-cultural médio, com poucas habilitações literárias, e muitos encontram-se desempregados. Nesta turma existem alguns alunos com alguns problemas de saúde. Dois deles têm diabetes, quatro possuem problemas de visão e cinco têm problemas alérgicos.

Relativamente ao percurso escolar, 7 alunos já apresentam pelo menos uma retenção. Esta é uma turma com aproveitamento escolar baixo, e por isso a turma encontra-se abrangida pelo projeto EMA (Estimulo à Melhoria das Aprendizagens). O projeto tem como base a participação dos alunos em atividades devidamente estruturadas, facilitando a aprendizagem, fomentando a criatividade e o empreendedorismo dos alunos e desenvolvendo competências de formação escolar, profissional e pessoal, conducentes à promoção da qualidade educativa.

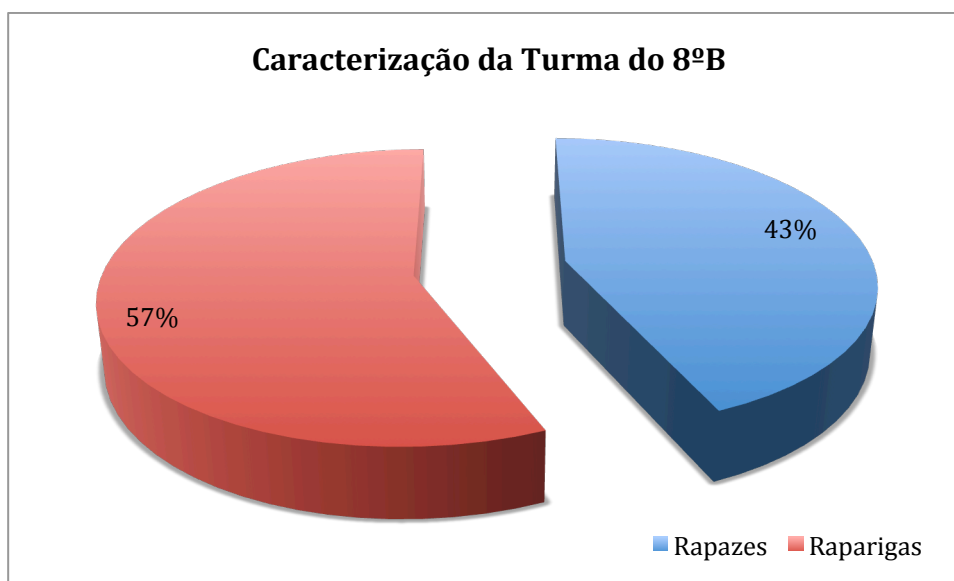


Gráfico 1 - Caracterização da Turma do 8ªB

### 3.2.1.2. Caracterização da Turma do 11º CT2

A turma do 11º CT2, pertencente ao curso de Ciências e Tecnologias, é constituída por 25 alunos. No que respeita à disciplina de Educação Física, estão inscritos 20 alunos, incluindo 3 rapazes e 17 raparigas, com idades compreendidas entre os 16 e 17 anos.

O nível socioeconómico nesta turma é médio, e três alunos são subsidiados pelo apoio SASE no escalão A e outros três pelo escalão B. Relativamente às habilitações literárias dos pais, estas são de nível médio, fazendo com que o aproveitamento escolar dos alunos seja positivo, existindo um acompanhamento mais adaptado. Relativamente ao percurso escolar dos alunos é de notar que não existem retenções de outros anos. No geral a turma apresenta bons resultados.

Nesta turma duas alunas encontram-se com atestado médico parcial nas aulas de Educação Física devido a problemas na coluna vertebral, e por isso a planificação destas aulas, no que diz respeito a estas alunas, sofreu algumas alterações, de modo a prescrever atividades que correspondessem às suas possibilidades físicas.

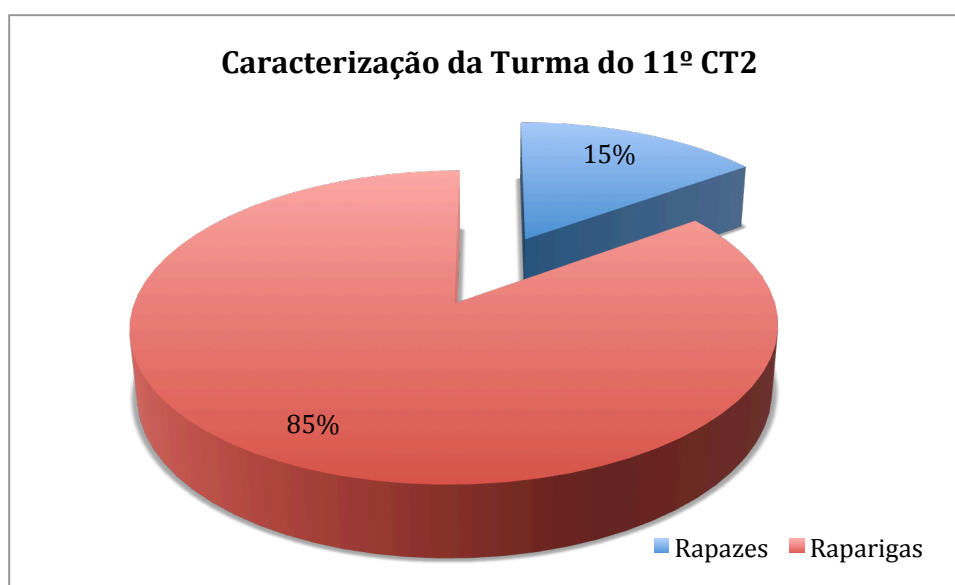


Gráfico 2 - Caracterização da Turma do 11º CT2

### 3.2.1.3. Caracterização do Aluno com Necessidades Educativas Especiais (NEE)

Este é um caso diferente, uma vez que é um aluno que possui paralisia cerebral e é necessário ter alguns cuidados especiais.

No início do ano foi feita uma avaliação diagnóstica para avaliar as capacidades motoras e cognitivas do aluno, e de seguida foi elaborado um planeamento anual de natação adaptado ao aluno, sendo que cada professor estagiário seguiu esse documento. Durante o ano, o trabalho desenvolvido esteve relacionado essencialmente com a força muscular, a flexibilidade, a motricidade fina, a coordenação motora, o equilíbrio e o ensinamento das várias técnicas de nado.

O trabalho desenvolvido com este aluno foi muito positivo, uma vez que foi diferente daquele

que se desenvolve em contexto escolar, mas considero que foi uma experiência muito enriquecedora, que nos obrigou a aplicar estratégias diferentes.

Também é de destacar o bom comportamento, vontade e empenho que o aluno demonstrava nas aulas, e só assim foi possível transmitir conteúdos importantes para a sua evolução, notando-se sempre a motivação deste aluno para superar as suas dificuldades.

Na minha opinião estas são atividades que as escolas devem desempenhar com alunos com o mesmo tipo de dificuldade.

### 3.2.2. Planeamento

Ao longo do ano letivo foram realizados diferentes documentos de planeamento, que apesar de diferentes, todos eles apontaram para o mesmo sentido: a adequação do processo ensino-aprendizagem.

“Planificar a educação e a formação - o que é isto significa? Significa 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 básica e essenciais das tarefas e processos pedagógicos.” (Bento, 2003)

Segundo o autor Siedentop (2008) “Todos os professores de educação física têm uma visão clara dos benefícios que querem que os alunos alcancem.” Este ainda refere que a partir desta conceção, elaboram programas de forma que este sejam coerentes com o fim de alcançar os objetivos.

Foi neste sentido que se desenvolveram vários documentos, incluindo um planeamento anual, Unidades Didáticas e Planos de Aula, respetivamente (ver Figura 1). Estes documentos foram elaborados segundo um sequência lógica, do mais geral para o mais específico em que cada um é complementado pelo anterior, interligando-se entre si, sendo constantemente adaptados tendo em conta vários aspetos, entre os quais os critérios de exequibilidade para cada turma e os recursos disponíveis.



Figura 1 - Relação entre os diversos documentos do planeamento

Neste contexto, foram realizadas várias reuniões de trabalho com o orientador de estágio, que nos deu as bases para que de certa forma percebêssemos o modo como o processo se ia desenvolver, e forneceu-nos alguns documentos que serviram de base, com o objetivo de nos dar competências para o ano letivo.

Ainda antes do início das aulas, foi-nos solicitado pelo orientador o desenvolvimento de um planeamento anual da turma, reunindo o máximo de informação, para rentabilizar quer as aulas de educação física, quer o programa da disciplina, tendo em conta alguns fatores essenciais no processo de ensino-aprendizagem.

“A elaboração do plano anual constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino e traduz, sobretudo, uma compreensão e domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade, bem como as reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso de um ano letivo.” (Bento, 2003)

A elaboração deste documento procurou servir as necessidades do professor de educação física, dando lógica a todo um ano de trabalho, visando os pontos fundamentais a uma lecionação clara e eficaz.

Apesar deste documento ser muito relevante para o processo de ensino-aprendizagem, durante o ano letivo foi necessário realizar ajustamentos ao mesmo, uma vez que eram feitas rotações entre os professores estagiários.

Como indica Bento (1987) “As unidades didáticas são partes essenciais do programa de uma disciplina. Constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos, etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem.”

A planificação da Unidade Didática é uma planificação e seleção de conteúdos a abordar de uma determina matéria no processo ensino-aprendizagem. Teve como base promover o sucesso do processo ensino-aprendizagem da modalidade em causa. Para isso foi necessário ter como base objetivos claros, na tentativa de se transmitir a matéria aos alunos, de forma organizada.

A criação da unidade didática foi da responsabilidade dos estagiários, sendo que cada um optou por realizar o modelo que mais lhe adequava. Depois de entregue, o orientador forneceu alguns feedbacks, de modo a ser possível melhorar o documento, de forma a rentabilizar da melhor maneira possível o processo ensino-aprendizagem, visto ser este o documento que serve de apoio à lecionação das diversas matérias.

Assim as unidades didáticas que foram elaboradas tiveram como base os programas de educação física do 3º ciclo e secundário, e os materiais existentes na escola, assim como as características da turma a que se dirige. Este documento não apresentou uma estrutura rígida e inalterável, e sempre que foi necessário ponderou-se alterar, dependendo da evolução dos alunos ao longo das aprendizagens e dos objetivos atingir.

Este documento pretendeu abranger um grande leque de elementos, como a abordagem teórica sobre a modalidade a lecionar, as regras da modalidade, e os diferentes gestos ou elementos técnicos, de forma a servirem de apoio ao professor.

Estas unidades contiveram um conjunto de progressões pedagógicas para que possibilitassem aos alunos ultrapassar dificuldades e assimilar novos conteúdos. Através deste documento elaborou-se uma sequência de conteúdos por aula, que teve em conta a introdução, exercitação e consolidação dos conteúdos.

Por último foram elaborados os planos de aula, exigindo muito trabalho e dedicação ao longo do ano letivo, uma vez que era o ponto mais importante do planeamento para a orientação pedagógica do ensino-aprendizagem.

“O plano de aula é a unidade básica de planeamento e uma forma detalhada e pormenorizada do planeamento de ensino adaptado e aplicado à sala de aula.” (Bossle, 2002)

A elaboração destes planos foi a tarefa mais repetida e na qual dispensei mais tempo, uma vez que este documento se encontra presente em todas as aulas. Aula após aula, pretendeu-se adequar os exercícios às características dos alunos, aos seus níveis de desempenho e evolução, onde a estrutura do plano fosse de fácil compreensão, privilegiando a organização para rentabilizar o melhor possível o tempo de espera e transição de exercícios.

Estes foram organizados segundo uma lógica coerente, programando exercícios a realizar, tendo em conta a unidade didática, os critérios de êxito, as estratégias e os estilos de ensino a utilizar. O plano de aula é organizado por parte inicial, parte fundamental e parte final, sendo que os exercícios eram adequados ao nível de cada turma.

A realização dos planos de aula foi determinante na condução e execução da aula. Quanto mais completo e organizado se encontrasse, maior seria o sucesso da aula e assim se poderia evitar um imprevisto que pudesse surgir. É no plano de aula que estão incluídas as componentes críticas de gestos ou elementos, que servem de auxílio nas informações a transmitir aos alunos.

O planeamento foi um ponto muito importante no estágio pedagógico, e foi sem dúvida bastante trabalhoso mas de uma forma geral sinto que houve grandes melhorias na qualidade

de todos os documentos realizados durante o ano. O professor orientador António Belo foi uma grande ajuda, pois através das suas críticas construtivas foi possível fazer com as melhorias destes documentos se notassem.

### 3.2.2.1. Planeamento de turma 8ºB

Esta foi primeira turma que lecionei, e de acordo com a planificação e com a rotação dos espaços, as unidades didáticas que abordei foram o Basquetebol e o Andebol (ver tabela 2).

De modo a identificar os pontos fortes e fracos dos alunos e assim verificar se o planeamento que já tinha realizado estaria de acordo com as necessidades dos alunos, na primeira aula de cada unidade didática realizei uma avaliação diagnóstica. “A avaliação diagnóstica tem como objetivo fundamental proceder a uma análise de conhecimentos e aptidões que o aluno deve possuir num dado momento para poder iniciar novas aprendizagens.” (Ribeiro, 1990)

Depois de analisar a avaliação diagnóstica denotei que a turma tinha bastantes dificuldades nas modalidades que se iriam lecionar, principalmente as raparigas. Deste modo houve uma necessidade de ajustar o planeamento, de forma abordar os princípios básicos de cada modalidade. Nesta idades é fundamental explicar aos alunos as noções básicas de jogo e não aprofundar muito as técnicas. Deve-se começar pelo mais simples e fazer uma repetição dos exercícios de forma a eles assimilarem os conteúdos.

Tabela 2 - Organização das Modalidades Lecionadas na Turma 8ºB

Unidade didática	Espaço do Pavilhão	Datas
Basquetebol	2	14/09 a 16/11
Andebol	Exterior	
Badminton	3	19/11 a 25/01
Futsal	Exterior	
Ginástica	4	28/01 a 15 /03
Andebol	Exterior	
Voleibol	1	01/04 a 14/06
Atletismo	Exterior	

Ao analisar a tabela 2 verifica-se que os alunos durante o ano tiveram contacto com mais as diversas modalidades. Contudo, no meu caso apenas lecionei as modalidades de basquetebol e andebol.

No caso do basquetebol, esta modalidade era lecionada no Pavilhão Municipal durante dois blocos de 45 minutos, perfazendo 90 minutos de aula. Nestas aulas os alunos tinham 5 minutos para se equiparem e no final eram dados 15 minutos para eles tomarem banho, sendo que o restante tempo servia para lecionar os conteúdos relativos à modalidade e para a sua

prática. Estas aulas eram bem rentabilizadas, uma vez que havia tempo para transmitir os conteúdos mais teóricos, de forma aos alunos os aplicarem na prática.

Nas aulas de 45 minutos, onde foi lecionada a modalidade de andebol, o tempo útil de aula era muito pequeno, resultando daí pouca evolução na modalidade. Também como as aulas eram lecionadas no exterior, os exercícios foram simples e de pouca complexidade para não haver demoras nas transições, maximizando o tempo de prática das atividades e evitando as distrações. Por isso, como por vezes as condições climatéricas não eram favoráveis, estas aulas tiveram de ser lecionadas dentro de uma sala de aula, e assim serviram para transmitir os conteúdos mais teóricos de forma a rentabilizar o melhor as aulas.

Além de abordar estas modalidades nas aulas, tive sempre a preocupação de preparar os alunos para a bateria de testes do *fitnessgram*, fazendo parte do programa do grupo de educação física deste agrupamento. Os testes eram compostos por exercícios de força superior, força média, força de tronco, flexibilidade e a milha. Para que os alunos tivessem melhores resultados nestes testes, houve a preocupação de aplicar vários exercícios de aptidão física nas aulas anteriores.

Esta turma encontra-se num fase crítica de adolescência, onde os alunos estavam constantemente distraídos. Assim, para não prejudicar o funcionamento da aulas, tive a preocupação de preparar as aulas de modo a que os alunos se encontrassem sempre em prática para evitar a distração.

### 3.2.2.2. Planeamento de turma 11º CT2

Esta turma foi onde lecionei mais unidades didáticas. Desta forma foi-me dada a responsabilidade da turma na 2º rotação, onde lecionei as modalidades de Voleibol e Basquetebol e na 4º rotação lecionei a modalidade de ginástica acrobática (ver tabela 3).

Tabela 3 - Organização das Modalidades Lecionadas na Turma 11º CT2

Unidade didática	Espaço do Pavilhão	Datas
Voleibol	1	14/09 a 16/11
Ginástica	4	
Voleibol	1	19/11 a 25/01
Basquetebol	2	
Badminton	2	28/01 a 15 /03
Basquetebol / Corfebol	3	
Ginástica Acrobática	4	01/04 a 14/06
Badminton	3	

Ao analisar a tabela 3 esta turma só possui aulas no interior do pavilhão, tendo 4 blocos de 45 minutos, perfazendo um total de 90 minutos durante a semana. O método de entrada e saída

era igual para todos os alunos do agrupamento, tendo sido estipulado pelo grupo de educação física. Assim, quando foi feito o planeamento, foi necessário escolher bem os conteúdos a abordar, uma vez que os alunos tiveram que passar pelo mesmo espaço duas vezes.

Como o *FitnessGram* é uma componente obrigatória da Educação física em todos os períodos neste agrupamento, permitindo verificar a evolução dos alunos relativamente à aptidão física, no que toca à planificação no 11º ano fiquei responsável pela bateria de testes no 2º e 3º período.

Sempre que se inicia uma unidade didática realiza-se uma avaliação diagnóstica. Contudo, como uma das modalidades abordadas por mim, o voleibol, ia ser lecionada pela segunda vez nesta turma, não foi necessário voltar a realizar a unidade didática. Na 2º rotação da disciplina do voleibol foram abordados conteúdos distintos da primeira vez. Na primeira rotação foram abordados conteúdos mais técnicos, enquanto que na 2º rotação tive que me preocupar em elaborar torneios de forma a que os alunos tivessem mais contacto com os sistemas táticos. Contudo, por vezes foi necessário elaborar exercícios critério, de modo a que estes durante o jogo o executassem da melhor forma possível. Como ponto negativo notei que esta turma não se sentia muito motivada para esta modalidade, uma vez no geral não possuíam grande apetência para prática do voleibol, sendo na sua maioria raparigas.

Na unidade didática de basquetebol, de um modo geral, os alunos encontravam-se mais à vontade com a atividade. Ao comparar a avaliação sumativa com a avaliação formativa verifiquei que os alunos apresentaram melhorias significativas no seu desempenho.

É de realçar que estas unidades didáticas lecionadas nos espaços 1,2 e 3, divisões do Pavilhão Municipal, são realizadas em 1/3 do pavilhão. Cada vez mais, as turmas são maiores e o espaço torna-se reduzido para o elevado número de alunos, obrigando ao desenvolvimento de uma estação de aptidão física, e facilitando a organização da estrutura da aula.

A última unidade didática lecionada por mim foi a ginástica acrobática, seguindo as mesmas linhas que as anteriores. Como já tinha referido anteriormente que a turma era composta maioritariamente por raparigas, esta foi uma modalidade em que aos alunos se mostraram bastante motivados. No início desta unidade forneci aos alunos uma abordagem teórica sobre pegas e o monte e desmonte, de forma a não ocorrer nenhum acidente. Organizei os alunos por estações e em cada estação encontravam-se documentos com várias figuras acrobáticas, onde os alunos as executavam e eu fornecia feedbacks para a correção postural das mesmas.

A avaliação das unidades didáticas decorreu de forma idêntica em todas as modalidades, sendo feita uma avaliação formativa durante as aulas e no final da unidade didática uma avaliação sumativa.

### 3.2.2.3. Planeamento do Aluno com Necessidades Educativas Especiais (NEE)

No caso deste aluno o planeamento foi diferente, pois o aluno possuía paralisia cerebral. Assim o grande objetivo destas aulas foi conseguir que este tivesse melhorias significativas nas suas capacidades e na sua qualidade de vida.

Como já tinha referido no capítulo 3.2.1.3., referente à caracterização do aluno, os conteúdos abordados foram a flexibilidade, a motricidade fina, a coordenação motora, o equilíbrio e o ensinamento das várias técnicas de nado.

Como este é um aluno com imensa vontade de aprender e gosto enorme pela piscina, tentei criar uma relação professor-aluno muito positiva. Esta relação permitiu-me lecionar aulas com bastante alegria e bom ambiente, fazendo com que tivesse um enorme gosto em planear as aulas, tornando-as mais dinâmicas e diversificadas, melhorando o bem-estar do aluno.

Tabela 4 - Organização das Modalidades Lecionadas para o Aluno com NEE

Unidade didática	Espaço	Datas
Natação	Piscinas Municipais	Ano Letivo

O sistema de rotação com este aluno foi igual ao realizado com as turmas, sendo que cada estagiário teve um certo período com ele. No meu caso tive desde do dia 8 de Fevereiro até ao dia 3 de Abril de 2013.

### 3.2.2.4. Reflexão da Lecionação

A lecionação das aulas durante o meu estágio foi realizada com duas turmas como já foi referido anteriormente, sendo elas o 8º B e o 11º CT2. Neste ponto pretendo refletir sobre o trabalho desenvolvido durante este período, dividindo-o em três partes: o planeamento, a realização e avaliação.

Relativamente ao planeamento, penso que esta era a parte mais complexa durante a elaboração das atividades deste estágio. O facto de necessitar de projetar o Planeamento Anual e as Unidades Didáticas e Planos de aulas, tendo em vista a elevação dos níveis dos alunos numa determinada modalidade, é algo difícil e complexo de realizar no estágio pedagógico, e poderei afirmar que no início senti algumas dificuldades em visualizar qual poderia ser a evolução dos alunos ou os seus limites. Apesar disso, de uma forma geral penso que consegui ultrapassar estas limitações, principalmente na seleção dos conteúdos a abordar para que os alunos tenham um melhor desempenho a nível do ensino-aprendizagem. O facto de tentar definir objetivos para que os alunos evoluam numa certa modalidade, torna-se uma tarefa bastante trabalhosa, pois isto depende sobretudo do empenho e motivação dos mesmos.

Mas através da repetição sistemática dos processos de planeamento foi possível evoluir ao longo do ano letivo e assim permitir que no futuro possa recorrer aos documentos em caso de necessidade.

Relativamente à realização, que classifico como sendo a lecionação das aulas, penso que é o campo onde desde o início se verificaram as maiores lacunas. Contudo, com o decorrer do estágio, verificaram-se grandes alterações relativamente ao meu desempenho. No início deste estágio, quando ainda não se assimilou determinadas rotinas e posturas normais para um professor numa aula, e sem nunca termos tido contacto direto com a lecionação de aulas nestas faixas etárias, notou-se alguma preocupação. Um exemplo é a comunicação sendo um fator essencial para os professores, para que os alunos percebam os conteúdos, ainda não assimilada neste primeira parte do estágio. Porém, no final de mesmo, penso que tive uma enorme evolução em vários aspetos, uma vez que consegui rever pontos onde me sentia mais fragilizado. Verifiquei a melhoria do nível de transmissão de objetivos nos exercícios e principalmente nos critérios de êxito e na minha forma de ver, e assim consegui influenciar positivamente a realização das tarefas pedidas por mim, por parte dos alunos. Penso que a condução das aulas foi um ponto onde sempre me senti a vontade, mas mesmo assim tive que rever a minha colocação e a minha circulação nas mesmas, não sendo feita da forma mais correta, atrapalhando o meu campo de visão em relação aos alunos.

De certo modo durante as minhas aulas consegui dar sempre feedbacks com frequência de modo a motivar os alunos. Muitas vezes utilizava os feedbacks individuais de modo a que os alunos aceitassem a informação e a colocassem em prática. Relativamente ao controlo da turma, penso que melhorei, pois muitas vezes o que impedia os alunos de executar os exercícios não era a dificuldade dos mesmos, mas sim a forma como deveria ser executada, e assim consegui criar empatia entre professor e alunos. Em relação à gestão do tempo, esta ficou muito bem assimilada e consegui criar rotinas tornando as aulas mais produtivas para os alunos.

No decorrer do estágio também notei diferenças na forma como um professor deve abordar as aulas no 3º ciclo e no secundário, uma vez que lecionei o 8º ano e o 11ºano. No meu ponto de vista foi bastante enriquecedor passar por estas experiências.

Por último, relativamente à avaliação, esta é entendida como a recolha de informação, para que, depois de analisada, sirva para tomar decisões mais eficazes e coerentes. Ou seja, “A função de avaliar corresponde a uma análise cuidada das aprendizagens conseguidas face às aprendizagens planeadas, o que se vai traduzir numa descrição que informa professores e alunos sobre os objetivos atingidos e aqueles onde se levantaram dificuldades.” (Ribeiro, 1990)

Também segundo o capítulo 10º do Decreto-Lei 74/2004, “(...) a avaliação consiste no

processo regulador das aprendizagens, orientador do percurso escolar e certificador das diversas aquisições realizadas pelos alunos, e tem por objetivo a aferição de conhecimentos, competências e capacidades dos alunos e a verificação do grau de cumprimento dos objetivos globalmente fixados para o nível de educação.”

Durante o ano letivo foram utilizadas três tipos de avaliação: avaliação diagnóstica, avaliação formativa e avaliação sumativa. Como professor estagiário o principal obstáculo da avaliação prende-se com os desportos coletivos, onde é mais difícil conseguir observar individualmente os alunos, de modo a poder classificar a aquisição de conhecimentos por parte de cada um. Ao longo do ano letivo foi possível melhorar esta perceção e aprender a avaliar melhor, dominando melhor os conteúdos no final do estágio, e isto só foi conseguido com a reflexão e discussão dos processos juntamente com o restante núcleo de estágio.

As reflexões feitas por parte do professor orientador e colegas estagiários foi muito positiva, uma vez que foram feitas críticas construtivas com o objetivo de nos tornarmos melhores profissionais no futuro.

Durante o ano o grupo de estágio fez a substituição de algumas aulas de educação física, permitindo perceber melhor a responsabilidade de lecionar uma turma sem a supervisão por parte do orientador.

### 3.3. Recursos Humanos

No âmbito dos recursos humanos o grupo disciplinar de educação física do agrupamento de escolas do Fundão é composto por 10 professores, sendo eles a Professora Clara Barbosa (coordenadora de Departamento de Educação Física), o professor José Jorge (coordenador do Desporto Escolar), o professor António Belo (coordenador do grupo de recrutamento e orientador de estágio), o professor Júlio Gonçalves (diretor de instalações), o professor Luís Miguel (orientador de Estágio do Grupo de Estágio), e o professor José Miranda e por fim o grupo de professores contratados inclui o professor Marco Leite, Marco Mesquita, Vanessa Prata e Rafael Guerreiro.

Além deste corpo docente, o grupo de educação física possui ainda dois grupos de estágio, perfazendo um total de 10 estagiários.

Também no pavilhão municipal existem funcionários que zelam pela gestão, organização, manutenção e higiene do pavilhão municipal. Só desta forma é que se consegue manter as infra-estruturas e o material em condições para a lecionação da disciplina de educação física.

### 3.4. Recursos Materiais

A nível de recursos materiais e estruturais para disciplina de Educação Física, posso afirmar que o Agrupamento de Escolas do Fundão dispõe de ótimas condições para o desenvolvimento do ensino-aprendizagem na área desportiva. Neste sentido começo por enumerar o pavilhão municipal, que se encontra dividido em 3 espaços de lecionação em simultâneo e ainda um quarto espaço utilizado para a prática de atividades gímnicas. O pavilhão ainda possui um sala de arrumação para o material, bem como balneários masculinos e femininos.

A escola possui ainda quatro campos ao ar livre, onde se podem realizar as mais variadas modalidades, como futsal, basquetebol, andebol e *tag rugby*. Num dos campos é possível praticar várias disciplinas de atletismo uma vez que usufrui de pistas de atletismo e uma caixa de areia.

A nível de material, esta escola está apetrechada com o mais diverso material para se poder trabalhar nas diferentes modalidades de voleibol, badminton, basquetebol, corfebol, ténis, dança e as mais variadas disciplinas de ginástica (ginástica rítmica e acrobática e aparelhos). O que mais me surpreendeu nesta escola foi o material para prática de aptidão física como pesos, elásticos, colchões e cordas, inexistente em muitas escolas, e assim permite realizar um trabalho físico mais específico.

Também é de realçar que o grupo de educação física neste ano letivo adquiriu outro tipo de material para a prática da educação física, incluindo uma bola de *Kin-ball* e discos de *Fresbee*, de forma a poder variar os conteúdos a abordar aos alunos.

Quanto a recursos materiais considero que a escola possui muito boas condições para que o desempenho dos alunos seja o melhor possível e para que o trabalho dos professores seja o mais qualificado possível.

### 3.5. Direção de Turma

Relativamente a este parâmetro, o nosso orientador de estágio não tinha funções de diretor de turma e neste sentido ficou estabelecido que cada professor estagiário iria realizar um acompanhamento de uma das turmas atribuídas ao mesmo. Neste sentido eu fiquei encarregue de acompanhar a diretora de turma do 8ºB a Professora Daniela Martins.

Ao longo do 1º período foi estipulado um horário para a direção de turma do 8ºB, sendo este às terças-feiras das 16h30 às 17h30.

Este tipo de função proporcionou-me o contacto com áreas relacionadas com o trabalho desenvolvido na escola, permitindo-me compreender a complexidade de algumas situações educativas vividas no estabelecimento escolar, nomeadamente nos domínios da orientação educativa, gestão pedagógica e da gestão de projetos, como preparar e conduzir uma reunião, coadjuvar na organização do dossier de turma, no levantamento e justificação de faltas, no Projeto Curricular de Turma (PCT) e na arquivagem de diversos documentos dos alunos.

No 2º e 3º período colaborei com o meu colega estagiário João Santos, onde inserimos e tratámos os dados dos planos de recuperação (PAPI) de cada disciplina da turma do 8º B.

Também participei na reunião intercalar com os pais e auxiliiei a diretora de turma em tudo o que era necessário ao longo da reunião.

Também acompanhei a turma em conjunto com a diretora de turma numa atividade extracurricular num colóquio organizado pela Colabora, incluído no projeto EMA, onde assisti a um debate de ideias entre pais, alunos e professores.

Este trabalho foi bastante enriquecedor uma vez que reconheci o papel fundamental do Diretor de Turma e a importância deste cargo. Considerei uma experiência muito positiva o acompanhamento das estratégias utilizadas por professores experientes para resolver as mais variadas situações com que se depara um professor, desde o mau comportamento, ao desinteresse dos alunos, e incluindo problemas pessoais dos mesmos, problemas estes que influenciam grandemente a sua aprendizagem. Também é de salientar o papel do diretor de turma, sendo um elo de ligação entre a escola e a família.

## **3.6. Atividades Não Letivas**

### **3.6.1. Atividades do Grupo Disciplinar**

#### **3.6.1.1. Desporto Escolar**

Para além das atividades curriculares, neste agrupamento de escolas havia uma diversidade de atividades extracurriculares, que não tinham obrigatoriedade de presença, sendo opcionais, dizendo respeito ao Futsal feminino e masculino, Ginástica, Voleibol, Badminton, Multiatividades e Aventura e Basquetebol, nos diferentes escalões etários, tendo sido utilizado um sistema de rotação entre os estagiários, semelhante ao utilizado na lecionação das turmas.

#### **- Futsal**

Como na lecionação das aulas de desporto escolar o sistema de rotação dos estagiários também foi utilizado, durante um período, em colaboração com um colega estagiário,

tivemos a responsabilidade de treinar a equipa de futsal juvenil. A estratégia adotada ao longo deste período dizia respeito à elaboração do treino com o objetivo de evoluir e melhorar as prestações dos alunos.

Uma vez que o desporto escolar se caracteriza pela não obrigatoriedade do mesmo, fez com que os alunos fossem muito pouco assíduos, não nos permitindo adequar os planos de treino da melhor maneira, uma vez que estes eram preparados para um maior número de jogadores. Desta forma a equipa não ganhou rotinas nem assimilou processos de jogo, fazendo com que não melhorasse o seu desempenho na competição.

Quando começou a primeira fase da competição, o campeonato regional, realizámos 3 jogos. O primeiro jogo foi realizado na Escola Secundária Frei Heitor Pinto (Covilhã), sendo que o segundo jogo teve lugar na Escola Secundária Quinta das Palmeiras (Covilhã) e o terceiro na Escola Profissional Agrícola da Lageosa (Extra competição).

De uma forma geral o desporto escolar nesta modalidade correu bem, apesar dos resultados não terem sido os melhores, devendo-se à falta de assiduidade dos alunos e à entrada e saída contínua de jogadores na equipa.

#### **- Multiatividades e Aventura**

Numa segunda fase passei para outra modalidade do desporto escolar, dizendo respeito a multiatividades e aventura.

Esta foi uma experiência muito agradável, permitindo desenvolver um trabalho diferente do habitual, onde se realizou provas de orientação, tiro com arco e BTT. Posso afirmar que aprendi bastante, devido à falta de conhecimento tão alargado sobre este tipo de atividades.

Nesta atividade tenho que agradecer ao Professor Marco Leite pela forma como me colocou à vontade e me explicou como se desenvolvia todo o processo, e considero muito gratificante orientar os treinos sem a sua presença, mostrando a sua confiança no meu trabalho.

Na competição da modalidade de Multiatividades e Aventura, que se realizou em São Vicente da Beira, acompanhei a equipa com o Professor Marco Leite e cooperei com ele na transmissão aos alunos das informações necessárias à realização da prova. A logística desta competição foi toda organizada pelos colegas de Educação Física daquele agrupamento.

A nível da organização, a atividade estava muito bem estruturada, sendo que o único ponto negativo foi as condições meteorológicas adversas, não dependendo do trabalho da organização.

Os resultados foram muito positivos para o Agrupamento de Escolas do Fundão, uma vez que se obteve o 1º lugar de infantis, o 2º lugar de iniciados e o 1º lugar de juvenis.

### - Outras Atividades

Durante o ano de estágio participei em várias atividades organizadas pelo grupo de educação física, tendo sempre colaborado na logística destas atividades da melhor forma possível.

A escola ofereceu aos alunos uma grande diversidade de atividade física e estes puderam usufruir delas tanto a nível interno com distrital ou nacional, incluindo convívios de futsal, corta mato escolar e regional, torneios de badminton, *mega sprinters* e multiactividades (ver tabela 5).

É importante sensibilizar os jovens a praticar atividade física para que estes tenham um estilo de vida saudável, promovendo também a interação entre os alunos e o espírito de equipa. Também é de salientar o esforço e dedicação por parte do grupo de educação física na organização das diferentes atividades, permitindo aos alunos manterem-se ativos.

No seguinte quadro apresento o resumo das atividades onde estive envolvido:

Tabela 5 - Atividades Extracurriculares do Grupo de Educação Física

Atividades Extracurriculares	
Data	Atividades
15/11/2012 (Fundão, 11h)	Convívio de futsal: Juvenis (Desporto Escolar) - Benfica (Seniores)
23/11/2012 (Fundão, 10h)	Corta Mato na Escola
05/12/2012 (Fundão, 14,30h)	Torneio Badminton na escola
04/02/2013 (C. Branco, 14h)	Corta Mato Regional
20/2/2013 (10h)	Mega Sprinter (escola)
8/3/2013 (Complexo da Covilhã, 10h)	Mega Sprinter distrital
3/04/2013 (São Vicente da Beira, 9h)	Multiactividades - Competição Distrital

### 3.6.2. Atividades do Grupo de Estágio

Ao longo do ano foram diversas as atividades onde o grupo de estágio esteve inserido, organizando algumas atividades no âmbito da Unidade Curricular de Seminário I. Esta foi uma semana que envolveu várias entidades escolares e exteriores à escola, e a sua preparação foi uma tarefa bastante árdua, uma vez que foi necessário realizar bastantes contactos, requerimentos e pedidos de apoio para que esta se realizasse.

Toda a organização desta atividade fez com que houvesse o conhecimento das várias etapas de organização de uma atividade desta escala. A nossa grande missão foi oferecer à comunidade escolar do agrupamento os mais variados desportos alternativos, creio que o objetivo foi alcançado.

Para além desta atividade também organizámos o fórum de atividades, atividade descrita abaixo, no capítulo 3.6.2.2.

### 3.6.2.1. Semana da Saúde e dos Desportos Alternativos

Entre os dias 11 e 15 de Março de 2015, o grupo de estágio de Educação Física do Agrupamento de Escolas do Fundão desenvolveu uma semana de atividades com o nome “Semana da Saúde e de Atividades Alternativas”. Esta atividade teve como principal objetivo proporcionar a toda a comunidade escolar uma semana desportiva, com um conjunto de desportos alternativos desconhecidos à maioria dos alunos, como Rastreios, *Body Combat*, Tarde de Aventura na Escola denominada “Jogos de Cooperação e Recriação”, Basebol, *Tag Rugby*, *Taekwondo* e Defesa Pessoal, Escalada, *Rappel* e *Slide*, BTT e Tiro com Arco, e por fim um Colóquio denominado “Saúde, Atividade Física e Lazer”, onde se falou dos benefícios que a atividade física fornece para saúde (ver figura 2).

MARÇO	ATIVIDADES	LOCAL
SEGUNDA dia 11	Rastreios 9:30 - 12:30 - 14:30 - 17:00	Átrio principal da escola
	Body Combat	Pavilhão 4
TERÇA dia 12	Colóquio “Saúde, Actividade Física e Lazer” A partir das 10:00	Anfiteatro
	Zumba Kin-Ball	Pavilhão 4 Pavilhão 2
QUARTA dia 13	“Tarde de aventura na escola” Jogos de Cooperação e Recreação Basebol Taekwondo e Defesa Pessoal	Pedir a ficha de inscrição junto do Prof. de Ed. Física Concentração na sala E.F. Campo exterior Pavilhão 4
QUINTA dia 14	Tag Rugby e Basebol Kin-Ball	Campo exterior Pavilhão 2
SEXTA dia 15	Escalada, Rappel e Slide BTT e Tiro com Arco	Entrada principal Entrada principal

**Organização:** Núcleo de estagiários de Educação Física: Hugo Dias, Manuel Henriques, Tiago Figueiredo, Pedro Rocha, João Santos  
**Professor/Orientador:** António Belo  
**Colaboração:** Vanessa Prata, Ângela Saraiva, Gabinete PES, Centro de Saúde do Fundão, UBI e Agrupamento de Escolas do Teixoso

**Entidades envolvidas:**

Figura 2 - Cartaz da Semana da Saúde e Desportos Alternativos

Esta atividade apresentou um carácter desportivo diversificado, onde os alunos tiveram a oportunidade de experienciar um variado conjunto de atividades, transformando-a numa semana de convívio e confraternização muito agradável para os intervenientes. Nesta semana conseguimos relacionar a saúde com os benefícios da atividade física e como os alunos devem apreciar o desporto.

Posso referir que esta atividade foi uma grande experiência tanto para os professores estagiários como para os alunos que praticaram as atividades, denotando-se uma grande adesão por parte dos mesmos, e um sentimento de curiosidade e participação. Esta foi uma semana que não passou despercebida a ninguém e conseguimos envolver o maior número de intervenientes possível. Também foi um grande desafio para o núcleo de estágio, uma vez que conseguimos organizar todas as atividades e envolver toda a comunidade escolar, adquirindo deste modo competências a nível da gestão e organização de eventos. No final da semana foi com grande agrado que recebemos as felicitações por termos tido a coragem de ter desenvolvido uma semana tão agradável e dinâmica na escola.

Acrescento o meu sincero agradecimento a toda a gente que nos ajudou na realização desta atividade, incluindo o Conselho Centro de saúde do Fundão, a Universidade da Beira Interior, o Gabinete do PES, o Núcleo de *Taekwondo* do interior, a empresa Animactiva, o Agrupamento de Escolas do Teixoso, o Agrupamento de Escolas de Almeida e a Federação de Rugby Nacional. Também não poderia deixar de agradecer a Vanessa Prata, Ângela Saraiva, David Antunes e aos professores de educação física do Agrupamento de Escolas do Fundão. Sem ajuda destes intervenientes não seria possível organizar com tanto sucesso esta atividade.

### **3.6.2.2. Fórum das Atividades**

O Fórum das atividades consistiu em organizar atividades físicas com o apoio da Câmara Municipal de Fundão, dizendo respeito a uma caminhada, torneios de futsal e basquetebol, envolvendo todas as escolas do concelho do Fundão do 1º ciclo, 2º ciclo, 3º ciclo e secundário entre a semana de 27 de Maio até ao dia 31 do mesmo mês.

Assim, o grupo de estagiários do Agrupamento de Escolas do Fundão, onde estive incluído, com a ajuda do professor orientador António Belo, organizou torneios de futsal e basquetebol entre os vários alunos do 2º, 3º ciclo e secundário, separadamente, de forma a apurar duas equipas de cada ano para participar no fórum de atividades.

Houve bastante aderência nestes torneios por parte dos alunos, onde eu e os meus colegas desempenhámos vários trabalhos como a planificação, calendarização e arbitragem destes

mesmos jogos. Este torneio teve a duração de três semanas, realizando-se às quartas-feiras à tarde, uma vez que os alunos não tinham aulas nesse dia.

No fórum de atividades ficámos responsáveis pela organização dos torneios de basquetebol e futsal do secundário, pela planificação e calendarização dos jogos e por toda a logística destes.

## 4. Reflexão

Para Marcelo (1999) “(...) a formação inicial do professor precisa levá-lo a adquirir variados conhecimentos: o conhecimento profissional, relacionando ao ensino-aprendizagem, manejo da classe, estratégias de ensino; o conhecimento do conteúdo, sobre a matéria; o conhecimento didático, combinação entre o conhecimento da matéria e forma de ensinar; conhecimento do contexto, onde ensina e quem.”

Considerando estes quatro fatores essenciais na formação de um professor, e sendo o professor um elemento de ligação entre a educação e os alunos, relacionando várias disciplinas e competências, não se pode considerar uma profissão facilmente tangível, no que diz respeito à sua boa prática.

Assim posso afirmar que, após um ano de intenso trabalho e muito esforço, tanto a nível prático como teórico, cheguei ao final da etapa mais importante do meu percurso académico.

Ao longo deste ano procurei, com muita motivação, juntamente com os meus colegas estagiários, criar situações diferentes daquelas que são do conhecimento dos alunos. Assim, sendo o nosso primeiro ano, tentámos mostrar alguma inovação.

Durante a realização do estágio pedagógico um dos grandes objetivos ao qual me predispus e no qual despendi muito tempo foi no planeamento e na seleção de exercícios dinâmicos e atrativos, para que os alunos interagissem entre si, criando espírito de grupo, e deste modo estimular e elevar os seus índices motivacionais, objetivo que considere cumprido na maioria das aulas que lecionei.

Ao longo do ano letivo surgiram algumas dificuldades usuais no decorrer de qualquer estágio, e considero que consegui revertê-las a meu favor, servindo para arranjar estratégias que me ajudassem a ultrapassá-las.

Tive que corrigir algumas lacunas, tanto a nível do planeamento como da lecionação, devendo-se à minha falta de experiência. Mas com empenho, vontade de trabalhar e através da pesquisa e observação de aulas dos meus colegas e das críticas construtivas do orientador

de estágio, penso que consegui melhorar o meu desempenho, tornando as aulas mais dinâmicas e diversificadas. Este tipo de aulas fez com que a aprendizagem dos alunos evoluísse, e denotei alguns progressos nas modalidades que foram abordadas nas aulas. Assim considero que o meu compromisso com a aprendizagem dos alunos fosse cumprido.

Durante o ano executei muito trabalho individual e também de grupo e é de referir que o grupo de estágio com quem trabalhei foi uma grande ajuda, uma vez que houve muito companheirismo, entreajuda e principalmente uma grande amizade entre todos. Só assim conseguimos realizar com sucesso as várias atividades onde tivemos inseridos, conseguidas também através do bom relacionamento e funcionamento do núcleo de estágio, fundamental para o êxito das mesmas.

O grupo de Educação Física foi excepcional pela forma como nos acolheu na escola e pela vontade com que se propôs em ajudar-nos sempre que era necessário. Participei em reuniões de conselho de turma e reuniões com os pais, onde participei de uma forma ativa, permitindo-me conhecer de mais perto outras tarefas extracurriculares.

Também considero importante salientar o facto de as turmas terem alunos em excesso, prejudicando a sua aprendizagem e o rendimento das aulas. Isto fez com que nós professores estagiários nos debatêssemos acerca das estratégias a utilizar com os alunos, de modo a estes retirarem o melhor proveito das aulas.

Outro ponto que levou à discussão é a repetição dos conteúdos lecionados nas aulas, durante todo o percurso letivo dos alunos, e considero que seria fulcral os programas de educação física serem revistos, para que a disciplina se torne mais dinâmica e eficiente, no que diz respeito ao processo ensino-aprendizagem.

Em suma, considero que estes apenas são alguns dos assuntos que devo salientar na minha reflexão deste estágio pedagógico, havendo muito mais questões a ser discutidas, intangíveis para nós estagiários.

## 5. Considerações Finais

Ao longo deste ano de estágio foram muitas as experiências vividas, sendo estas de extrema relevância para o meu crescimento tanto pessoal como profissional. A variedade de experiências e os diversos acontecimentos ocorridos ao longo do ano contribuíram para esse mesmo crescimento.

A nível pessoal, as experiências obtidas no estágio foram de enorme importância em aspetos relativos à ética profissional, atitude, responsabilidade, assiduidade, disponibilidade para com a escola, trabalho de grupo e reflexões realizadas, sendo estes pontos que me obrigaram a crescer. Ainda a nível pessoal foi importante ultrapassar o nervosismo visível nas primeiras aulas e assim consegui melhorar a minha confiança, melhorar a minha tomada de decisão e capacidade de desenvolver capacidades de adaptação no procedimento da intervenção pedagógica.

A nível profissional, o balanço deste não poderia ser mais positivo, desde do funcionamento da escola, à sua organização, incluindo também as relações entre professores, funcionários e alunos, contribuindo para que a minha aprendizagem fosse bastante positiva.

Relativamente à condução das aulas, foi muito importante aperceber-me da necessidade da boa colocação de voz, sendo um ponto eficaz para o controlo da turma. Também denotei a necessidade de recorrer a demonstrações, uma vez que permitem uma compreensão e assimilação mais rápida por parte dos alunos, ficando com uma noção visual do gesto técnico em questão.

A utilização de *feedbacks* também é um ponto fulcral na vida de um docente. Qualquer profissional de educação física deve estar preparado para dar *feedbacks* porque estes corrigem os erros e reforçam os comportamentos desejáveis dos alunos. Para serem eficazes os *feedbacks* devem ser assertivos, respeitosos, descritivos, oportunos e específicos. Contudo, neste ponto, ainda posso evoluir mais com o decorrer do meu percurso profissional.

Como professor neste estágio tive oportunidade de verificar que qualquer aula de Educação está sujeita a reajustamentos. Assim qualquer professor tem que ter a capacidade de fazer um ajustamento rápido em situações inesperadas numa sala, ou como no caso da educação física, no pavilhão. Este foi um ponto onde foi necessário evoluir, uma vez que a inexperiência não ajuda.

Como afirma Siendetop (2008) “(...) para que um professor melhore, deve definir os seus objetivos precisos, fornecer o tempo de prática apropriado e *feedbacks* pertinentes e precisos. “

A nível da assessoria de direção de turma foi bastante importante conhecer o trabalho desenvolvido, uma vez que me proporcionou verificar a nível prático como este cargo funciona, onde são considerados conhecimentos adquiridos ao longo do ano de estágio.

É de salientar também o facto da importância do nosso envolvimento no desporto escolar, uma vez que não conhecia o modo como este se desenvolvia, tendo apenas conhecimento desta área como praticante. Também considero que foi importante participar na organização das atividades, permitindo verificar a conceção, o desenvolvimento e a planificação nas diferentes áreas escolares.

Estas tarefas mencionadas foram uma mais valia para minha formação como professor e assim considero que fizeram parte integrante da minha aprendizagem no estágio.

Mas é de referir que com o final do estágio muitos foram os conhecimentos adquiridos. Apesar disso a nossa formação continua ao longo da vida e por isso não nos podemos desleixar.

Em forma de conclusão todas estas experiências foram adquiridas devido a boas relações no seio escolar e isto deveu-se muito ao orientador de estágio António Belo. A maioria das experiências ganhas devem-se a ele, um professor muito experiente com facilidade em se relacionar com os estagiários, tanto a nível profissional como pessoal.

Todos os conselhos recebidos e as críticas construtivas foram muito valiosas, principalmente ao nível da intervenção pedagógica. Ser orientado por alguém experiente e sabedor, que esteve sempre presente, com o intuito de ajudar a ensinar, foi um dos pontos mais positivos do estágio e coube-nos a nós estagiários aproveitar ao máximo.

Tal como Siedentop (2008) afirma, “(...) os professores no início de carreira só podem melhorar as suas habilidades se tiverem oportunidade de praticar (...)”

Concluí esta minha formação com a sensação de que os objetivos foram cumpridos e superaram as minhas expectativas. Contudo ainda creio que posso aprender mais, e espero vir a ter essa oportunidade.

## 6. Bibliografia

Silva, Agostinho (1934). Glossos; Seara Nova

Bento, J. O. (2003). Planeamento e avaliação em Educação Física. 3º Edição, Livros Horizonte

Siedontop, Dayl (2008). Aprender a Enseñar la Educacion Física. 2º Edição, Inde Publicaciones.

Ribeiro, A. C.; Ribeiro L. C. (1990). Planificação e avaliação do ensino-aprendizagem. Universidade Aberta.

Bento, J. O. ( 1987). Planeamento e avaliação em Educação Física. Lisboa; Livros Horizonte.

Bossle, F. (2002). Planeamento de ensino de Educação Física - Uma contribuição ao colectivo docente. Movimento, 8(1); pp. 19-42.

Carreiro da Costa, F., *te al* (1996). Formação de Professores em Educação Física - Concepções, Investigação, Prática. Lisboa; Edições FMH; pp. 14-32.

Marcelo, C. (1999). Formação de Professores - para uma mudança educativa. Porto: Porto Editora.

## Capítulo 2

### **Atividade Física e Ocupação dos Tempos Livres**

## 1. Introdução

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

Os hábitos evidenciados pelas crianças podemos designá-los por um conjunto de atividades de lazer ou tempo livre. O lazer é um termo que antevê uma complexidade de significados, podendo assumir diferentes envolventes, como um tempo livre, uma atividade lúdica ou uma atitude (Mota, 2001). A tentativa de esclarecimento do significado de lazer, fornece-nos uma pluralidade de opiniões e contextualizações. Dumazedier (1973) referencia que o lazer é a atividade (ou atividades) às quais os indivíduos se entregam livremente, fora das suas necessidades e obrigações profissionais, familiares e sociais para se descontraírem, divertirem ou aumentarem os seus conhecimentos e a sua espontânea participação social no uso do livre exercício da sua capacidade criadora. Relativamente a Zamora *te al* (1995) este divide as atividades de lazer em três categorias, em tempo obrigatório, envolvendo as necessidades fisiológicas, as profissionais, escolares e familiares; tempo comprometido, constituído pelas atividades de ordem religiosa, política e social; tempo livre, utilizado com atividades recreativas, intelectuais e físicas. O mesmo autor refere ainda a importância que se dá a esse tempo livre, pois muito desse tempo pode ser nocivo para as crianças ou adolescentes, conduzindo-os a condutas desadaptadas e de risco. Como podemos verificar, a contextualização de lazer abrange um conjunto enorme de atividades, sendo que os hábitos desportivos, mais concretamente as atividades físicas fazem parte desse grupo.

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

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

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

## 2. Metodologia

### 2.1. Amostra

Participaram no estudo jovens de ambos os géneros, com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos ( $14,22 \pm 2,25$ ). Todos eles frequentavam o Agrupamento de Escolas do Fundão desde o 5º ano ao 12º ano, onde foram informados previamente acerca do objetivo de estudo e o instrumento avaliativo utilizado para alcançar as hipóteses levantadas. Essa avaliação ocorreu nas duas primeiras semanas do mês de Abril no pavilhão desportivo da escola, no início das aulas de educação física.

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

### 2.2. Instrumentos e Procedimentos

#### - Aplicação do Questionário

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

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

#### - Tratamento Estatístico

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

### 3. Resultados

#### - Participação desportiva dos jovens

Com base nos resultados do inquérito por questionário, aplicado sobre os hábitos desportivos, obtivemos que a Participação Desportiva dos jovens foi de 66%, e os alheios ou aqueles que não praticam atividade físico-desportiva de 34% (ver figura 1).

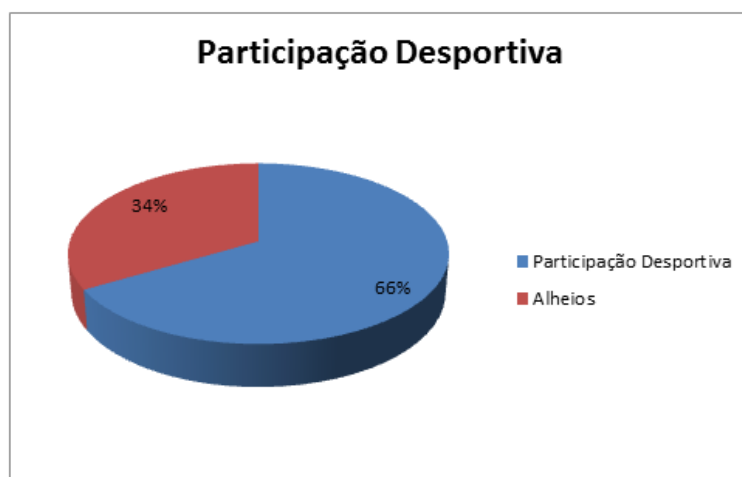


Gráfico 1 - Participação Desportiva dos Jovens no Geral

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

No que se refere à população não praticante (33,5%), 8% manifestou o desejo de iniciar a prática desportiva. Os restantes 25,5% da população em estudo não apresentam nenhuma disposição face à procura desportiva (ver figura 2).

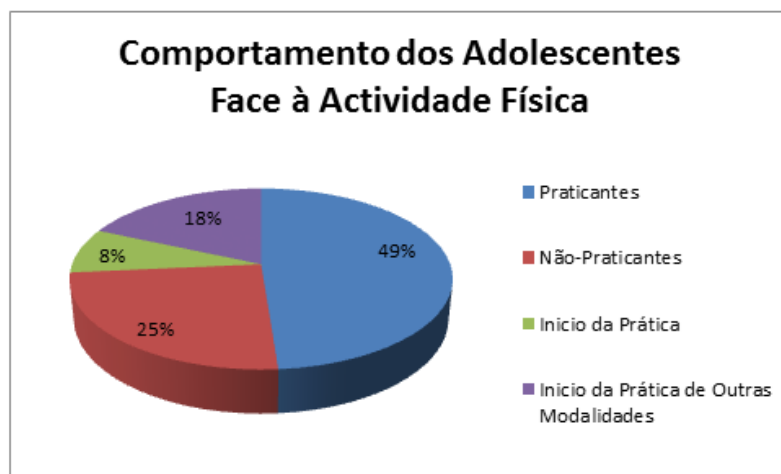


Gráfico 2 - Comportamento face à Atividade Física em geral

#### - Índices de participação desportiva segundo o género

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

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

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

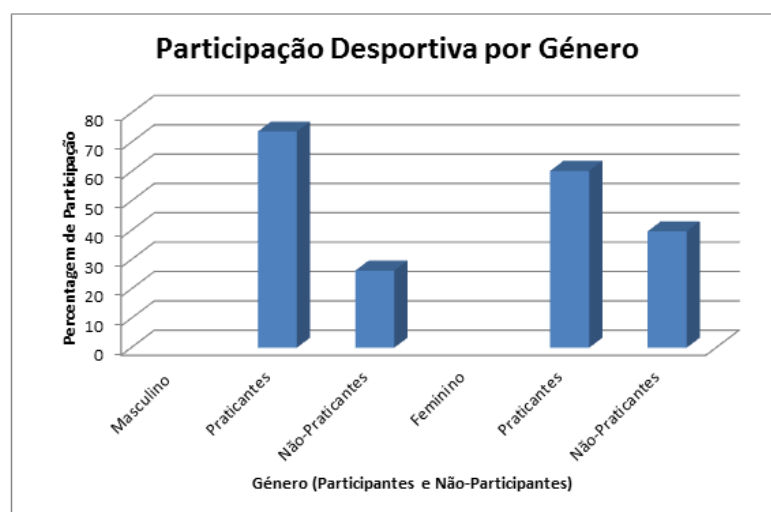


Gráfico 3 - Participação Desportiva por Género

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

De forma a discutir a questão/hipótese formulada referente à participação desportiva em função dos Ciclos de Escolaridade, no 2º Ciclo temos 81,9% de praticantes e 18,1% de não praticantes. No 3º Ciclo temos 70,2% de praticantes e 29,8% de não praticantes. No Secundário temos 53,8% de praticantes e 46,2% de não praticantes (ver figura 4).

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

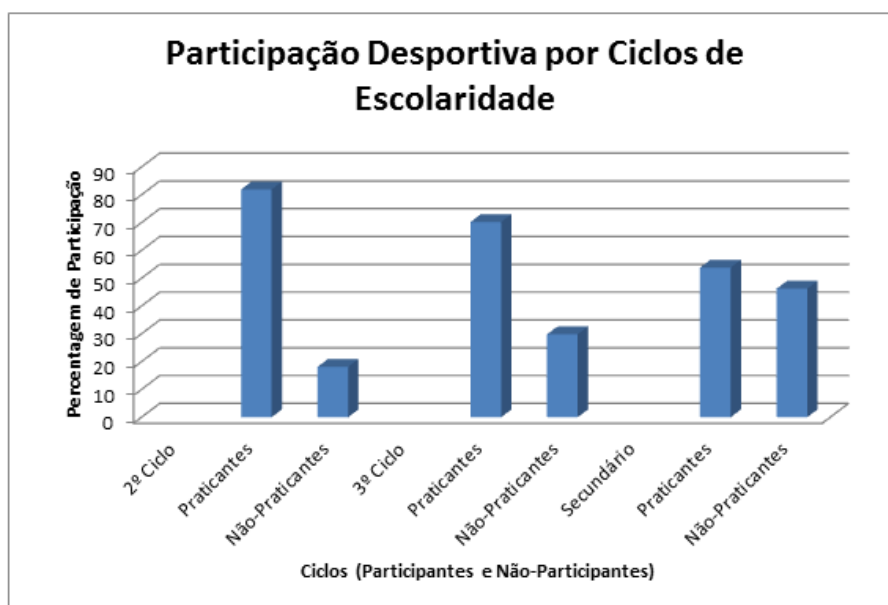


Gráfico 4 - Participação Desportiva por Ciclo

### - Índices de participação desportiva segundo a idade

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

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

### **- Âmbito(s) desportivo(s)**

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

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

Ou seja, no que diz respeito ao âmbito da prática de desporto ou atividade físico-desportiva, verificamos a mesma tendência evidenciada nos valores referidos anteriormente. Os inquiridos do género masculino afirmam em maior número que praticam atividade no âmbito do Desporto Federado/Competição, sendo que as inquiridas do género feminino afirmam maioritariamente que praticam atividades físico-desportivas inseridas numa prática de Lazer.

### **- Enquadramento da prática desportiva**

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

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

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

Os dados obtidos em relação às modalidades que são mais praticadas pelos alunos do Agrupamento de Escolas do Fundão são os seguintes: Natação (17,12%), Futsal (15,19%), Basquetebol (12,98%) e Futebol (12,91%) (ver figura 5).

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

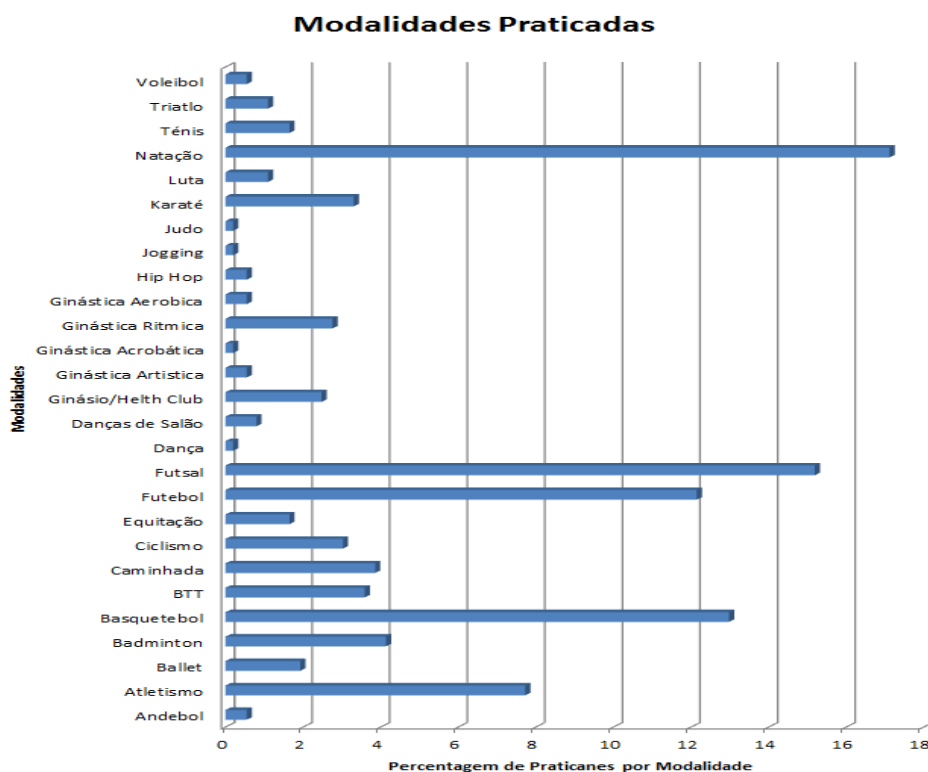


Gráfico 5 - Modalidades Praticadas no Geral

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

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

#### - Razões para a não prática

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

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

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

No que diz respeito ao grau de importância atribuído à prática de atividades físico-desportivas em função do género, obtivemos os seguintes resultados apresentados na tabela 1.

Tabela 1 - Resultado relativo ao Grau de Importância para a prática de Atividade Física

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

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

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

### Outras Práticas de Consumo Cultural de lazer

Relativamente ao consumo cultural de lazer, obtivemos em relação à amostra os seguintes resultados, apresentados na tabela 2.

Tabela 2 - Percentagens das Práticas Culturais de Lazer

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

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

Relativamente à comparação entre as práticas de consumo cultural de lazer para a variável género, obtivemos os seguintes resultados, apresentados na tabela 3.

Tabela 3 - Resultado para os Consumos Culturais de Lazer

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

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

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

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

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

## 4. Discussão de Resultados

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

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

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

Relativamente à participação desportiva segundo os ciclos de escolaridade constatamos que existem diferenças significativas, o que se conclui que o 2º Ciclo apresenta índices de participação desportiva mais altos do que o 3º ciclo e Secundário, assim como do 3º Ciclo em relação ao ensino secundário. Uma vez que a idade dos alunos aumenta com o avanço dos ciclos de estudo permite-nos constatar que a participação na atividade física vai diminuindo ao longo da adolescência. Verificou-se um decréscimo mais acentuado do 3º ciclo para o

ensino secundário. Os estudos de Seabra *te al* (2008), Magalhães *te al* (2002), Lopes *te al* (2001) obtiveram as mesmas conclusões, sendo concordantes com os resultados obtidos no nosso estudo.

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

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

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

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

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

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

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

Os jovens atualmente adotam um estilo vida sedentário mais ligado às novas tecnologias, fazendo com que a prática das atividades físico-desportivas ocupem um lugar secundário na

ocupação dos seus tempos livres. No conjunto das 18 atividades de consumo cultural de lazer, a prática desportiva ocupa o 5º lugar. Comparativamente com outros estudos, Esculcas & Mota (2005) constataram que a prática desportiva é o 14º consumo preferido entre as 21 atividades apresentadas.

## 5. Conclusão

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

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

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

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

## 6. Bibliografia

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Marivoet, S. (2005b). *Práticas Desportivas nos Estilos de Vida dos Europeus: Obstáculos e Tendências*, in Gomes, R.(2005) (org.), *Os lugares do Lazer*. Lisboa: IDP, 87-104.
- Mota, J. (2001). Actividade Física e Lazer - Contextos actuais e ideias futuras. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1, 124-129.
- Santos, P., Esculcas, C.,. Ribeiro, J., Joana Carvalho, J., MOTA, J.(s/d). *Hábitos de actividade física e práticas de lazer da população juvenil da cidade do Porto (HALAPO)*. Hábitos e Práticas de Lazer Desportivo Estudo da População Jovem do Concelho de Torres Novas. Porto: Universidade do Porto, FCDEF - Centro de Investigação em Actividade Física, Saúde e Lazer, in <http://www.mulheresdesporto.org.pt>, acedido em 03.05.2013.
- Sardinha, L. (2003). "Vinho Novo em Odres Velhos; Novamente a Necessidade do Reforço da Formação Desportiva e da Actividade Física das crianças e dos Adolescentes". In *O Desporto Para Além do Óbvio*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal, 171-187.
- Sarierra, J.; Denise, C.; Roberta, P.; Bucker, J. (2007). Uso do Tempo Livre por Adolescentes de Classe Popular. *Psicologia: Reflexão Crítica*, 20, 361-367.
- Seabra, A.; Mendonça, D.; Thomis, M.; Anjos, L.; Maia, J. (2008). Determinantes Biológicos e Sócio-Culturais Associados à Prática de Actividade Física de Adolescentes. *Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro*, 24, 721-736.
- Stuart, B.; Golery, T.; Stensel, D.(2004). Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents. *Journal of Sports Sciences*, 22, 679-701.
- Zamora, R., Toledo, B., Santi, L., & Martínez, A. (1995). *El tiempo libre y la recreación: estudio en adolescentes uruguayos*. In *Organización Panamericana de la Salud. La salud del adolescente y del joven*. Washington, DC: OPAS.

## Anexos

# **Anexo 1**

**Plano Anual da Turma 8ºB**

### 1. Introdução

A elaboração do Plano Anual do 8ºB foi realizada pelo professor estagiário Manuel Henriques, do Núcleo de Estágio 2012/2013, do Agrupamento de Escolas do Fundão. Este plano anual encontra-se inserido na unidade curricular Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino de Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior.

Este documento pretende reunir a informação necessária para rentabilizar quer as aulas de Educação Física, quer o Programa da Disciplina, tendo em conta alguns factores essenciais ao processo de Ensino-Aprendizagem. O Planeamento Anual deve contemplar estratégias que permitam à Educação Física contribuir para a formação dos alunos, tanto a nível social como psicomotor, estabelecendo assim uma forte relação entre a escola, a sociedade e a aula de Educação Física.

A elaboração do Planeamento Anual, constitui o primeiro passo na planificação do ano lectivo.

## Plano Anual – 8ºB

Núcleo de Estágio de Educação Física

### 2. Espaços:

<b>Espaços</b>	<b>Modalidades</b>	<b>Material</b>
Espaço 1 - (Pavilhão)	- Voleibol. -Ténis	Um campo de voleibol
Espaço 2 - (Pavilhão)	- Basquetebol - Corfebol	Tabelas de basquetebol e de Corfebol
Espaço 3 – (Pavilhão)	- Badminton	Marcações de vários campos de Badminton
Espaço 4- (Pavilhão)	- Ginástica	Todo o material de Ginástica
Campo 1 – (Exterior)	- Futebol;	- Duas Balizas
Campo 2 – (Exterior)	- Andebol - Atletismo (barreiras, velocidade, estafetas e salto em comprimento).	- Um campo “multiusos”, duas balizas e pista de atletismo
Sala de apoio	Aulas teóricas	1 Retroprojector, 1 quadro e 30 cadeiras.

## Plano Anual – 8ºB

Núcleo de Estágio de Educação Física

### 2. Plano anual de actividades

ABERTURA	1º PERÍODO		2º PERÍODO		3º PERÍODO	
	Início	Termo	Início	Termo	Início	Termo
3º CICLO	14 de Setembro	14 de Dezembro	2 de Janeiro	15 de Março	2 de Abril	14 Junho
Interrupção das actividades escolares	1ª Interrupção		2ª Interrupção	3ª Interrupção		
	15 de Dezembro a 1 de Dezembro		11 a 13 de Fevereiro	16 a 1 de Abril		
Exames	Junho de 2013					

### 3. Plano anual do 8B

Data	U.D.	Nº Aula	Espaço	Modalidades	Conteúdos a leccionar	
<b>1º Período</b>						
18 Setembro	1 e 2	1 e 2	2	Apresentação	Apresentação	
21 Setembro		3	Camp. 2	Avaliação diagnóstica Andebol e Aplicação dos testes de Fitnessgram	Avaliação diagnóstica de Basquetebol e aplicação dos testes de fitnessgram flexibilidade .	
25 Setembro		4 e 5	2	Avaliação diagnóstica de Basquetebol e Aplicação dos testes de Fitnessgram	Avaliação diagnóstica de Basquetebol e Aplicação dos testes de Fitnessgram de força.	
28 Setembro		6	Camp. 2	Andebol	Introdução ao drible, passe picado e remate na passada	
2 Outubro		7 e 8	2	Basquetebol	Introdução passe de peito/picado e lançamento da passada no Basquetebol.	
5 Outubro		-----	-----		Feriado	-----
9 Outubro		9 e 10	2	Basquetebol	Condição física e exercitação do passe de peito, passe picado e lançamento na passada.	
12 Outubro		11	Camp. 2	Andebol	Introdução do passe de peito e do remate em apoio e situação de jogo 4*4	

## Plano Anual – 8ºB

### Núcleo de Estágio de Educação Física

16 Outubro		12 e 13	2	Basquetebol	Exercitação dos elementos abordados nas aulas anteriores e introdução do lançamento em apoio.
19 Outubro		14	Camp. 2	Andebol	Exercitação do passe de ombro e passe picado. Situações de jogo de passe desmarcação e preparação dos alunos para milha.
23 Outubro		15 e 16	2	Basquetebol	Exercitação do lançamento em apoio. Abordar
26 Outubro		17	Camp. 2	Andebol	Exercitação dos elementos técnicos abordados nas aulas anteriores e situação de jogo 5*5. E preparação dos alunos para milha.
30 Outubro		18 e 19	2	Basquetebol	Introdução do passe e corte e exercitação dos conteúdos até aqui abordados na modalidade de basquetebol.
2 Novembro		20	Camp. 2	Andebol e Aplicação dos testes de Fitnessgram	Aplicação dos testes de fitnessgram a milha. Organização defensiva no andebol.
6 Novembro		21 e 22	2	Basquetebol	Jogo de 5*5. Revisão dos elementos técnicos onde os alunos tenham mais dificuldade.
9 Novembro		23	Camp. 2	Andebol	Revisão de todos as componentes técnicas e táticas abordadas nas aulas anteriores
13 Novembro		24 e 25	2	Avaliação Sumativa de Basquetebol	Avaliação
16 Novembro		26	Camp. 2	Avaliação Sumativa de Andebol	Avaliação
20 Novembro	3 e 4	27 e 28	3	Avaliação diagnóstica de Badminton	Avaliação diagnóstica do desempenho dos alunos na modalidade em situação de jogo de singulares.
23 Novembro		29	2	Corta -mato	Corta-mato
			Ext.	Avaliação Diagnóstica Futsal	Avaliação diagnóstica do desempenho dos alunos na modalidade em situação de jogo de singulares.
27 Novembro		30 e 31	3	Badminton	Introdução à posição base, deslocamentos e serviço por baixo. Exercícios critério e jogo 2x2. Avaliação da força média e superior.
30 Novembro		32	Ext.	Futsal	Exercitação do passe e receção, condução de bola e drible. Introdução ao remate.
3 Dezembro		33 e 34	3	Teste escrito Badminton	Realização da ficha de trabalho. Introdução ao clear. Exercitação dos conteúdos já abordados. Trabalho de força geral.
7 Dezembro		35	Ext.	Futsal	Exercitação dos conteúdos abordados anteriormente. Introdução às situações defensivas e ofensivas.

## Plano Anual – 8ºB

### Núcleo de Estágio de Educação Física

11 Dezembro		36 e 37	3	Badminton e Auto - Avaliação	Introdução ao clear. Exercitação dos conteúdos já abordados. Exercícios de resistência, agilidade e força geral
14 Dezembro		38	Ext	Futsal	Exercitação dos conteúdos abordados anteriormente. Situações 3x2 e 2x1. Jogo formal 5x5.
<b>2º Período</b>					
4 Janeiro	3 e 4	39	Ext.	Futsal	Exercitação dos conteúdos abordados anteriormente. Situação de jogo formal 5x5.
8 Janeiro		40 e 41	3	Badminton	Introdução ao remate e amotie. Exercitação dos conteúdos já abordados em situação de jogo 2x2. Trabalho de agilidade e força.
11 Janeiro		42	Ext.	Futsal	Exercitação e consolidação de todos os conteúdos abordados em exercícios critério e jogo formal 5x5.
15 Janeiro		43 e 44	3	Badminton	Introdução ao remate e amotie. Exercitação dos conteúdos já abordados em situação de jogo 2x2. Trabalho de agilidade e força.
18 Janeiro		45	Ext.	Futsal	Consolidação dos conteúdos abordados. Exercitação em situação de jogo formal 5x5e exercícios critério.
22 Janeiro		46 e 47	3	Avaliação Sumativa de Badminton	Avaliação sumativa da modalidade. Aplicação de todos os conteúdos em situação de jogo formal 1x1.
25 Janeiro		48	Ext.	Futsal	Avaliação sumativa da modalidade. Realização de exercícios critério e jogo formal 5x5.
29 Janeiro	5 - 6	49 e 50	4	Avaliação Diagnóstica de Ginástica	Avaliação Diagnóstica da modalidade de ginástica através de estações colocando em cada estação um elemento gímnico a ser realizado. Introdução de Regras de Segurança, Rolamento à frente engrupado, Rolamento à retaguarda engrupado, Flexibilidade (ponte / espargata).
1 Fevereiro		51	2	Andebol	Avaliação diagnóstica da modalidade através de exercícios critério.
5 Fevereiro		52 e 53	4	Ginástica Solo + Aparelhos	Introdução aos elementos Ligação (volta, afundos) e Equilíbrio (Avião, vela). AFI de Cabeça e braços. Introdução do salto ao eixo e entremãos no plinto e ainda o salto em extensão e engrupado no minitrampolim.
8 Fevereiro		54	2	Andebol	Introdução à pega e manejo da bola, passe de ombro, passe picado, Marcação recepção, deslocamentos, drible e posição base defensiva. Jogo.

## Plano Anual – 8ºB

### Núcleo de Estágio de Educação Física

12 Fevereiro		----	----	Carnaval	—
15 Fevereiro		55	2	Andebol	Introdução da desmarcação, flutuação, remate em suspensão, remate em apoio e na passada. Jogo. <b>Teste da Flexibilidade.</b>
19 Fevereiro		56 e 57	4	Ginástica Solo + Aparelhos	Exercitação dos elementos abordados na aula anterior. Introdução da Roda. Introdução do salto Encarpado com pernas juntas e afastadas no minitrampolim. <b>Teste da Força Superior.</b>
22 Fevereiro		58	2	Teste Escrito	Teste Escrito de Futsal, Andebol, Ginástica e Badminton.
26 Fevereiro		59 e 60	4	Ginástica Solo + Aparelhos	Exercitação dos elementos abordados até à presente aula. Introdução da Pirueta no minitrampolim. <b>Teste da Força Média e a Extensão do Tronco.</b>
1 Março		61	2	Andebol	Consolidação dos gestos técnicos abordados anteriormente. Jogo. <b>Teste da Milha.</b>
5 Março		62 e 63	4	Avaliação Sumativa de Ginástica	Avaliação Sumativa da modalidade através de uma sequência gímnica preparada para apresentar ao professor.
8 Março		64	2	Andebol	Avaliação Sumativa da modalidade através de exercícios critério.
12 Março		65 e 66	4	Semana de Actividades	Semana da Saúde e Desportos Alternativos
15 de Março		67	2	Semana de Actividades	Semana da Saúde e Desportos Alternativos
<b>3º Período</b>					
2 Abril	7 e 8	68 e 69	1	Avaliação Diagnóstica de Voleibol	Avaliação Diagnóstica da modalidade, através de exercícios critério + Jogo + Regras + História da Modalidade
5 Abril		70	2	Avaliação Diagnóstica de Atletismo	Avaliação Diagnóstica da modalidade através de alguns exercícios critério + Regras + História da Modalidade
9 Abril		71 e 72	1	Voleibol	Introdução da Posição Base + Passe por Cima + Jogo 4x4
12 Abril		73	2	Atletismo	Introdução á Corrida de Estafetas
16 Abril		74 e 75	1	Voleibol	Introdução dos Deslocamentos + Manchete + Jogo 4x4

## Plano Anual – 8ºB

### Núcleo de Estágio de Educação Física

19 Abril		76	2	Atletismo	Exercitação da Corrida de Estafetas
23 Abril		77 e 78	1	Voleibol	CNUS (Campeonato Nacional Universitário)
26 Abril		79	2	Atletismo	Avaliação Sumativa da Corrida de Estafetas
30 Abril		80 e 81	1	Voleibol	Introdução ao Serviço por Baixo + Serviço Por Cima + Jogo 4x4
3 Maio		82	2	Atletismo	Introdução à Corrida de Barreiras + Velocidade
7 Maio		83 e 84	1	Voleibol	Introdução ao Bloco + Jogo 6x6 + Fitnessgram (Força Média)
10 Maio		85	2	Atletismo	Exercitação da Corrida de Barreiras + Velocidade
14 Maio		86 e 87	1	Voleibol	Consolidação dos Conteúdos Técnicos Abordados + Fitnessgram (Força Superior e Extensão do Tronco)
17 Maio		88	2	Atletismo	Avaliação Sumativa da Corrida de Barreiras + Velocidade + Teste de Fitnessgram (Flexibilidade)
21 Maio		89 e 90	1	Voleibol	Ficha Teórica + Consolidação dos Conteúdos Técnicos Abordados
24 Maio		91	1	Atletismo	Teste de Fitnessgram (Milha)
28 Maio		92 e 93	1	Voleibol	Avaliação Sumativa da Modalidade
31 Maio		94	2	Atletismo	Introdução ao Salto em Comprimento + Lançamento do Peso
4 Junho		95 e 96	1	Voleibol	Avaliação Sumativa da Modalidade
7 Junho		97	2	Atletismo	Exercitação do Salto em Comprimento + Lançamento do Peso
11 Junho		98 e 99	1	Voleibol	Auto-Avaliação + Jogo 6x6
14 Junho		100	2	Atletismo	Avaliação Sumativa do Salto em Comprimento + Lançamento do Peso

Nota: O planeamento anual foi realizado tendo em conta o calendário oficial lectivo e o mapa de rotações de espaços entre os professores de E.F., definido pelo grupo de Educação Física.

## **Anexo 2**

### **Planeamento e Organização de uma Aula**

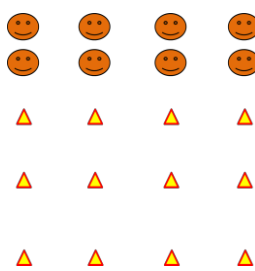
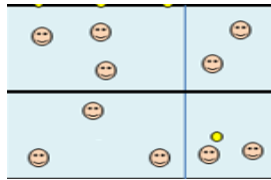
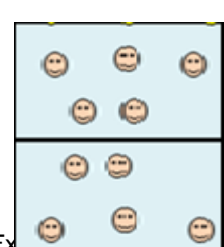
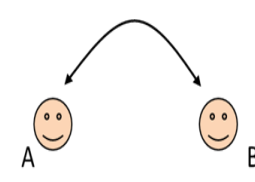
## Agrupamento de Escolas do Fundão

### *Planeamento e organização da Aula*

Ano	11º	Turma	CT2	Período	2º	Data	10/01/13	Duração	90'	Aula nº	55 e 56
Espaço	2	Hora	08h20 - 09h50		Unidade Didáctica		Voleibol				
Nº alunos previstos			20	Sumário		Elevação das capacidades motoras e coordenativas, condicionais e continuação da exercitação da modalidade de Voleibol.					
Objectivos de aula			Exercitação dos gestos técnicos da modalidade de Voleibol: Passe, Manchete e Serviço e Situação de jogo. Exercícios de velocidade e agilidade e também vai haver exercício de resistência.								
Recursos Materiais			Bolas de voleibol, Cones, arcos e Colchões								

Tempo		Tarefas/ Situações de Aprendizagem/ Critérios de êxito	Organização	Componentes críticas fundamentais/ estilos de ensino
Parc.	Hora			
<b>Parte Inicial</b>				
5'	08:20	Entrada dos alunos;		
5'	08:25	<b>Instrução inicial:</b> - Transmitir o modo com a aula se encontra organizada: exercícios, objectivos, critérios de êxito e componentes críticas.		Os alunos mantêm-se em silêncio durante a instrução inicial. Os alunos colocam as dúvidas que acharem pertinentes.
10'	08:30	<b>Activação Geral:</b>  - 5' - <b>Corrida de activação</b> - Os alunos realizam corrida, no circuito indicado pelo professor e desempenham os exercícios propostos pelo mesmo.  - 3' - <b>Mobilização articular</b> - Os alunos realizam os exercícios numa posição estática. -coluna cervical, punho, cintura pélvica, Joelho, tibio-tarsica;		<b>MOBILIZAÇÃO ARTICULAR</b> O aluno executa a mobilização articular de forma coordenada, com amplitude e fluidez. Sem comportamentos fora da tarefa ou desviantes.  <b>Flexibilidade:</b> Os alunos executam os exercícios de flexibilidade com amplitudes máximas ou sub-maximas com posturas correctas durante o tempo solicitado pelo professor, sem comportamentos desviantes ou fora da tarefa.

## Agrupamento de Escolas do Fundão

Parte Fundamental				
15`	08h40	<p><b>Exercício 1- Condição Física-</b> Circuito de agilidade e velocidade.</p> <p>-1ºvariante - Os alunos correm alternando a sequência dos cones.                      - 2ºvariante - Os alunos ter que saltar de entre os arcos colocados no chão.                      - 3ºvariante -Vão saltar por cima dos barreiras sem lhe tocarem .                      - 4ºvariante - Regressam a fila na velocidade máxima</p> <p>Este exercício vai ser realizado 3 vezes mas a 1ª vez é realizado em velocidade moderada de modo aos alunos adaptarem-se ao exercício. Quem ganhar neste circuito vão ser os primeiros alunos a passar a jogar voleibol.</p> <p style="text-align: center;">-----</p>	<p>Exercício 1:</p> 	<p><b>Exercício 1, 2, 3, e 4:</b></p> <p><b>Equipas:</b></p> <p><b>Grupo 1</b> - João, Mariana, Patrícia Peres; Vanessa, Rafaela;</p> <p><b>Grupo 2</b> - Igor, Laura Ramos, Patrícia Fernandes, Soraia, Ana Honório;</p> <p><b>Grupo 3</b>- Catarina, Patrícia Silva, Nuno, Lara Canarias Mariana Barroca;</p> <p><b>Grupo 4</b> - Inês, Maria, Diana, Beatriz, Ana Oliveira;</p> <p><b>Nota:</b></p> <p>No exercício 2, 3 ,4 e 5 a turma está dividida em metade enquanto uns realizam um exercício outros realizam outro.</p>
10`	08h55	<p><b>Exercício 2 - Jogo em campo reduzido-</b> 2x2 /3x3- Neste jogo é obrigatório realizar os três toques mas no início do jogo não realizam serviço. Quem conseguir realizar bloco e ganhar ponto vale por dois. Quem chegar aos 10 pontos primeiro passa logo para a situação de jogo de 5x5.</p> <p style="text-align: center;">-----</p>	<p>Exercício 2:</p> 	
10`	08h55	<p><b>Exercício 3- Resistência</b> - Os alunos realizam uma corrida no circuito indicado pelo professor. O tempo de corrida será de 10 min. Quando fizerem os primeiros 5 min param de correr e vão a caminhar durante 2 min e seguida voltam a correr os restantes 5 min. O obrigatório contar o número de voltas.</p> <p style="text-align: center;">-----</p>		
10`	09h15	<p><b>Exercício 4 - Situação de jogo de Voleibol 5x5.</b> Início com serviço por baixo ou por cima. Só são necessários realizar 2 toques.</p> <p>Cooperação entre os elementos da mesma equipa e de oposição entre equipas. Neste jogo é obrigatório haver dinâmica se os alunos de algumas das equipas tiverem estáticos e não se movimentarem a equipa perde o jogo por indicação do professor.</p> <p style="text-align: center;">-----</p>	<p>Exercício 4:</p> 	
10`	09h15	<p><b>Exercício 5-</b> Alunos formando grupos de 4. Pares dispostos frente a frente transversalmente em relação ao campo de voleibol. Aluno (A) executa passe, machete para o aluno (B) e assim sucessivamente. Os alunos têm que conseguir realizar 25 passes sem bola cair no chão, os alunos que não conseguirem realizar serão penalizados com um castigo. Terão que fazer 15 flexões de braços.</p> <p style="text-align: center;">-----</p>	<p>Ex</p> 	



## Agrupamento de Escolas do Fundão

Parte Final				
5'	09h30	<b>Alongamentos</b> - exercícios de retorno à calma;  <b>Alongamentos</b> Questionamento Revisão de conteúdos Erros Gerais Progressos evidenciados Extensão de conteúdos/Algumas considerações sobre a próxima aula	<b>Flexibilidade:</b>  Os alunos executam os exercícios de flexibilidade de um modo estático com posturas correctas. Durante cerca de 20 segundos Os alunos relaxam os músculos solicitados.	<b>Flexibilidade:</b>  Os alunos executam os exercícios de flexibilidade com amplitudes máximas ou submáximas de forma estática com posturas correctas durante o tempo solicitado pelo professor, sem comportamentos desviantes ou fora da tarefa.
	09h35	Saída dos alunos da aula.		

**O professor estagiário:** Manuel José Reis Neves Henriques