



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

+ ATIVO/APRENDER +
Programa de Atividade Física para Crianças
Desfavorecidas

Mónica Sofia Martins Tavares Silva

Relatório de Estágio para obtenção do Grau de Mestre em
Ciências do Desporto: Exercício e Saúde
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutora Kelly O´Hara

Covilhã, Outubro de 2016

Agradecimentos

Ao finalizar este Estágio Curricular, quero agradecer a todos que contribuíram para que o mesmo fosse possível, o apoio e a colaboração destas pessoas foi essencial para a realização e conclusão deste projeto, particularmente:

À Professora Doutora Kelly O´Hara, orientadora científica desta investigação, pela disponibilidade e prontidão que manteve em todos os momentos. Por todo o contributo, que dispôs a este trabalho através da partilha de conhecimento, pelo espírito crítico, pela cooperação e pelos aconselhamentos sempre demonstrados.

A todas as colaboradoras da instituição Matriz E6G, por todo o carinho que me demonstraram, pela ajuda e disponibilidade apresentada.

Um agradecimento especial para a responsável do projeto Matriz E6G Virgínia Batista por toda a disponibilidade incondicional.

Ao meu colega de estágio, Alexandre Pimentel pela entreaajuda, compromisso e apoio dado ao longo deste projeto.

A todos os meus amigos e familiares, que me apoiaram em todas as etapas da minha vida e me encorajaram mesmo nos momentos em que pensamos que não era possível.

Aos meus pais, um enorme obrigada por acreditarem sempre nas minhas capacidades e fazerem com que todo este percurso fosse possível. Espero que esta nova etapa vos encha tanto de orgulho e satisfação por todos os esforços que fizeram para que isto fosse possível. A eles dedico todo este trabalho.

Resumo

A prática de atividade física apresenta benefícios no bem-estar físico, psicológico e social de qualquer pessoa. Simultaneamente, desenvolve a capacidade coordenativa e cognitiva de uma criança, tornando-se um contexto facilitador para as crianças aprenderem conhecimento. O objetivo do presente relatório de estágio é o de implementar e avaliar um programa multidimensional de atividade física em crianças em risco, *+Ativo Aprender+*, durante 6 meses.

Diversas competências foram desenvolvidas ao longo da realização deste estágio, tais como, planejamento, estruturação, lecionação e controle das sessões.

No campo experimental avaliamos o efeito do programa, *+Ativo Aprender+*, nas competências físicas, sociais e cognitivas dos participantes. Os resultados experimentais obtidos mostraram que houve melhorias significativas ($p < 0,05$) ao nível de certas categorias inerentes as competências acima referidas.

Em conclusão, o programa permite os participantes a conhecerem-se melhor, conseguindo identificar as suas capacidades, alcançar novos conhecimentos, fazendo com que os seus hábitos de vida e promoção de saúde mudassem despertando o interesse em querer saber mais, aprender mais, experimentar mais, discutir ideias e tomar decisões.

Palavras-chave

Atividade Física; Aprendizagem de Conteúdos; Crianças Desfavorecidas; Inclusão Social

Abstract

Doing physical activity provides benefits in the physical, social and psychological well-being of every person. Simultaneously, it develops the cognitive and coordinative capacity of a child, becoming an easy environment for the children to gather knowledge.

The goal of this internship report is to implement and assess a multidimensional program of children in risk, "+Activo/Aprender+", during a period of 6 months.

Several competences were developed during the length of this internship, such as planning, structuring, teaching and controlling the sessions.

In the experimental field we evaluated the impact of the program, "+Activo/Aprender+", in the physical, social and cognitive competences of the participants. According to the experimental results, there was a great improvement ($p < 0,05$) regarding the competences mentioned above.

Concluding, the program allows each participant to know themselves better, allowing them to identify their capabilities, reach a new level of knowledge, while their life-style habits and promotion of physical activity changes, enhancing their interest in wanting to know more, learn more, experiment more, brainstorming and making decisions.

Keywords

Physical activity; Contents learning; Disadvantaged children; Social inclusion

Índice

Capítulo 1

1. Introdução	1
1.1. Objetivos do Estágio	3
1.1.1. Objetivos Gerais	3
1.1.2. Objetivos Específicos	3
1.2. Área de Intervenção	4
1.3. Programa	5
1.3.1. Caracterização da Turma	5
1.4. Materiais/Recursos Envolvidos	6
1.5. Estado da Arte	6
1.5.1. Programas de Intervenção	7

Capítulo 2

2. Estratégias de Intervenção	10
2.1. Funções e Responsabilidades	10
2.2. Tarefas e Atividades Desenvolvidas	11
2.2.1. Preparação	11
2.2.2. Pesquisa Bibliográfica	13
2.2.3. Avaliação	14
2.2.4. Estruturação do Programa	14
2.2.5. Planeamento e Programação	16
2.3. Estratégias Implementadas na Orientação	16
2.3.1. Feedback	17
2.3.2. Controlo	18
2.3.3. Comunicação	19
2.3.4. Motivação	20
2.4. Resultados e Controlo	20

Capítulo 3

3. Introdução	24
3.1. Objetivo	25
3.2. Metodologia	25
3.2.1. Amostra	25
3.2.2. Métodos de Avaliação	27
3.2.2.1. Pacs	26
3.2.2.2. SAQ	26
3.2.2.3. Avaliação da Inteligência Emocional	26
3.2.2.4. Questionário Internacional de Atividade Física	27
3.2.3. Intervenção	28

3.3.Procedimentos Estatísticos	29
3.4.Apresentação dos Resultados	30
3.4.1.Analise das Competências Físicas	30
3.4.2.Analise das Competências Sociais	32
3.4.2.1. SAQ	32
3.4.2.2. Pacs	36
3.4.2.3.Avaliação da Inteligência Emocional	38
3.4.3. Analise das Competências Cognitivas	39
3.4.3.1. Pergunta O2 - Benefícios da Atividade Física e Frequência Cardíaca	40
3.4.3.2. Pergunta O3 - Balanço Energético	41
3.4.3.3. Pergunta O4 - Hábitos Alimentares	41
3.4.3.4. Pergunta O9 - Posturas Corporais	41
3.5.Discussão dos Resultados	42
3.6.Conclusões e Limitações	44
Capitulo 4	
4. Conclusão	46
4.1.Limitações	47
4.2.Novas Pesquisas	47
Capitulo 5	
5. Bibliografia	48
Anexos	53

Lista de Gráficos

Gráfico 1. Pontuação média de respostas, GI inicial, GI final

Gráfico 2. Pontuação média de respostas, GC inicial, GC final

Gráfico 3. Pontuação média de respostas. Grupo de Intervenção Feminino, Inicial e Final.

Gráfico 4. Pontuação média de respostas. Grupo de Teste Masculino, Inicial e Final

Gráfico 5. Índice de Competência Social - Pacs - Grupo de Intervenção

Gráfico 6. Índice de Competência Social - Pacs - Grupo de Controlo

Lista de Tabelas

Tabela 1. Calendarização dos objetivos das sessões

Tabela 2. Descrição das capacidades a avaliar, respetivos testes de avaliação e protocolo de aplicação

Tabela 3. Exemplos de situações práticas usadas para aprendizagem de conceitos

Tabela 4. Índice de Massa Corporal por Géneros

Tabela 5. Apresentação dos resultados dos testes físicos aplicados

Tabela 6. Pontuação média por categoria

Tabela 7. Pontuação média Questionário Bar-On, por grupo e género

Tabela 8. Nível de Atividade Física das Amostras (IPAQ)

Tabela 9. Pergunta O2 - Benefícios da Atividade Física e Frequência Cardíaca

Tabela 10. Pergunta O3 - Balanço Energético

Tabela 11. Pergunta O4 - Hábitos Alimentares

Tabela 12. Pergunta O9 - Posturas Corporais

Lista de Acrónimos

GI	Grupo de Intervenção
GC	Grupo de Controlo
AF	Atividade Física
BAF	Benefícios da Atividade Física
BE	Balanço Energético
PC	Posturas Corporais
FC	Frequência Cardíaca
IPAQ	Questionário Internacional de Atividade Física
Bar-on	Questionário de Inteligência Emocional
SAQ	Questionário de Atitudes Desportivas
PACS	Prova de Avaliação de Competência Social

Capítulo I

1. Introdução

Portugal é considerado o sexto país europeu com maior prevalência de obesidade, onde 3,5 % do salario anual é dispensado para o tratamento de esta doença (Costa, Ferreira & Amaral, 2010). Um dos principais fatores responsáveis por este fenómeno é a diminuição na atividade física e o aumento de alimentos com uma elevada composição calórica (Nunes, Figueiroa & Alves, 2007).

A prática da atividade física tem um papel fundamental na sociedade a vários níveis como na educação, na aquisição de uma vida saudável e no combate ao sedentarismo.

O Desporto assume igualmente um papel essencial no desenvolvimento de competências de cidadania (Ramon, 2006). O conceito de inclusão é considerado o movimento da sociedade que aponta conceber a todos os individuos a igualdade de oportunidades (Teles, Resegue & Puccini, 2013). Este conceito pressupõe que cada pessoa faça as suas escolhas e construa sua identidade pessoal e social (Carneiro, 2007). A prática de integração social tem vindo a ser substituída pela inclusão social partindo-se do princípio que a sociedade deve ser modificada de forma a incluir todos os individuos considerando às necessidades de cada um, não admitindo preconceitos, barreiras sociais, culturais, sociais e discriminações (Teles et al, 2013).

Utilizar a noção de representação social abrangendo crenças, perceções e expectativas tem vindo a tornar-se corrente na área das ciências sociais (Vianna & Lovisolo, 2011). Vianna et al. (2011) apontam para que a formação social de cada individuo (responsabilidade, participação, sociabilidade, entre outras) seja inerente a prática de atividade física, desta forma, a formação dos indivíduos deve ser motivada para a participação de programas e projetos de atividade física regular (Vianna et al., 2011).

A conceção de ambientes estimulantes de aprendizagem, mediante jogos interativos que envolvem o desporto, tem impacto muito positivo no bem-estar físico e emocional das crianças e jovens em situação de risco e sujeitos à discriminação. Estes favorecem o desenvolvimento de diferentes competências pessoais e sociais salientando a responsabilidade pessoal, a melhoria do autoconceito, autoestima, o respeito pelos sentimentos e direitos dos

outros, regras, crenças, culturas e origens étnico-raciais e o controlo de comportamentos violentos.¹

Desta forma, a prática de atividade através de um carácter educativo, que seja motivador para as crianças e jovens, é bastante relevante no desenvolvimento de uma educação de valores e de integração, tal como, o desenvolvimento curricular de temas transversais (Allès et al., 2003). Esta prática tem de ser organizada, utilizando o divertimento através do jogo, caso contrário não fornece a oportunidade de interação uns com os outros (Novais, 2007).

Visto que, o tipo de população estudada encontra maiores dificuldades na integração escolar e desempenho escolar, estudos referem que a atividade física pode ajudar na melhoria dos níveis de desempenho escolar (Byrd, 2007; Franklin, 2007; Shephard, 1997). Contudo alguns autores referem que a saúde das crianças pode afetar este desempenho, havendo assim uma escassez na relação da atividade física ao sucesso/insucesso escolar (Byrd, 2007).

É neste contexto que surge a ideia do trabalho formulado, o + ATIVO/APRENDER + é um programa com vista a aplicação de diversos exercícios/situações criadas, a um conjunto de crianças desfavorecidas, com o objetivo de ir em conta as necessidades deste tipo de população pretendendo-se melhorar a qualidade de vida, a capacidade cognitiva e social dos mesmos.

O presente relatório de estágio surge no âmbito da Unidade Curricular Estágio/Dissertação do 2º ano do 2º Ciclo de Mestrado em Ciências do Desporto vertente Exercício e Saúde para a obtenção do grau de Mestre. O estágio teve como base a realização e planificação de várias sessões de aulas integradas no programa para este tipo de população, tal como aquisição de três tipos de objetivos, pessoais, pedagógicos e profissionais.

Em relação aos *objetivos pessoais*, estes passam pelo gosto em trabalhar com crianças, aumentando ainda a minha experiência em crianças desfavorecidas, população alvo ao qual se vai aplicar esta investigação. Os *objetivos pedagógicos* passam pela forma como é desenvolvido, aplicado e formulado conhecimentos para ensinar este tipo de população a uma melhor prática de Atividade Física, melhoria de conhecimentos teóricos e de competências sociais. Por último, em relação aos *objetivos profissionais* foram os que de início mais condicionaram, uma vez que, lidar com este tipo de população requer conhecimentos não adquiridos/consolidados no curso, contudo foram aprendidos no decorrer deste estágio.

Este trabalho divide-se em cinco capítulos fundamentais, no primeiro capítulo são definidos os objetivos gerais e específicos deste estágio, a área de intervenção, os objetivos do

¹ (http://eacea.ec.europa.eu/tempus/beneficiaries/tempus4-2011/guidelines_english.pdf) acesso dia 7/03/2016

programa e caracterização da população, os materiais e recursos envolvidos e uma breve revisão da literatura acerca do tema desenvolvido.

No capítulo 2 encontram-se as estratégias de intervenção, a intervenção e o controlo. Encontra-se neste capítulo a definição de estratégias de intervenção, tal como, a descrição e resultados face as condicionantes encontradas do trabalho realizado ao longo deste estágio.

No capítulo 3 vamos apresentar o trabalho de introdução à investigação realizado, dentro deste capítulo, vamos encontrar uma breve introdução com uma definição de objetivo e justificação do trabalho realizado face ao objetivo do estágio; a metodologia, onde caracterizamos a amostra, descrevemos o procedimento experimental e a descrição dos métodos de avaliação usados neste trabalho; os resultados da investigação; discussão e principais conclusões em relação ao trabalho de investigação realizado.

A conclusão do trabalho escrito encontra-se no capítulo 4, onde podemos encontrar uma reflexão crítica em relação ao trabalho realizado, tendo por base o conhecimento existente no âmbito da atividade profissional do estagiário e articulação do trabalho de investigação realizado. Por último, no capítulo 5 encontra-se toda a bibliografia consultada para a realização deste relatório. Por fim, são apresentados os anexos onde se encontram os planos de aulas realizados, as reflexões críticas das aulas lecionadas e os protocolos de avaliação.

1.1. Objetivos do Estágio

1.1.1. Objetivo Geral

O presente estágio teve o objetivo de gerar uma especialização de cariz académico com o intuito de aprofundar competências profissionais, através da aquisição de conhecimentos científicos e capacidade crítica no âmbito do Exercício e Saúde. Para tal foi implementado um programa de exercício físico no Matriz E6G do Fundão e que acolhe crianças desfavorecidas. Relacionar com a introdução

1.1.2. Objetivo Específico

Como objetivos específicos definimos:

- a) Aprofundar técnicas de pesquisa acerca das necessidades da população e programas já existentes dentro deste tema abordado, interpretando esta informação, com o objetivo de perceber qual o alvo de intervenção que se deve ter;
- b) A Conceção e planificação de exercícios e planos de aula de forma a irem de encontro as necessidades da população alvo;
- c) Aperfeiçoar técnicas de aplicação de diferentes métodos de avaliação, através da utilização de um conjunto de testes para a interpretar os resultados obtidos

corretamente, de forma a conseguir-se ajustar os exercícios e planos de aula as capacidades da população consoante estes mesmos resultados;

- d) Desenvolver técnicas de comunicação entre os alunos, arranjar estratégias de motivação e intervenção, procurando estabelecer relações sócio afetivas com os mesmos;
- e) Aperfeiçoar as competências necessárias para conceber, planear e programar programas de atividade física em crianças desfavorecidas.

1.2. Área de Intervenção

Segundo a Fundação para a Ciência e tecnologia as Ciências do Desporto são definidas como: *“A aplicação das ciências físicas, biológicas, sociais e comportamentais ao estudo da atividade física e do desporto e dos seus efeitos na saúde, na condição física e na qualidade de vida das pessoas de todas as idades e níveis de capacidade. No seu núcleo, visam a compreensão e desenvolvimento das capacidades de desempenho motor no ser humano. Integram a prevenção e reabilitação através do Desporto; Lazer, saúde educação e treino; gestão das organizações desportivas; desporto e atividade física em pessoas portadoras de deficiência.”*²

A atividade física e saúde é uma das subáreas das Ciências do Desporto, sendo esta a subárea que foi explorada ao longo deste estágio mais precisamente as ciências de inclusão social e desenvolvimento de capacidades. A exclusão social agrupa um conjunto de problemas que podem levar ao isolamento/afastamento de uma pessoa ou um conjunto de pessoas. Este problema, leva á marginalização fazendo com que o individuo se afaste da sociedade e consequentemente ao isolamento total. Um dos fatores que causa esta exclusão social é a pobreza, de uma forma geral, uma pessoa com problemas económicos é mais facilmente excluída da sociedade, contudo nem sempre acontece (Damas, 2010).

Para além destes problemas anteriormente apresentados a exclusão social assenta em 6 pontos fundamentais: o ser, da personalidade; do fazer, das atividades sociais desenvolvidas; o estar, das redes sociais; da capacidade criativa; do acesso à informação; e do ter, os rendimentos que a pessoa possui (Damas, 2010). O processo chamado de integração social, refere que para que as pessoas sejam reintegradas socialmente devem percorrer 2 caminhos, sendo estes, o cidadão se tornar pleno e a sociedade ter que o aceitar nesse estatuto. Esta integração esta associada a 2 ideias, a ideia de solidariedade e ideia de inclusão (Damas, 2010).

² (<http://www.esdrm.pt/ID/IndexID.asp>) acesso dia 07/03/2016

Com a realização deste estágio procurou-se promover a atividade física para aprendizagem de conteúdos teóricos e competências sociais, promovendo ainda estilos de vida saudável e bem-estar físico e mental a saúde dos indivíduos.

1.3. Programa

Este programa tem como objetivo geral avaliar o impacto de uma estratégia de intervenção num conjunto de crianças desfavorecidas, em relação ao aumento das competências sociais, a aquisição de conhecimentos sobre os benefícios da atividade física e hábitos de vida saudáveis.

1.3.1. Caracterização da Turma

A turma foi constituída por 11 crianças, indivíduos que realizaram a rotina normal de atividades da instituição e do seu dia-a-dia e para além disso participaram nas aulas organizadas pelo programa + ATIVO/APRENDER +. A turma era constituída por 8 crianças do sexo feminino e 3 crianças do sexo masculino, com média de idades de 13 anos.

Todos os participantes deste programa estavam inseridos no projeto Matriz E6G podendo-se considerar um grupo muito homogéneo tanto nas capacidades de execução dos exercícios como no empenho e concentração dos mesmos. Embora este grupo fosse homogéneo nem todos se encontravam na mesma posição social e pessoal, pode-se destacar um pequeno grupo de jovens que passa por grandes dificuldades financeiras e problemas pessoais. Contudo, estes jovens não demonstravam a sua tristeza por todas as dificuldades que passavam.

Mais propriamente em relação ao decorrer das aulas este grupo demonstrava ser bastante unido e prontos ajudar-se uns aos outros embora ocorressem algumas intrigas entre eles no decorrer dos exercícios, principalmente quando tinham de realizar o mesmo em equipa. No entanto, este ponto negativo veio a melhorar ao longo das aulas sendo um dos objetivos pretendidos com esta intervenção.

Com o objetivos de caracterizar de um modo mais profundo a população alvo, em relação ao conhecimento que possuíam, as competências sociais de cada um e de cidadania, foram aplicados quatro questionários a cada participante do programa de forma a obter-se alguma informação pessoal. Estes quatro questionários pretendiam avaliar as competências sociais globais (Pacs e SAQ), as componentes que definem a inteligência emocional e os seus métodos (Bar-on) e ainda os conhecimentos sobre as características da AF benéficas para a saúde; o conhecimento sobre Frequência cardíaca, balanço energético e postura corporal (IPAC).

1.4. Materiais/Recursos Envolvidos

O objetivo principal do Matriz E6G passa por capacitar a população infantil, juvenil e adulta da cidade do Fundão, envolvendo-os na criação de respostas que contribuam para o desenvolvimento comunitário e promoção de projetos de vida pessoais e comunitários satisfatórios, através da implementação de estratégias apoiadas em redes de parcerias, suscetíveis de criar dinâmicas empreendedoras que promovam a autonomia e a inclusão social da população envolvida. Esta instituição tem como entidade promotora o CACFF (Centro Assistencial Cultural e Formativo do Fundão) sendo financiada pelo programa escolhas.

O espaço proporcionado pela Matriz E6G, dentro do CACFF, para a realização das aulas propostas, apresentava uma grande amplitude permitindo a realização das atividades planificadas sem quaisquer constrangimentos. O material utilizado ao longo das aulas era requisitado do departamento de Ciências do Desporto cada vez que se realizavam aulas, sendo este requisitado com antecedência para a realização da mesma. Os materiais requisitados variavam de aula para aula, contudo os mais utilizados foram: cordas, coletes, arcos, bolas de esponja, estacas, bolas de pilatos, conjunto de cones, conjunto de marcadores e pedras do rio.

1.5. Estado da Arte

Atualmente é reconhecido por toda a comunidade, desde a vertente científica à social, a importância que a prática da atividade física tem no desenvolvimento global dos indivíduos, não se limitando a uma melhoria da aptidão física de cada indivíduo, mas sim a um complemento de hábitos de saúde, para uma vida mais saudável, de autoestima e de civismo (Katz, O'Connell, Njike, Yeh & Nawaz, 2008; Singh, Mulder, Twisk, Van Mechelen & Chinapaw, 2008 ; Vasconcelos-Raposo, 2012; World Health Organization, 2009).

Contudo, o nível socioeconómico onde a criança/jovem está inserida condiciona o desenvolvimento destes comportamentos e, conseqüentemente, potencia os problemas inerentes ao sedentarismo (Nunes et al., 2007). Exemplo disto é constatado por Nunes et al. (2007) em que, nos países em desenvolvimento, os grupos com baixo nível socioeconómico a obesidade tem vindo a aumentar. Esta consciencialização deve ser promovida logo na infância e na adolescência, uma vez que segundo vários estudos (Krauss et al., 2000; Magarey, Daniels, Boulton & Cockington, 2003), os hábitos de atividade física adquiridos na infância e na adolescência podem transpor-se para a idade adulta, desta forma acompanhamentos longitudinais dizem que adolescentes menos ativos têm uma maior probabilidade de se tornarem sedentários quando adquirem uma idade adulta (Guedes, Guedes, Barbosa & Oliveira, 2001).

Segundo Sherwood e Jeffery (2000), durante a vida, o indivíduo passa por fases que evidenciam diferentes níveis de atividade física, determinados por vários fatores, como as

características individuais (motivações, habilidades motoras, etc.) e as características ambientais (espaços de lazer, custos, disponibilidade temporal).

Desta forma, o conjunto de processos educacionais de uma educação inclusiva visa o impedimento de segregação ou impedimento de qualquer indivíduo. Este tipo de educação pretende favorecer o acesso regular à escola, aumentando e assegurando a permanência e participação dos alunos, independentemente das suas condições (Teles et al., 2013).

A Unidade de Exclusão Social (2001) refere que a exclusão social pode assumir diferentes formas, como por exemplo, o conhecimento, instalações, serviços e escolha de oportunidades a que um cidadão tem direito (Bailey, 2005). Segundo Bailey (2005), a atividade física ou desportiva tem um grande potencial para o processo de inclusão social, uma vez que, ao estar envolvido desportivamente os indivíduos tem em vista um interesse em comum deixando de lado as suas origens sociais e económicas. A prática desta atividade oferece ainda aos indivíduos um sentimento de pertença em uma equipa ou clube, desenvolve capacidades funcionais e aumenta a união entre a comunidade. Segundo Bailey (2005), existem diversas áreas para as quais a participação neste tipo de atividades é bastante positiva, tais como, a saúde física e mental, e outros mais relacionados com o desenvolvimento académico, cognitivo, a redução de criminalidade, exclusão escolar e mal-estar.

A prática de atividade física consegue atingir valores como a amizade, o trabalho em equipa e a solidariedade, que são de extrema relevância para se conseguir superar as agruras da pobreza (Vianna et al., 2011). A atividade física agrega em si um grande potencial de inclusão social contrariando todos os fatores que levem à exclusão social (Novais, 2007). Como refere Marques (1997), pertencer ao mundo do desporto poderá deitar a baixo as barreiras impeditivas ou restritivas, podendo-se afirmar que a prática de Atividade Física é um excelente meio de prevenção de exclusão e um meio de re-inclusão social.

1.5.1. Programas de Intervenção

A inclusão social é assim um objetivo político que se deve atingir e a atividade física é um meio bastante promissor para o concretizar. Contudo, esta prática só poderá trazer viabilidade se a população alvo pratica algum tipo de atividade física. Num trabalho realizado por Vandermeerschen, Vos e Scheerder (2015), onde o objetivo é avaliar, em crianças (ensino primário) e adolescentes (ensino secundário) se os fatores que estão relacionados com as famílias, podem ser determinantes ou não na participação deste tipo de associação desportivas. Os dados desta investigação foram feitos numa escala transversal, com a participação de 39 escolas de Flandres (Bélgica), num total de 3005 crianças e adolescentes (6-18 anos de idade). Os resultados deste estudo mostram que embora atividade física seja de extrema importância para o conceito de inclusão social, este refere que a população alvo em questão tem uma grande probabilidade de serem deixados de parte no que diz respeito a participação desportiva (Vandermeerschen et al., 2015).

O programa GOAL é outro exemplo dos diversos programas que promovem as competências sociais. Este programa tem como principal objetivo promover a autoconfiança e competências sociais nos adolescentes num contexto escolar (Danish, 1997). Os resultados obtidos no final deste programa são claramente significativos, uma vez que os participantes conseguiram atingir os objetivos pretendidos e aprenderam a informação que o programa lhes ensinou, como por exemplo, a retaliação de comportamentos de risco (consumo de álcool e tabaco) e comportamentos de violência ao contrário do grupo de controlo que demonstram um aumento nesses comportamentos (Danish, 1997).

Na mesma linha, o programa SUPER utiliza o desporto como meio para o ensino de competências necessárias há vida de um adolescente promovendo ainda as capacidades desportivas e suas competências (Danish, Nellen & Owens, 1996). A ideia principal deste projeto é fazer com que os adolescentes aprendam a competir consigo mesmo e com o seu potencial. Desta forma, os jovens conseguem vivenciar novas vitórias na sua vida sem sentirem a necessidade de os outros terem de falhar para se sentirem bem-sucedidos (Danish et al., 1996).

Através da atividade física a aprendizagem de conceitos fulcrais como os hábitos alimentares, educação para a cidadania, torna-se mais facilitada, pois os alunos estão envolvidos na aprendizagem, são sujeito ativo da mesma o que conduz a um contexto mais motivador para atingir os objetivos (Hanna, David & Francisco, 2010). Desta forma, este tipo de prática pode tornar-se um meio facilitador na educação da população para a saúde, sendo necessário gerar estímulos novos para que estes compreendam corretamente a informação em ambientes de aprendizagem diferentes (Hanna, et al., 2010), onde as situações criadas têm que possuir certos princípios para funcionarem de forma adequada, como por exemplo, terem de estimular a curiosidade nos exercícios propostos; estes têm de ser relevantes numa perspetiva pessoal; têm de ser motivadores; e ainda dar a entender que muitos conceitos teóricos que se podem adquirir com a prática de atividade física podem melhorar por vezes as atividades do dia-a-dia (O'Hara, Reis, Esteves, Brás & Branco, 2011).

Neste sentido O'Hara, Esteves, Brás, Rodrigues, Rodrigues e Pinheiro (2013) e O'Hara et al (2011) criaram um conjunto de jogos onde a atividade desportiva é o contexto de aprendizagem. Os resultados referem que em adolescentes com problemas de integração, ou seja, desmotivados, sem interesse na escola, com dificuldades de aprendizagem, melhoram significativamente o conhecimento adquirido e retido através deste contexto de aprendizagem. Desta forma, os alunos demonstram uma participação de forma ativa desenvolvendo neles uma aprendizagem da sua atividade ao longo de um contexto de aprendizagem tornando-se autorregulados, capazes de desenvolverem a capacidade metacognitiva, possibilitando assim o controlo, a avaliação, a otimização, a aquisição e o uso dos conceitos. Torna-se assim, de extrema importância e necessidade de desenvolver nos alunos “competências adaptativas”, que os tornem capazes de utilizarem os conhecimentos e

competências adquiridos de uma forma mais ampla, criativa e flexível nas diversas situações a que são sujeitos (Hanna, et al., 2010).

Neste sentido, Tubino (1992) refere que a atividade física tem de se encontrar obrigatoriamente vinculada as áreas da integração social e pedagógica. Deve ser assegurada a criança uma oportunidade para participar nas decisões das atividades desportivas fora e dentro de um contexto escolar, sendo este associado a área da integração social. Em relação a área de desenvolvimento psicomotor, devem ser instruídas nas crianças, participações que tem em vista as necessidades de movimento, tal como, situações que vão de encontro ao juízo crítico e a autoavaliação.

Desta forma e através do trabalho de investigação que se ira realizar pretende-se gerar situações e problemas onde os alunos tenham de arranjar estratégias para irem de encontro aos objetivos pretendidos através das suas decisões.

Capítulo II

2. Estratégias de Intervenção

O conceito de intervenção refere-se ao ato de intervir, com uma participação ativa, agindo e contribuindo positivamente na ação, com o objetivo de melhorar o processo de aprendizagem do aluno. A intervenção realizada foi direcionada a crianças desfavorecidas, com o intuito de proporcionar benefícios ao nível da atividade física, aquisição de conhecimentos e competências sociais.

Ao longo deste segundo capítulo vai ser retratado todo o trabalho realizado ao longo dos 9 meses de estágio, destacando os grandes pontos gerais dos objetivos gerais e específicos, tal como, os principais pontos ligados a aprendizagem das componentes técnicas e pedagógicas.

2.1. Funções e Responsabilidades

Ao longo da realização deste estágio foram desenvolvidas diversas funções e etapas, passando não só pela preparação do programa, pesquisa do estado da arte, estruturação do programa, orientação e avaliação, mas também por outras tarefas de extrema importância a realização deste projeto, tais como, as minhas responsabilidades perante os participantes neste projeto.

Uma das funções que teve de ser realizada antes do projeto ser iniciado e de ser programado foi o primeiro contacto com a instituição Matriz E6G - Fundão, de forma a perceber qual seria o interesse da mesma para a aplicação deste projeto nas suas instalações com a presença das crianças existentes neste projeto. Após a aceitação da instituição do projeto apresentado, tive que passar a realização da construção e definição dos objetivos das sessões o planeamento e a prescrição dos exercícios consoante estes mesmos objetivos, tendo sempre em atenção às características da população alvo.

Outras das funções e responsabilidades que tive ao longo do ano foi assegurar que estes mesmos jovens todas as quartas-feiras e sextas-feiras estavam a minha responsabilidade numa sessão de prática de atividade física direcionada para a melhoria das suas capacidades físicas, cognitivas e sociais. Para além, de ter que construir todos os exercícios e lecionar as aulas todo o material usado para os exercícios era requisitado com antecedência no Departamento de Ciências do Desporto e levado, por mim, para o espaço proporcionado pelo Matriz E6G para realizar a aula depois de dispor o material na sala para a realização da mesma. Ao longo do ano, no decorrer dos exercícios foi também minha função dar feedbacks motivacionais ou de correção procurando estabelecer relações sócio afetivas e de confiança com a população.

2.2.Tarefas e Atividades Desenvolvidas

Ao longo deste estágio foram construídas diferentes tarefas e atividades para se conseguir atingir os objetivos programados pelo programa, de seguida encontram-se explícitas essas diferentes etapas.

2.2.1.Preparação

Inicialmente realizou-se uma reunião entre o Departamento de Ciências do Desporto, mais propriamente a docente Prof. Doutora Kelly O'Hara e estagiária com os responsáveis e representantes da instituição Matriz E6G - Fundão. O propósito desta reunião foi dar a conhecer e apresentar os objetivos do programa que viria a ser aplicado e desenvolvido.

Depois de a instituição aceitar a realização do nosso projeto iniciou-se a planificação das aulas e calendarização dos objetivos gerais e específicos das mesmas, como se pode verificar no anexo 1 a tabela 1. Os objetivos deste programa passam essencialmente por objetivos: sociais, cognitivos e desportivos.

Como refere Vasconceles-Raposo (2012), a literatura apresenta como requisitos para o sucesso dos cidadãos diversos parâmetros/ valores, sendo estes que devem ser seguidos pelos profissionais da área de Educação Física, Atividade Física, Exercício e Desporto. Desta forma os parâmetros/ valores sociais trabalhados ao longo do ano foram:

1. Entusiasmo: Um individuo entusiasmado é de extrema importância na execução dos exercícios, pois é este individuo que tenta estruturar a melhor maneira de realizar o mesmo sendo um exemplo para os outros que participam na mesma atividade. Desta forma, pretende-se assegurar o bem-estar pessoal e coletivo dos indivíduos;
2. Cooperação: Este valor esta de certa forma ligado ao entusiasmo, uma vez que, a cooperação consiste sobretudo em desenvolver capacidades para os indivíduos analisarem as “coisas” da mesma forma que os outros as conseguem ver;
3. Lealdade: Este valor tem como principal princípio o respeito pelos outros;
4. Amizade: É a combinação de varias pessoas que tem o mesmo objetivo pretendendo levar este a cabo com sucesso. Dentro deste valor (Amizade) existem elementos chave para o alcançar, sendo estes: a) o respeito mútuo; b) a devoção; c) a dedicação e sinceridade; d) e ser-se verdadeiro para com os outros;
5. Autocontrolo: O autocontrolo é a compreensão que o todo gera melhores resultados que apenas um individuo;
6. Alerto: Participar nas diferentes atividades com o intuito de dar sempre o seu melhor e contributo, alargando as capacidades do individuo;

7. Autoiniciativa: Melhorar a capacidade de tomar as decisões por si, arriscando e redefinindo o limite das suas capacidades;
8. Intencionalidade: Permite desenvolver a habilidade para resistir a diversas tentações mantendo o foco para alcançar os objetivos programados inicialmente com sucesso;
9. Condicionamento: Esta ligada ao equilíbrio entre o exercício físico, o descanso e os hábitos alimentares. Resultando deste equilíbrio uma formação moral, mental e física;
10. Habilidade: Execução eficaz e eficiente das tarefas que tem de executar;
11. Espírito de equipa: Ter capacidade de deixar os interesses individuais de lado em função dos do coletivo, sendo as vitórias coletivas de extrema importância para a promoção pessoal;
12. Firmeza/Atitude: Ter a capacidade de não se estar em conflito consigo mesmo;
13. Nobreza competitiva: O objetivo da nobreza competitiva passa por procurar ser melhor que hoje na realização de uma determinada tarefa, tendo por base uma motivação intrínseca.

Tal como os objetivos sociais, foram ainda escolhidos os objetivos de aprendizagem de conteúdos teóricos para serem abordados ao longo do ano. Estes conteúdos foram:

- ✓ Benefícios da Atividade Física e Frequência Cardíaca: Estes dois conteúdos foram escolhidos, uma vez que, a inatividade física tornou-se um problema para a saúde pública, levando a um aumento significativo de problemas de saúde. Existe assim uma pequena porção de indivíduos que realiza atividade física regular e mais de 30% da população é sedentária. Após os problemas apresentados é necessário alertar os alunos para as vantagens da atividade física regular, tais como, os benefícios psicológicos, sociais e ambientais. Em relação a frequência cardíaca é necessário que os alunos percebam a definição desta, quais os efeitos metabólicos benéficos da frequência cardíaca, para a saúde, com a prática de atividade física e qual a resposta da frequência cardíaca ao esforço;
- ✓ Balanço Energético: O excesso de peso e obesidade em crianças é um problema em todo o mundo e este excesso diminui a qualidade de vida, levando ao aparecimento de diversas patologias, como por exemplo, doenças cardiovasculares, diabetes, doenças psicológicas, diminuição da integração social e autoestima. Por estes motivos houve a necessidade de abordarmos o balanço energético ao longo das sessões, uma vez que, transmitindo aos alunos a necessidade de ter uma boa alimentação e a importância da relação da prática de atividade física com o tipo de alimentação é

essencial para não se tornarem sedentários e adquirirem bons hábitos de vida a curto e a longo prazo;

- ✓ Posturas Corporais: A postura corporal de um indivíduo tem de refletir a função que os músculos tem no nosso corpo quando estamos em posição estática e durante a realização de qualquer movimento corporal. Ao longo da vida algumas pessoas prejudicam a sua postural corporal durante atividades do dia-a-dia, ou até mesmo na realização de atividade física, comprometendo a saúde. Desta forma, houve a necessidade de alertar e abordar temas como a definição de postura corporal, as alterações posturais mais comuns, as principais alterações corporais e ainda educar os alunos para a correção postural deles.

2.2.2. Pesquisa Bibliográfica

A realização de uma revisão de literatura contribuiu de uma forma muito positiva para a realização deste trabalho, uma vez que, esta permitiu perceber quais as características da população alvo escolhida, as necessidades das mesmas e quais os programas já existentes para este tipo de população.

Após a definição dos objetivos realizou-se duas reuniões com a docente Prof. Doutora Kelly O'Hara para a escolha da bateria de testes aplicar, tal como, os questionários mais apropriados para este tipo de população com base na revisão de literatura encontrada.

Para a realização desta revisão de literatura as bases de dados consultadas foram: *Web of Science*; *Scopus*; Biblioteca do Conhecimento Online; EBSCO e o Google Académico.

As palavras-chaves utilizadas para a revisão de literatura foram: Benefits of physical activity; social inclusion in children; Benefícios da atividade física para a inclusão social; *Wellbeing Programs for Children*; *Children and Health Exercise*; Benefícios da atividade física para aprendizagem de conhecimentos; Programas para aprendizagem de conteúdos através da atividade física; Bar-on *Questionnaire Sports Attitudes Questionnaire*; *Pacs Questionnaire*; Questionário Internacional de Atividade Física.

Em relação à primeira fase da pesquisa esta focou-se principalmente nos benefícios que a atividade física trás a população em geral, mais propriamente às crianças e jovens. Seguidamente, abordou-se a inclusão social em crianças desfavorecidas e os benefícios que a atividade física fornece a estes mesmos indivíduos, procurando-se ainda programas já existente neste contexto. Contudo, não foi encontrado grande proporção de informação sobre este tipo de programas, desta forma, seguiu-se a pesquisa sobre os benefícios da atividade física para a aquisição de conteúdos teóricos e programas já existentes desenvolvidos em crianças desfavorecidas.

2.2.3.Avaliação

Em relação da avaliação, esta foi aplicada ao início do estágio e no final com o objetivo de se avaliar os objetivos pretendidos com o programa. Foi aplicado uma bateria de testes físicos para se avaliar a aptidão física das crianças. Foram retirados os valores do índice de massa corporal (recolheu-se o peso e altura de cada aluno), a Tabela 2 no anexo 4 apresenta os respectivos testes físicos e a descrição do protocolo de aplicação. O conjunto de variáveis em estudo inclui peso (medido em 1 Kg), altura (medido em 1cm).

A avaliação da capacidade cardiorrespiratória de cada aluno foi avaliada através do vai - vem e a resistência muscular com os seguintes protocolos: o *Sit up Test* e *Push up Test* (Golding, Myers, & Sinning, 1982) de forma a avaliar a resistência abdominal e peitoral e membros superiores, correspondentemente. A flexibilidade avaliou-se através dos flexitestes, sendo estes: extensão da anca, flexão da anca (Fernandes, 1998) e o *Sit and Reach* (Wells & Dillon, 1952).

Para além dos testes físicos realizados foram aplicados ainda quatro questionários de avaliação, onde três dos questionários permitiram a avaliação das competências sociais dos alunos. As competências sociais, foram avaliadas através dos questionários: Sports Attitudes Questionnaire (SAQ) (Anexo 5), traduzido e validado para português por Gonçalves, Silva, Chatzisarantis, Lee e Cruz (2006); Bar-on (Anexo 5) e Prova de Avaliação de Competências Sociais (PACS) (Anexo 5).

Por último foi aplicado um questionário que permitiu avaliar o conhecimento sobre as características da AF benéficas para a saúde; e o conhecimento sobre Frequência cardíaca, balanço energético e postura corporal, sendo este o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) (Anexo 5).

2.2.4.Estruturação do Programa

O Programa focou-se principalmente em três tipos de objetivos:

Objetivos de aprendizagem de conteúdos, tais como, os benefícios da atividade física, o balanço energético, as posturas e a frequência cardíaca;

Objetivos sociais, que passam principalmente pelo entusiasmo, a cooperação entre os alunos, a lealdade, autocontrolo, a autoiniciativa, o espírito de equipa, entre outros;

Objetivos desportivos/físicos, nos quais pretendemos desenvolver a capacidade cardiorrespiratória, a resistência muscular, a flexibilidade dos alunos entre outras valências.

O Programa desenvolvido teve como pressupostos: a) As necessidades de cada um dos alunos; b) A falta de saúde física e mental por parte dos participantes; c) O desenvolvimento e empenho académico e cognitivo; e d) o desenvolvimento social de cada participante.

De forma a atingir os objetivos criei vários planos de aula com diversos exercícios, um plano para cada sessão onde os objetivos específicos variavam, mas os objetivos gerais não. Os objetivos gerais trabalhados em todos os planos foram: a melhoria das capacidades físicas, sociais e cognitivas. Os objetivos específicos foram alterados em cada sessão. Todos os exercícios dos planos de aula apresentam objetivos desportivos e sociais no entanto, nem todos os exercícios apresentam objetivos de aprendizagem, mas em todos os planos de aula existe pelo menos um exercício para trabalhar este mesmo objetivo.

As competências sociais foram trabalhadas ao longo de todos os exercícios obrigando os alunos a colaborar em diversas tarefas. Por exemplo, no exercício dos três em linha onde cada elemento da equipa corre até aos arcos, um de cada vez, deixando o colete no arco mais apropriado para se conseguir executar três em linha, pode ser um exemplo de cooperação de tarefas, embora os alunos tenham de realizar o exercício sozinho e tomar autoiniciativa sozinhos, estes tem de se guiar por todos os seus colegas de equipa, acabando assim por se trabalhar ao mesmo tempo o espírito de equipa. As competências sociais mais trabalhadas ao longo das sessões foram o espírito de equipa, a cooperação, o autocontrolo, a amizade, a autoiniciativa a nobreza competitiva e a habilidade.

Campos, Bortoloto e Felício (2003), referem que ao aliar-se os aspetos lúdicos aos cognitivos, consegue-se dizer que o jogo é uma importante estratégia para o ensino e a aprendizagem de conceitos teóricos, estes favorecem a motivação, o raciocínio, a argumentação e a interação entre os alunos e os educandos. Ao longo do ano foram criados diversos exercícios, para todas as sessões, com o objetivo de os participantes adquirirem diversos conceitos teóricos ao mesmo tempo que realizam atividade física. Ao longo da construção dos exercícios/jogos houve em atenção a construção dos mesmos de forma a provocar alterações aos alunos, para originar uma tomada de decisão em tempo útil, que implicasse um levantamento de hipóteses.

Um exemplo que pode demonstrar o referido anteriormente foi o exercício criado para o balanço energético. Neste exercício a turma foi dividida em 4 Equipas de 5 elementos. A cada equipa era atribuída uma refeição (pequeno almoço, lanche da manhã, almoço, lanche e jantar). Cada aluno representa um alimento dessa mesma refeição, possuindo o número de calorias desse mesmo alimento. De seguida, os alunos de cada grupo executam os percursos montados (5 min cada estação). No fim de todas as equipas concluir as estações retiram o número gasto de calorias, em cada percurso, ao seu alimento. Por fim somam os alimentos de cada um (já com as calorias gastas) e vem o número de calorias que a refeição contém.

Para além dos alunos estarem em atividade ao mesmo tempo que estão a aprender conteúdos teóricos, os alunos têm de tomar diversas decisões, ao longo dos percursos em equipa, onde tinham diversos problemas levando assim ao levantamento de hipóteses, na medida em que os alunos tinham de arranjar a melhor forma para resolverem as estações em equipa. Na

tabela 3 do anexo 1 estão descritas algumas situações práticas para os conceitos que foram aplicados.

Todos os exercícios construídos envolvem objetivos desportivos, onde os principais objetivos trabalhados ao longo do ano foram: a melhoria da capacidade cardiorrespiratória, a resistência muscular, a precisão, a agilidade, a velocidade e ainda a força. Os exercícios construídos trabalhavam e desenvolviam ao mesmo tempo mais que uma capacidade física.

2.2.5.Planeamento e Programação

O programa de treino foi realizado ao longo de 21 semanas (de 13 de janeiro a 24 de junho), as sessões foram realizadas as quartas-feiras e sextas-feiras. Todo o GI esteve envolvido em sessões práticas, com execução de uma breve abordagem aos conteúdos a serem tratados, descrição dos objetivos e exercícios para cada um dos conceitos. As sessões foram divididas em três partes fundamentais, inicialmente com um aquecimento (10 a 15 minutos), parte fundamental (40 minutos) e retorno à calma (5 minutos).

O aquecimento (10 a 15 minutos), tem como objetivo principal preparar o aluno ao esforço que o resto da sessão lhe trará, ativando o sistema muscular e cardiorrespiratório, abrangendo exercícios de mobilização articular, de ativação geral do organismo e de flexibilidade passiva e ativa (Sekulic, Krstulovic, Katic, & Ostojic, 2006).

Como modo de transição entre o aquecimento e a parte fundamental foram privilegiados exercícios em modo de jogo, uma vez que, segundo Duncan e Al-Nakeeb (2006), os materiais didáticos são fundamentais para o processo de ensino e aprendizagem, sendo o jogo uma importante e viável alternativa para auxiliar em algumas matérias.

A parte final de uma sessão deve conter exercícios de baixa intensidade, fazendo-se uma recuperação ativa através do relaxamento. Deve-se fazer ainda um balanço do que se realizou na parte fundamental da sessão e ainda uma breve abordagem ao que se ira realizar na próxima sessão. Tendo em conta estes aspetos, no final de cada sessão foram aplicados exercícios de baixa intensidade, tal como, alongamentos dos grupos musculares mais solicitados ao longo da aula.

2.3.Estratégias Implementadas na Orientação

Em relação a orientação, esta etapa considerou-se a mais importante de todo este estágio. O principal objetivo da orientação efetuada neste estágio passou pelo desenvolvimento das capacidades técnicas-pedagógicas para desenvolver estratégias necessárias a realização das sessões, como por exemplo, autonomia e responsabilidade na orientação e ainda na comunicação efetuada e intervenção. Diversas estratégias de intervenção/implementação foram usadas ao longo do ano tais como: Feedback; Controlo; Motivação; e Comunicação.

2.3.1. Feedbacks

O conceito “feedback” a meu ver é considerado como uma sugestão ou crítica, podendo ser positiva ou negativa, contudo deve ser sempre vista de forma construtiva. Este pode ser uma excelente forma de aprendizagem e melhoria do trabalho realizado, sendo parte fundamental do processo de orientar os alunos com o objetivo de estes apresentarem certos comportamentos e determinado desempenho numa situação específica.

Em ambiente educativo nem sempre os alunos conseguem entender quais os objetivos ou os critérios de êxito dos exercícios. É desta forma, que aparece a importância do feedback permitindo corrigir os erros, executados pelos alunos, ao longo dos exercícios e ainda fazer as alterações necessárias para que possam atingir o objetivo pretendido.

Ao longo de todas as sessões senti a necessidade de dar alguns feedbacks aos alunos para estes realizarem da melhor maneira os exercícios propostos, uma vez que, estes por vezes realizavam o exercício de forma errada. O feedback foi também de extrema importância ao longo das sessões, uma vez que, foi necessário mudar alguns exercícios pois alguns não estavam adequadas as características dos alunos. Desta forma, havia necessidade de alterar o exercício para que todos os alunos o conseguissem realizar, para além destas alterações senti ainda a necessidade, por vezes, de ter que exemplificar novamente o exercício procurando sempre dar feedbacks de forma a corrigir os erros dos alunos.

Por exemplo, um exercício onde tinham grandes dificuldades de execução era o exercício em que tinham de transportar uma bola de pilatos até um determinado sitio, em equipa, apenas com a parte do corpo que lhes era dita (por exemplo só com a cabeça ou com a barriga) este exercício requer muito trabalho em equipa e muita concentração, desta forma, o meu papel era fundamental quando eles não estavam a conseguir executar o mesmo, ou seja, eu dava feedbacks de forma a ajudar os alunos a conseguirem realizar o exercício, onde deviam colocar a bola, onde se deviam colocar, entre outros.

Outro exercício onde o feedback era bastante utilizado era no caça ao tesouro, onde tinham uma pergunta sobre um tema abordado e tinham de dar a resposta a essa mesma pergunta. Uma vez que, estes alunos tinham algumas dificuldades em relação ao seu desempenho académico e alguns alunos eram mais novos que outros, nem sempre conseguiam acertar na pista demorando sempre algum tempo para executar a tarefa, desta forma, era necessário eu dar feedbacks de qual seria a resposta a pergunta tentando ajuda-los, não dando a resposta mas encontrar maneiras que os levassem a essa mesma resposta.

A falta de um feedback pode deixar o aluno sem saber qual a direção que deve seguir, desta forma é de extrema importância conhecer ao pormenor todos os exercícios programados para a aula, com o objetivo de conseguirmos alterar rapidamente o exercício para que este seja

executado corretamente indo de encontro aos objetivos pretendidos, aplicando um melhor feedback.

2.3.2. Controlo

O controlo feito ao longo das aulas foi de extrema importância, uma vez, que é essencial para o atingir dos objetivos definidos para cada sessão. Para estes serem atingidos devem ser criados um conjunto de indicadores e variáveis, para cada exercício, às quais devemos ter bastante controlo.

Um dos pontos igualmente importantes para o sucesso de uma boa sessão é o controlo que devemos ter em relação aos exercícios apresentados, uma vez que, ao longo dos mesmos tinha de estar atenta a indicadores que me levassem aplicar os feedbacks mais corretos

Para se ter um controlo dos alunos no decorrer dos exercícios estruturados devem-se desenvolver estratégias para que o objetivo do mesmo seja atingido, como por exemplo, a criação de estações, de filas ou até mesmo a forma como a rotação entre estações é realizada. As estações permitem um maior controlo dos alunos, por exemplo, num exercício mais complexo realizado para aquisição do conhecimento sobre balanço energético, foi necessário dividir os alunos em dois grupos e cada grupo dividido por cada estação do exercício, permitindo um maior controlo sobre os alunos. Cada aluno realizava a sua estação e ao fim de um determinado tempo trocava de estação, isto fez com que os alunos não se atrapalhassem uns aos outros permitindo um melhor resultado, em relação aos objetivos pretendidos, ao final do exercício.

Outra estratégia usada para o controlo dos exercícios foi a criação de filas em alguns dos mesmos, permitindo uma melhor organização no decorrer do exercício. Por exemplo, um exercício em que os alunos tinham de passar por diferentes obstáculos até alcançarem uma correspondência se este fosse realizado com todos os alunos ao mesmo tempo, iriam ocorrer grandes problemas na execução do mesmo, como por exemplo, alunos a passar a desrespeitar as regras, ultrapassarem os colegas da mesma equipa sem qualquer tipo de respeito, entre outros problemas, onde o mais provável era não conseguir controlar todos os alunos ao mesmo tempo. Com a criação de filas é possível ter uma noção de todos os comportamentos dos alunos na realização dos exercícios, permitindo observar se eles estão a executar corretamente o exercício sem recorrerem a batota. Em contrapartida, o tempo de espera dos alunos na fila não é totalmente favorável, uma vez que, os alunos não estão em atividade física enquanto esperam, contudo é uma forma de controlo dos mesmos.

Desta forma, este controlo é igualmente necessário para conseguirmos perceber se os exercícios definidos estão adequados as limitações e necessidades de cada aluno. Caso o exercício não esteja desenhado para as necessidades e limitações dos alunos deve-se sempre ter diferentes variáveis para cada exercício, permitindo combater este problema. Para todos

os exercícios foram criadas variantes de forma a facilitar ou dificultar estes mesmos dependendo das características dos alunos. Para além de variantes, para todos os exercícios foram criados critérios de êxito de forma a perceber se os alunos realizavam corretamente os exercícios.

2.3.3. Comunicação

O termo “comunicação” é o processo onde esta envolvida a troca de informação entre os indivíduos. A meu ver não dar importância a uma boa comunicação poderá significar a perda de oportunidades para a construção de um bom relacionamento com a população em questão, desta forma, deve-se garantir que consigamos um relacionamento positivo e útil. A informação transmitida para os alunos causa um grande impacto na sua vida, dependendo da informação transmitida, esta poderá trazer consequências de várias maneiras (positivas ou negativas), desta forma é extremamente importante executar uma comunicação eficiente e eficaz.

Para se efetuar uma boa orientação é necessário exercermos uma excelente comunicação entre nós e os participantes, uma boa comunicação permite gerar uma confiança com os alunos até ao final das sessões. Ao longo deste estágio a comunicação entre os alunos tornou-se bastante importante, não só nos diálogos realizados antes, durante e depois da aula, mas essencialmente para a explicação dos exercícios propostos nos planos de aulas, para que os exercícios fossem realizados com sucesso e irem de encontro os objetivos planeados. Por exemplo, sempre que um exercício não estivesse a correr como pretendido ou o aluno não o executa-se corretamente, o exercício era interrompido e explicado novamente recorrendo a exemplos ou imagens. Uma boa comunicação tornou-se também de extrema importância, uma vez que, com ela caso os alunos não se tivessem a esforçar ou tivessem a desrespeitar as regras dos jogos e os professores os exercícios eram imediatamente parados, com o objetivo de ter uma conversa com os alunos para que se empenhassem mais e respeitassem os professores, tentando-lhes mostrar a importância daquela aula para a sua vida presente e futura.

Ao início das aulas e à medida que os alunos fossem chegando este tempo era utilizado para interagir com os alunos já presente, perguntando como estavam, como lhes tinha corrido o dia, qual a sua disposição para a realização da aula, entre outras perguntas. No final das aulas questionava-se os alunos de como tinham corrido as aulas, qual a mensagem que este tinham retido das mesmas, o que gostariam de fazer de modo a envolvê-los, e motivá-los, na construção da aula. A comunicação é assim um elemento fundamental das nossas vivências, tornando-se essencial perceber qual a melhor maneira para se por em prática, de forma a estabelecer-se relações socio afetivas e de confiança com a população alvo.

2.3.4. Motivação

A meu ver a motivação é impulso interno ou externo que nos leva a tomar qualquer ação, muitas vezes poderá estar inteiramente ligada aos objetivos, vontades e necessidades de cada um. Desta forma, e como é de esperar, ao longo das aulas os alunos nem sempre conseguem desempenhar a sua função totalmente bem, mesmo sendo aplicado um feedback corretamente.

Apesar da comunicação ser de extrema importância para o processo de orientar, a motivação que um professor deve dar aos seus alunos torna-se da mesma forma fundamental para este processo. Como é de esperar por parte das crianças, estas nem sempre conseguem realizar os exercícios com o máximo de empenho, seja por distração ou motivação para a execução do mesmo. Desta forma, a motivação esteve sempre presente ao longo das sessões realizadas com o objetivo de motivar os alunos a execução e empenho dos exercícios, neste sentido procurava sempre motivar através de estímulos ou realizar os exercícios com os alunos para estes conseguirem atingir o objetivo programado ao início das sessões. Desta forma, os alunos sentiam-se mais motivados e conseguiam dar mais de si na execução dos exercícios, sendo esta uma importante estratégia para se atingir os objetivos de cada aula.

Outra das estratégias usadas para a motivação dos alunos foi a retribuição do bom comportamento e empenho nos exercícios, ou seja, a equipa ou jogador que tivesse mais empenho e apresenta-se um melhor comportamento recebia pontos a mais pela sua prestação, contrariamente, a equipa ou aluno que não apresentava esta motivação, bom comportamento e realizasse batota não receberia qualquer ponto extra mas ainda lhe seria retirado pontos. Desta forma, os alunos tentavam sempre demonstrar o maior empenho possível em todas as situações.

Uma das estratégias também muito utilizada ao longo do ano para a motivação dos alunos era a escolha do aluno que apresentava melhor desempenho no exercício, esse aluno teria a hipótese de escolher a sua equipa no exercício a seguir podendo escolher ficar com as pessoas que mais lhes eram próximas. A equipa que apresenta-se um maior número de vitórias e bom empenho podia escolher um exercício que eles gostassem para realizarem no final da aula, sendo esta uma estratégia também implementada para se conseguir alcançar a motivação nos alunos.

2.4. Resultados e Controlo

A realização deste programa, +Ativo aprender+, no qual incide o presente relatório de estágio foi extremamente importante, pois permitiu-me o contacto com a realidade que me espera num futuro próximo e preparou-me como docente. Ao longo da aplicação do programa foram-me proporcionadas novas aprendizagens, pois segundo jensen (2002), os seres humanos sobrevivem por milhares de anos por experimentarem situações novas”, desenvolvendo-se um cérebro “esperto e adaptável” de uma forma saudável. No decorrer do estágio testei os meus

conhecimentos ao lecionar e planejar diversas sessões, para além disto, no final de cada sessão fiz diversas reflexões sobre o desempenho dos alunos no decorrer dessas mesmas sessões, lecionada por mim. De acordo com Morgado, 2004, “o desenvolvimento da qualidade na educação solícita que os professores assumam uma postura de reflexão e investigação, uma atitude de cooperação e uma disponibilidade para a aprendizagem permanente”.

Ao longo da aplicação deste programa consegui perceber que cada criança é um ser único e se, crianças com a mesma idade, têm diferentes formas de estar, de pensar e de aprender, crianças com idades diversas apresentam ainda mais diferenças, desta forma, coube-me a mim, enquanto orientadora, proporcionar estratégias diversificadas para conseguir chegar a todas as crianças de um mesmo grupo. Desta forma, a realização deste estágio, ajudou-me a perceber que, um orientador tem de ter soluções para as diferentes situações apresentadas, de forma a solucionar e encontrar estratégias para que os alunos, com mais dificuldades, consigam acompanhar o resto do grupo não sendo prejudicados.

Através da aplicação deste tipo de programa diversas estratégias de intervenção/implementação foram usadas ao longo do ano como já referido anteriormente, tais como: Feedback; Controlo; Motivação; e Comunicação. Estas estratégias ajudaram-me ao longo do ano a atingir os objetivos planeados, da melhor maneira, no início da intervenção. A avaliação efetuada inicialmente, antes da intervenção, permitiu-me conseguir perceber que os alunos apresentavam bastantes défices em relação as capacidades físicas, cognitivas e sociais. Após análise destes dados os planos de aula foram desenhados consoante as dificuldades de cada aluno com o objetivo da melhoria das mesmas.

As primeiras sessões realizadas foram uma constante luta, uma vez que, este tipo de população (crianças desfavorecidas) é bastante retraída e pouco recetiva a estes tipos de iniciativas. Este tipo de crianças gosta de estar no seu espaço, não gosta de praticar atividade física e preferiam realizar outro tipo de atividades, como por exemplo, jogar computador, play station, jogar as cartas entre outros. Desta forma, viam a nossa aula como uma obrigação, ou seja, se não fossem as educadoras a obrigarem a participar na nossa aula poucos eram os alunos que a realizariam. Esta limitação foi mais tarde revertida, uma vez que, os alunos começaram a ser mais recetivos as sessões realizadas. Esta situação foi observada, pois como referido inicialmente os alunos viam as nossas aulas como uma obrigação e tinham de ser as educadoras a obriga-los a executar a mesma, com o passar do tempo eram os próprios alunos que chamavam os seus colegas para realizarem a aula. Desta forma, deixaram de ver as sessões como uma obrigação, e sim, como um momento de diversão, de aprendizagem e passaram a ver a atividade física como um bem essencial para a sua saúde.

No início do programa contávamos com um número maior de amostra mas devido ao explicado anteriormente, alguns desistiram de participar no programa ficando apenas com 11 alunos

para amostra. Contudo o abandono destes alunos não foi incentivado para tal, pois sempre que conseguíamos tentávamos conversar esses mesmos alunos para voltarem a participar, explicando-lhes que o exercício físico é um bem essencial a saúde e que as atividades programadas eram completamente diferentes do que eles imaginavam, sendo como uma aula de educação física.

Uma das dificuldades encontradas no decorrer dos exercícios, inicialmente, foi a falta de espírito de equipa, de cooperação, de amizade, entusiasmo e autoiniciativa em relação as competências sociais e em relação aos objetivos de aprendizagem também apresentavam dificuldades em relação aos benefícios da atividade física, balanço energético, frequência cardíaca e posturas corporais.

Um exemplo que pode confirmar o referido anteriormente, em relação as competências sociais e de aprendizagem de conceitos é o exercício 2 do plano de aula nº8 (anexo 2), em que os alunos tinham de ultrapassar diferentes obstáculos, em equipa, para conseguirem alcançar imagens de vários tipos de alimentos, e no final construir uma refeição do dia que contenha as menos de calorias possíveis. Como este exercício tinha de ser todo realizado em equipa os alunos tiveram algumas dificuldades na execução do mesmo, desta forma, foi necessário eu intervir e dar feedbacks aos alunos para a execução mais correta do exercício. Em relação aos objetivos de aprendizagem, inerentes a este exercício, foram igualmente atingidos com pouco êxito, contudo alguns alunos apresentavam um nível de conhecimento, sobre este assunto, superior a outros.

Para conseguir contornar este problema coloquei por trás das imagens, referentes a cada alimento, o número de calorias que cada um continha, para desta forma facilitar na construção da refeição e dar a conhecer, aos alunos, quais os alimentos com mais calorias. Após esta alteração no exercício os alunos conseguiram atingir o objetivo proposto. Com o decorrer das sessões outros exercícios foram aplicados, com o tema de balanço energético, e no final da intervenção este exercício foi novamente aplicado (plano de aula nº27, no anexo 2). No entanto, foram novamente retirados o número de calorias das imagens para constatar se os alunos retiveram os conhecimentos anteriormente abordados. Observou-se que os alunos conseguiram executar o exercício sem nenhum problema de execução, conseguindo construir uma refeição saudável sem ser preciso mostrar o número de calorias de cada alimento.

Apesar de terem existido algumas dificuldades nas primeiras sessões realizadas, verificou-se com o decorrer das mesmas que ocorreram melhorias tanto a nível físico, social e de aprendizagem de conteúdos. Por exemplo, esta melhoria verificou-se claramente na execução do exercício 3 do plano de aula nº 31 (anexo 2), onde os alunos executaram o que lhes era pretendido sem necessitarem de ajuda do orientador para o realizarem. O exercício consistia na construção de uma estação/circuito, em equipas, com o material disponível para tal e relacionar essa estação com um dos conceitos tratados ao longo das sessões.

Este exercício já tinha sido realizado mais que uma vez e foi novamente testado nas últimas sessões da intervenção, para conseguir verificar as melhorias que ocorreram. A primeira vez que executaram o exercício, os alunos não conseguiram realizar o mesmo no tempo pretendido e eram poucos os elementos da equipa que ajudavam na construção da estação. Na sessão nº31 verificou-se completamente o contrário, os alunos conseguiram acabar o percurso no tempo certo e todos os elementos da equipa deram ideias para a construção da estação. Não foi necessário aplicar estratégias de motivação nem de controlo como foi necessário na primeira vez que o executaram. Uma das grandes melhorias encontradas, na realização deste exercício, foi a capacidade de relacionar os conteúdos teóricos, abordados ao longo das sessões, com a estação que construíram. Ou seja, estas facilidades que apresentaram refletem um aumento no conhecimento sobre os conteúdos iniciais programados.

Os objetivos deste programa foram todos programados, inicialmente, com bastante precisão de forma a serem seguidos ao longo do ano. Contudo, houve a preocupação de que para além de termos de cumprir esses objetivos estávamos a lidar com crianças, e as crianças gostam de se divertir, fazer coisas mais lúdicas e dinâmicas, desta forma tivemos que organizar e planejar os exercícios tendo em conta este mesmo aspeto e os objetivos pretendidos.

Um dos principais objetivos que pretendíamos com aplicação deste programa, era que as valências sociais e os conteúdos aprendidos dentro das sessões fossem aplicados no dia-a-dia dos alunos para que estes conseguissem viver em sociedade da melhor maneira. Sendo este um dos fatores mais importantes que queríamos transmitir com a aplicação deste projeto.

Em síntese, a aplicação deste programa, + ativo aprender +, foi bastante gratificante tanto a nível pessoal como para os participantes do mesmo. Em suma, este foi um período de grandes aprendizagens a nível de desenvolvimento das capacidades técnicas-pedagógicas para desenvolver estratégias necessárias a realização das sessões, como por exemplo, autonomia e responsabilidade na orientação, na comunicação efetuada e na intervenção. Os momentos marcados por alguns anseios foram ultrapassados e no fim ficou a sensação de satisfação por conseguir atingir os objetivos propostos no início do programa, sendo esta uma experiência verdadeiramente importante para o futuro.

Capítulo III - Trabalho de introdução à investigação

3. Introdução

Segundo a organização Mundial de Saúde, 60% a 85% dos indivíduos no mundo possuem estilos de vida sedentários, sendo reconhecido como uma epidemia global originando doenças cardiovasculares, hipertensão, AVC, osteoporose, diabetes tipo 2, obesidade, cancro do colon, ansiedade e depressão (Thompson, Medicine, Gordon, & Pescatello. 2009).

O seu combate passa por promover hábitos e estilos de vida saudáveis, nomeadamente tornando as pessoas mais ativas, pois a a prática de atividade física reduz o risco de mortalidade e morbilidade da população (Alper, 1994; Deitel, 2003; Miller, Rosenbloom & Silverstein, 2004; OECD, 2007), e contribuiu para uma melhoria da autoconfiança e autoestima; bem-estar, humor e energia, e diminuição da ansiedade, tensão, stresse, depressão e melhoria intelectual (Bailey, 2005).

A estratégia Europa 2020 definiu como uma das principais prioridades políticas a educação científica tal como o fortalecimento da participação democrática dos cidadãos, alicerçada numa maior consciência dos direitos e dos deveres do exercício de uma cidadania participativa e responsável. Reveste-se, pois, de uma maior importância a educação para a cidadania, aliada a um programa de integração social adequado para crianças e jovens em risco de exclusão social (Comissão Europeia/EACEA/Eurydice, 2013).

A UNESCO (2013) refere que o desporto tem uma grande importância para o favorecimento da integração social. E segundo a pesquisa realizada por Vianna et al (2011) os professores de educação física, que atuam em projetos de inserção social, foram sujeitos a um estudo onde se pretendeu identificar as regularidades e as particularidades dos seus alunos e a intervenção da instituição. Desta forma, os professores inquiridos nesta pesquisa afirmam que a atividade física, praticada nos projetos de inserção social, contribui de forma bastante positiva na formação pessoal dos alunos, principalmente na melhoria de qualidade de vida e na saúde dos mesmos (31,3%). Para além desta melhoria, a prática de atividade física neste tipo de alunos contribui ainda na inclusão social e socialização (18,8%) e na disciplina, no respeito e responsabilidade (12,5%). Para além dos benefícios apontados anteriormente, a oportunidade de lazer, desenvolvimento de ética, oportunidades de lazer, desenvolvimento da perseverança e do senso crítico e a contribuição na aprendizagem escolar são também benefícios apontados pela prática.

O reconhecimento do desporto como um meio para a socialização é revelado pelo crescente número de projetos desportivos destinados a este tipo de população de classe popular, sendo estes financiados por instituições governamentais e privadas (Vianna et al., 2011). São exemplos deste tipo de programas, os alternativos paralelos à educação, os de iniciação profissional e aqueles em que a educação se realiza através do desporto e do trabalho.

A introdução de diferentes procedimentos para a promoção de hábitos saudáveis e benefícios do exercício físico, tais como, a postura corporal, a atividade física, o balanço energético e os mecanismos do aparelho cardiorrespiratório, passam pela forma como estes são assimilados/ aprendidos pelos alunos.

Existem poucas pesquisas acerca da relação entre a atividade física e o desempenho escolar, sendo que as evidências da relação entre atividade física, benefícios cognitivos e o desempenho escolar ainda são bastante inconclusivas. Estudos revelam que a atividade física pode aumentar o desempenho académico, uma vez que esta, aumenta o fluxo de sangue para o cérebro, aumentando os níveis de excitação, agilidade mental e ainda de auto estima, contudo estas investigações são mais sistemáticas sendo necessário avaliar adequadamente a validade das afirmações (Shephard, 1997; Hills, 1998).

Por sua vez, três estudos longitudinais dão grande ênfase aos benefícios que a atividade física proporciona, para manter ou aumentar o desempenho académico, se esta for habitual na vida de um estudante (Shephard, 1997). Faculdades especializadas na Inglaterra afirmam o mesmo descrito anteriormente, mas no entanto, nesta fase ainda é difícil distinguir causalidade e correlação nesta relação (Office for Standards in Education / Juventude Esporte Trust, 2000).

3.1. Objetivo

O objetivo desta investigação é avaliar o impacto de uma estratégia de intervenção num conjunto de crianças desfavorecidas, em relação ao aumento da aquisição de conhecimentos sobre os benefícios da atividade física e ainda os hábitos de vida saudáveis, analisando-se ainda o nível em relação as competências sociais dos mesmos.

3.2. Metodologia

3.2.1. Amostra

A amostra foi constituída por 22 crianças, organizada em 2 grupos: grupo de controlo (GC) formado por 11 indivíduos que realizaram a rotina normal de atividades da instituição e do seu dia-a-dia; e o grupo de intervenção (GI) formado por 11 indivíduos que além das atividades da instituição e do seu dia-a-dia participaram nas aulas realizadas segundo os objetivos apresentados anteriormente. Detalhadamente a amostra total é a seguinte: 11 do sexo feminino e 11 do sexo masculino, com média de idades de 14. Em relação ao grupo de intervenção participaram 8 crianças do sexo feminino e 3 crianças do sexo masculino, com

média de idades de 13 anos. No grupo de controlo estão 3 crianças do sexo feminino e 8 crianças do sexo masculino, com média de idades de 15 anos.

A amostra utilizada caracteriza-se com um perfil de risco de absentismo, abandono e insucesso escolares, desocupação, comportamentos desviantes, minorias étnicas e emigrantes. A população cigana é caracterizada por ser extremamente fechada a influências exteriores, com as suas ancestrais tradições, caracterizam-se ainda pela falta de empreendedorismo e pela tendência de levarem a cabo atividades ilegais, envolvendo também os membros mais novos da comunidade.

3.2.2. Métodos de Avaliação

Para avaliar a aptidão física utilizaram-se os testes do fitness gram e flexiteste e calculou-se o IMC. Para avaliar as componentes sociais aplicou-se quatro questionários de avaliação, três dos questionários permitiram a avaliação das competências sociais dos alunos e o último questionário permitiu avaliar o conhecimento sobre as características da AF benéficas para a saúde, o conhecimento sobre Frequência cardíaca, balanço energético e postura corporal.

Em relação as competências sociais, estas foram avaliadas através dos questionários: Sports Attitudes Questionnaire (SAQ), traduzido e validado para português por Gonçalves et al (2006); Bar-on e Prova de Avaliação de Competências Sociais (PACS).

3.2.2.1. PACS

O questionário PACS tem como objetivo principal avaliar as competências sociais globais tendo sido desenvolvido por Candeias (2008). O PACS permite-nos a autoavaliação da criança em relação as competências sociais ao lidarem com situações interpessoais, em diferentes situações formais, informais e íntimas. O questionário é composto por seis situações de skills comportamentais, cognitivas e emocionais. Recolheu-se o auto registo das competências de 1 a 5, onde o 1 corresponde a muito pobre e o 5 a muito bom. Ocorreu ainda a recolha do auto registo de facilidade onde o 1 corresponde a muito difícil e o 5 a muito fácil.

3.2.2.2. SAQ

Em relação ao questionário SAQ é constituído por 23 perguntas de resposta múltipla, este é um questionário que utiliza uma escala de Likert, onde o 1 corresponde ao “não concordo totalmente com a afirmação” e o 5 ao “concordo totalmente com a afirmação”. O questionário abrange quatro categorias, duas socialmente positivas e duas socialmente negativas. As socialmente positivas são o empenho (1, 6, 11, 15 e 21) e convenção (4, 8, 12, 17 e 22), as socialmente negativas são a batota (3, 5, 9, 13, 16 e 19) e o anti desportivismo (2, 7, 10, 14, 18, 20 e 23).

3.2.2.3. Avaliação da Inteligência Emocional

O questionário Bar-on (1997), tem como objetivo a avaliação das componentes que definem a inteligência emocional e os seus métodos. A escala utilizada neste tipo de questionário é

conhecida como impressão Positiva (IP), esta foi criada com o propósito de detetar os alunos que queriam dar uma impressão positiva e exagerada de si mesmos, para além disso, as pontuações mais elevadas indicam autodeceção ou então falta de autoconsciência mais do que impressão positiva.

Este questionário é dividido em 5 fatores onde estes se dividem em 15 subcomponentes. As 5 principais componentes são a componente intrapessoal, interpessoal, gestão de stresse, adaptabilidade e a componente relativa ao estado de humor. A componente intrapessoal divide-se em: Assertividade, Autoconhecimento, Independência, Auto atualização e Auto realização. O fator interpessoal diz respeito a: Empatia, Relação interpessoal e Responsabilidade Social. A componente gestão do stresse, abrange: Controlo da Impulsividade e Tolerância ao Stresse. A adaptabilidade diz respeito à: Flexibilidade sendo esta a capacidade de ajustar emoções, Validação de emoções e Resolução de Problemas. Por último o estado de humor engloba, o Otimismo e a Alegria (Candeias & Pires, 2014).

Após o estudo dos dados coletados, os resultados destas 5 componentes traduz-se no Quociente de Inteligência Emocional, este quociente é calculado através da soma dos resultados das subescalas, acima apresentadas, multiplicando-se esse resultado por 5.

3.2.2.4. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ)

Em relação a avaliação dos conhecimentos sobre as características da AF benéficas para a saúde; o conhecimento sobre Frequência cardíaca, balanço energético e postura corporal, foi aplicado um questionário a todos os alunos do GI e GC que serviu para avaliar os seus conhecimentos em duas fases distintas. A primeira fase os alunos preencheram o questionário antes da intervenção e sem nenhuma informação, considerando-se como um teste de diagnóstico (TD). Na segunda fase, foi aplicado novamente o questionário aos alunos após a intervenção a que foram sujeitos, considerando-se como o teste final (TF). O questionário aplicado foi revisto por um grupo de especialistas da área de ciências do desporto, marketing e estatística.

Este tipo de questionário pretende avaliar vários tipos de objetivos no decorrer destas duas fases, tais como: na primeira fase os conhecimentos que os alunos tinham sobre as matérias que iam ser abordadas; e na segunda fase avaliar o nível de conhecimentos retidos após o tipo de intervenção aplicada.

O questionário é dividido por sete partes de forma a permitir avaliar: o conhecimento sobre as características da AF benéficas para a saúde, frequência cardíaca, balanço energético e postura corporal; a perceção do conhecimento sobre as características da AF benéficas para a saúde e FC; a necessidade de obter mais informação sobre as características da AF para a saúde e FC; a perceção do conhecimento sobre BE; a necessidade de obter mais informação sobre BE; a perceção do conhecimento sobre PC; e a necessidade de obter informação sobre PC.

3.2.3. Intervenção

A intervenção teve duração de 21 semanas, 2 vezes por semana, com duração de 60 minutos cada sessão. Ambos os grupos foram submetidos a uma avaliação inicial e uma avaliação final. Apenas o GI foi submetido ao programa de treino.

A Avaliação Inicial teve a duração de uma semana (de 4 a 8 de janeiro), e pretendeu-se recolher informação sobre as amostras em questão. O conjunto de avaliações foi composto por testes físicos, preenchimento de questionários para avaliar competências sociais (SAQ, PACS e Bar-on) e ainda sujeitos a um questionário com o objetivo de avaliar: o conhecimento sobre as características da AF benéficas para a saúde; e o conhecimento sobre Frequência cardíaca, balanço energético e postura corporal (IPAQ).

O programa de treino foi realizado ao longo de 21 semanas (de 13 de Janeiro a 24 de Junho), as sessões foram realizadas as quartas-feiras e sextas-feiras. Todo o GI esteve envolvido em sessões práticas, com execução de uma breve abordagem aos conteúdos a serem tratados, descrição dos objetivos e exercícios para cada um dos conceitos. As sessões foram divididas em três partes fundamentais, inicialmente com um aquecimento (10 a 15 minutos), parte fundamental (40 minutos) e retorno à calma (5 minutos).

Todos os planos de aulas foram constituídos por objetivos gerais, melhoria das capacidades físicas, sociais e cognitivas. Para além destes objetivos foram ainda criados objetivos específicos para cada um dos objetivos gerais, sendo estes: nos objetivos de aprendizagem de conceitos (balanço energético, benefícios da atividade física, postura corporal e frequência cardíaca), nos objetivos sociais (Melhoraria do espírito de equipa, condicionamento, firmeza/atitude, cooperação, amizade, entusiasmo, lealdade, autoiniciativa, autocontrolo, habilidade, entre outros) e ainda objetivos desportivos (Melhoria da força muscular, melhoria de capacidade cardiorrespiratória, agilidade, entre outros).

O aquecimento tinha a duração de 10 a 15 minutos sempre com o objetivo de preparar o aluno, psicologicamente e fisiologicamente, aos exercícios que viriam a realizar. Estes aquecimentos consistiam na realização de exercícios e jogos dinâmicos com o uso de diversos materiais que cativavam os alunos.

A parte fundamental tinha duração 40 minutos, nesta parte foram privilegiados os exercícios em modo de jogo com o principal objetivo de aliar-se os aspetos lúdicos aos cognitivos, uma vez que, o jogo é uma importante estratégia para o ensino e a aprendizagem de conceitos teóricos, pois favorecem a motivação, o raciocínio, a argumentação e a interação entre os alunos e os educandos. Todos os exercícios/jogos foram programados para que os alunos se questionassem ao longo dos mesmos, com o objetivo de originar uma tomada de decisão em tempo útil levantando um conjunto de hipóteses.

O retorno a calma tinha aproximadamente 5 minutos com o objetivo de alongar os grupos musculares mais utilizados ao longo da aula repondo ainda os níveis de frequência cardíaca. Para além do referido anteriormente era nesta fase final que se fazia um balanço do que se realizou na parte fundamental da sessão e ainda uma breve abordagem ao que se ira realizar na próxima sessão.

A avaliação final foi realizada no final do programa (de 15 a 24 de junho) onde foram aplicados os mesmos testes e questionários, feitos inicialmente, nas mesmas condições. Os resultados obtidos após a análise dos dados, de ambos os momentos, foram comparados para se perceber qual a influência do programa aplicado nesta amostra.

3.3. Procedimentos estatísticos

Inicialmente os dados foram analisados através da média e o desvio padrão recorrendo, sendo esta análise considerada como estatística descritiva. Em relação as capacidades físicas, estas foram analisadas através do teste de Wilcoxon para amostras emparelhadas, e uma vez que a amostra dependia da avaliação inicial e final, considera-se a mesma como uma amostra dependente (inicial x final).

Para o questionário SAQ, calculou-se as médias dos dois grupos relativamente as quatro categorias referidas acima. Foi ainda realizado o teste de Wilcoxon, de forma a obter o nível de significância. Em relação ao questionário PACS, os valores que foram obtidos encontram-se numa escala de 0 a 100, se os resultados se encontrarem entre 30 e 40 significam que as amostras tem um nível baixo de competências sociais, se os valores estiverem compreendidos entre 40 a 60 são considerados valores médios, acima de 60 os valores correspondem a altas competências sociais e acima de 70 competências muito altas.

O questionário de inteligência emocional, tem a mesma linha de interpretação que o PACS. Ou seja, indivíduos com pontuações entre 40 e 60 tem uma perceção de competência emocional média, abaixo dos 40 valores perceção de competência emocional baixa e valores entre 60 a 70 tem uma perceção de competências mais positivas. Foram ainda realizadas as médias de cada uma das competências referidas acima (intra e inter pessoal, gestão do stresse, adaptabilidade e quociente emocional).

Para o questionário IPAC, foi utilizado três tipos de escala: a escala de intensidade de Likert de 5 pontos, em que 1 correspondia a “Discordo completamente” ou “Nunca” e 5 correspondia a “Concordo completamente” ou “Sempre” ou “Muitas vezes”, consoante a pergunta; Uma escala de acordo com um valor numérico ou intervalo de valores; e em certos tipos de perguntas foi usado o 1 como “acertou” e o 0 como “errou”. Com vista a analisar os resultados obtidos recorreremos, ao teste de Wilcoxon, para amostras dependentes.

Considerou-se estatisticamente significativas as diferenças de percentagem onde o valor de *p-value* é inferior ou igual a 0,05. Para análise de dados foi usado o programa informático estatístico SPSS (*Statistical Package for Social Sciences* - versão 23) e ainda o *software Microsoft Office Excel*, versão 2013.

3.4. Apresentação dos Resultados

3.4.1. Análise das Competências Físicas

A Tabela 4 apresenta os resultados (média e desvio padrão) do Índice de massa corporal inicial e final, dos dois grupos (controlo e intervenção) por géneros.

Tabela 4. Índice de Massa Corporal por Géneros

		IMC	
Grupo de Intervenção	Inicial	Masculino	20 (SD=±4)
		Feminino	18 (SD=±2)
	Final	Masculino	20 (SD=±3)
		Feminino	18 (SD=±2)
Grupo de Controlo	Inicial	Masculino	20 (SD=±6)
		Feminino	21 (SD=±2)
	Final	Masculino	20 (SD=±6)
		Feminino	21 (SD=±3)

Segundo os dados apresentados na tabela 4, podemos observar que não existem diferenças no IMC das amostras do teste inicial para o teste final. Os valores da média para o género masculino, tanto no grupo de intervenção como no grupo de controlo, são iguais correspondendo a um nível abaixo do peso que deveriam apresentar. No género feminino o grupo de intervenção apresenta um nível abaixo do peso ideal e o grupo de controlo apresenta um nível normal de peso.

A Tabela 5, que se encontra em anexo, apresenta os resultados (média, desvio padrão, teste Wilcoxon) dos testes físicos, comparando o teste inicial com o final (após a intervenção) do grupo de controlo e de intervenção.

Os dados apresentados na Tabela 5 (anexo 4), permitem-nos observar que em todos os testes físicos realizados houve melhorias em relação ao teste inicial com o final, no grupo de intervenção. Apenas três dos testes apresentaram melhorias com significado estatístico sendo estes o sit up $p=0,005$, o vai e vem $p=0,003$ e ainda a extensão de anca da perna esquerda $p=0,025$. No grupo de controlo apenas os testes Sit up, Push up e o vai e vem apresentam melhorias em relação a avaliação inicial, apenas os resultados do Push up apresentam

significado estatístico $p=0,022$. As médias dos restantes testes mantiveram-se em relação a avaliação inicial.

Analisando a Tabela 5 (anexo 4) por géneros e com a média de idades dos mesmos, no grupo de intervenção, para o género masculino (média de idade 15) observa-se que ocorreram melhorias no que diz respeito aos testes Sit up, Sit and reach e extensão da anca (perna esquerda). Os valores do Sit up passaram da zona não saudável de aptidão física para a zona saudável de aptidão, os valores do Sit and reach passaram do bom para o muito bom e na extensão da anca passaram do nível 1 para o nível 2. A média do Push up e do Vai e Vem apresenta melhorias, contudo os valores do Push up continuam na zona saudável e os valores do Vai e Vem abaixo da zona saudável de aptidão física. No género feminino (média de idade 13), ocorreram melhorias nos testes Push up e extensão da anca (direita e esquerda). Os valores do Push up passaram de fora da zona saudável para dentro da zona saudável de aptidão física, os valores da extensão da anca passaram de um nível 2 para um nível 3. Nos restantes testes, como por exemplo, o Sit up (acima da zona saudável de aptidão física) e Vai e Vem (dentro da zona saudável) também ocorreram melhorias mas mantiveram-se na mesma zona.

No grupo de controlo para o sexo masculino (média de idade 15), os valores do Sit up não se alteraram encontrando-se dentro da zona saudável de aptidão física, os valores do Push up e do Vai e Vem apresentaram uma melhoria contudo os valores apresentados correspondem aos valores abaixo da zona saudável de aptidão física. O valor do Sit and reach foi o único que aumentou (de 4 para 6) passando de um nível normal para o nível bom. Nas raparigas (média de idade 16) os valores do Sit up (14 para 17) e do Vai e Vem (25 para 24) encontram-se abaixo da zona saudável de aptidão física. O valor do teste Push up passou de 6 para 9 ocorrendo uma melhoria e passando da zona abaixo para a dentro da zona saudável de aptidão física. Em relação a flexibilidade ocorreram pioras em relação ao valor inicial para o valor final. No teste Sit and reach o valor inicial de 6 passou para -2 na avaliação final (nível normal para nível fraco), sendo que nos testes de extensão da anca e flexão da anca (perna esquerda) os valores reduziram do nível 1 para o nível 0.

Após análise dos dados pode-se referir que o grupo de intervenção apresentou valores mais altos e ocorreram um maior número de melhorias em comparação com o grupo de controlo, desta forma o programa aplicado é uma boa estratégia para aumentar as competências físicas dos alunos.

3.4.2. Análise das Competências Sociais

3.4.2.1. SAQ

Dos 23 itens que compõem este questionário existem 10 (1, 4, 6, 8, 11, 12, 15, 17, 21, 22) que são “socialmente desejáveis” (Empenhamento e Convenção), esperando-se uma pontuação entre 4 a 5 valores. Existem 13 itens (2, 3, 5, 7, 9, 10, 13, 14, 16, 18, 19, 20, 23) correspondentes as competências “socialmente indesejáveis” (Batota e Anti desportivismo) espera-se para estas competências que os valores estejam entre 1 a 2.

No Gráfico 1 observa-se a variação da média no grupo de intervenção para cada item.

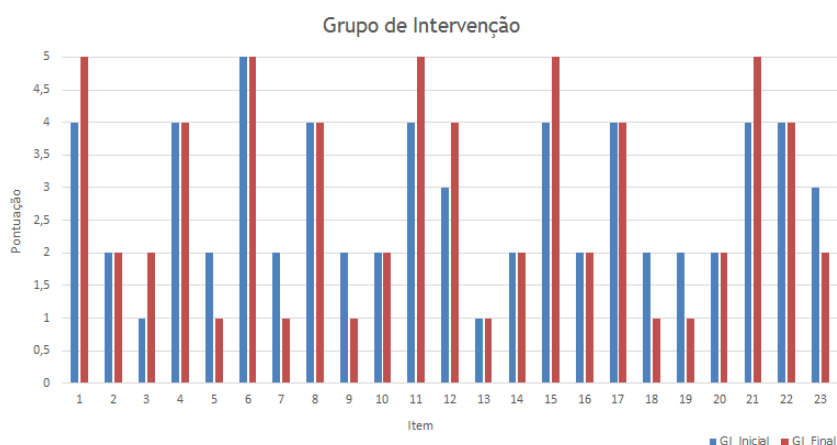


Gráfico 7. Pontuação média de respostas, GI inicial, GI final

Em relação ao grupo de intervenção as competências “socialmente desejadas”, nos itens relativos ao *Empenho* (item 1, 6, 11, 15, 21), conclui-se que o valor do item 6 “Dou sempre o meu melhor” se manteve igual no início e no final da intervenção com uma pontuação de 5 valores. Os itens 1, 11, 15 e 21 tiveram um aumento em relação ao teste inicial, estes itens inicialmente apresentavam uma pontuação de 4 valores aumentando esta pontuação para 5 no final da intervenção, contudo apenas o item 1 e 11 tiveram significância estatística com $p=0,008$ e $p=0,034$ ($p\text{value} < 0.05$), respetivamente. Na categoria de *Convenção* (item 4, 8, 12, 17, 22), verificou-se uma melhoria no item 12 “Felicitos os adversários por um bom jogo ou por um bom desempenho” inicialmente com uma pontuação de 3, aumentando essa pontuação para 4 no final da intervenção com melhoria significativa ($p=0,047$). A pontuação dos itens 4, 8, 17, e 22 manteve-se igual no início e no final da intervenção com uma pontuação de 4.

Nas competências “socialmente indesejáveis”, na categoria *Batota* (item 3, 5, 9, 13, 16 e 19), no item 3 “Era capaz de fazer batota se isso me ajudasse a ganhar” observou-se um decréscimo na pontuação em relação ao teste inicial (de 1 para 2). O item 13 “Por vezes é preciso fazer batota”, com pontuação 1, e 16 “Não há problema em fazer batota se ninguém notar”, com pontuação 2, mantiveram a mesma pontuação relativamente ao teste inicial e final. Os restantes itens apresentam uma melhoria na pontuação de 2 para 1, no entanto não apresentaram significado estatístico.

Nos restantes 7 itens (2, 7, 10, 14, 18, 20 e 23), que correspondem ao *Anti desportivismo*, após a intervenção, observa-se uma melhoria na média, sem significado estatístico, nos itens 7 “Como não é contra as regras pressionar psicologicamente os adversários, posso fazê-lo” (de 2 para 1), no item 18 “Se não quiser que alguém jogue bem, tento perturba-lo um pouco” (de 2 para 1) e no item 23 “Tento que os árbitros decidam a meu favor, mesmo que não seja verdade” (de 3 para 2), como é possível constatar através do Gráfico 1. O resultado de ambos os testes, inicial e final, dos itens 2, 10, 14 e 20 manteve-se igual com pontuação de 2.

No Gráfico 2 observa-se a variação da média no grupo de controlo para cada item.

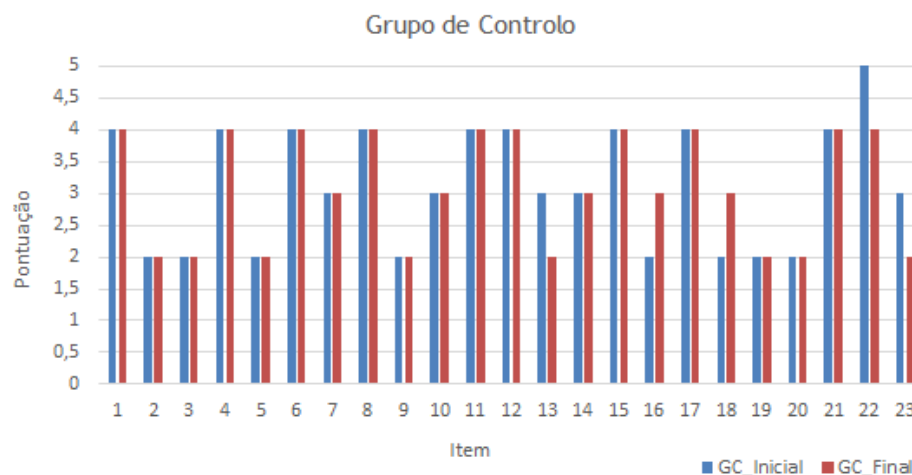


Gráfico 8. Pontuação média de respostas, GC inicial, GC final

Em relação ao grupo de controlo as competências “socialmente desejadas”, nos itens relativos ao *Empenho* (item 1, 6, 11, 15, 21) e *Convenção* (item 4, 8, 12, 17, 22), conclui-se que apenas o item 22 “Depois de ganhar, cumprimento os meus adversários” sofreu uma diminuição na pontuação inicial (de valor 5) para a pontuação final (de valor 4). Em relação ao resto dos itens, relativos ao empenho e convenção, não sofreram qualquer tipo de alteração em relação aos testes aplicados antes da intervenção. Estes valores em comparação com o grupo de intervenção são mais negativos, uma vez que, se verificaram mais melhorias que no grupo de controlo.

Nas competências “socialmente indesejáveis”, na categoria *Batota* (item 3, 5, 9, 13, 16 e 19), no item 16 “Não há problema em fazer batota se ninguém notar” verificou-se um aumento na pontuação no teste final. Contudo este aumento não se torna positivo, uma vez que, é uma competência indesejável. O item 13 “Por vezes é preciso fazer batota” sofreu uma diminuição na pontuação de 3 para 2, contudo esta diminuição é considerada como uma melhoria na representação deste item, contudo não existe significância nos resultados ($p=0,589$). Ao contrário dos resultados apresentados no grupo de intervenção os itens 3, 5, 9 e 19 não apresentaram qualquer tipo de alteração na pontuação relativamente ao teste inicial e final.

Nos restantes 7 itens (2, 7, 10, 14, 18, 20 e 23), que correspondem ao *Anti desportivismo*, após a intervenção, nos itens 2, 7, 10, 14 e 20 não se observou qualquer tipo de melhorias nem piorias, os valores mantiveram-se igual no início e no final da intervenção. Contrariamente ao grupo de intervenção no grupo de controlo o item 18 “Se não quiser que alguém jogue bem, tento perturba-lo um pouco” teve um aumento no valor de 2 para 3, contudo este aumento não corresponde a uma melhoria neste item. O único item que sofreu uma melhoria em relação a avaliação inicial, foi o item 23 “Tento que os árbitros decidam a meu favor, mesmo que não seja verdade” (de 3 para 2).

Tabela 6. Pontuação média por categoria

	GI_Inicial	GC_Inicial	GI_Final	GC_Final
AntiDesportivismo	2,1	2,6	1,7	2,6
Batota	1,7	2,2	1,3	2,2
Empenho	4,2	4	5	4
Convenção	3,3	4,2	4	4

Podemos observar na Tabela 4 que o grupo de intervenção, na avaliação inicial, apresenta melhores resultados no que toca aos 3 primeiros fatores quando comparado com o grupo de controlo, sendo o fator *Convenção* o único apresentar um valor menor. Na avaliação final o grupo de intervenção apresenta, novamente, melhores resultados que o grupo de controlo nos 4 fatores.

Quanto ao grupo de intervenção podemos observar que existiu um decréscimo, como era pretendido, nas características *Batota* e *Anti desportivismo*, onde a média desceu de 1,7 para 1,3 e 2,1 para 1,7, respetivamente. Contudo apenas a característica *Anti desportivismo* apresentou melhorias significativas $p=0,021$. Em relação as características *Empenho* e *Convenção* existiu um aumento na característica *Convenção* de 3,3 para 4 e na característica *Empenho* de 4,2 para 5, sendo esta última característica a única que apresenta resultados com significado estatístico ($p=0,005$).

Quanto ao grupo de controlo pode-se observar que os resultados das médias se mantiveram para as características *Batota*, *Anti desportivismo* e *Empenho*. A categoria *Convenção* foi a única que sofreu uma diminuição no seu valor de 4,2 para 4.

É importante realizar a análise dos dados separando os géneros. Os Gráficos 3 e 4 dizem respeito aos dados do sexo Feminino e Masculino recolhidos no início e no final da intervenção, respetivamente.

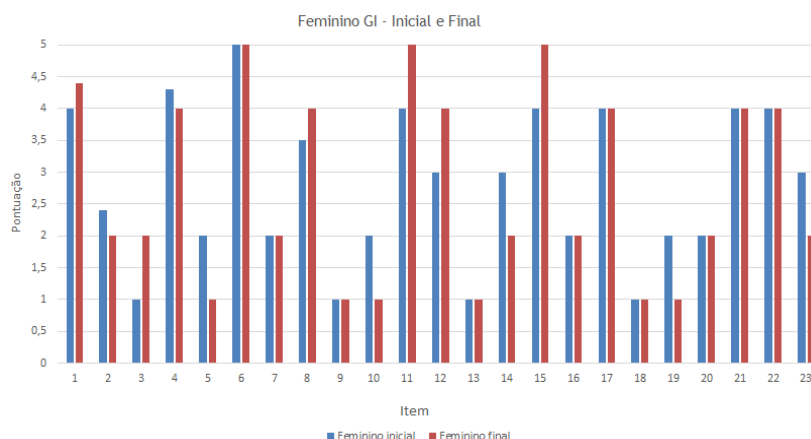


Gráfico 9. Pontuação média de respostas. Grupo de Intervenção Feminino, Inicial e Final

Através dos Gráfico 3, é possível constatar que existem algumas diferenças entre os resultados obtidos no primeiro momento de avaliação e no último. Apenas os itens 6, 7, 9, 13, 16, 18, 20, 21 e 22 não apresentam qualquer alteração em relação as duas avaliações (inicial e final). Em relação as competências “socialmente indesejáveis” o item 3 “Era capaz de fazer batota se isso me ajudasse a ganhar”, que corresponde a categoria *Batota*, apresentou um aumento da sua pontuação de 1 para 2. Este aumento não era o pretendido para esta categoria, uma vez que, se pretendia um decréscimo na pontuação para se considerar como uma melhoria. Em relação aos restantes itens, desta competência, apresentaram uma diminuição da sua pontuação em relação a avaliação inicial, o que significa que ocorreram, no género feminino, melhorias nos valores para estes itens (2, 5, 10, 14, 19 e 23) sem significado estatístico.

Em relação as competências “socialmente desejáveis” o item 4 “Cumprimento os adversários após uma derrota”, que corresponde a categoria *Convenção*, apresentou uma diminuição na sua pontuação de 4,3 para 4. Desta forma, esta diminuição não era pretendida, uma vez que, dentro destas competências as pontuações deveriam aumentar, só assim se poderia considerar uma melhoria. Em relação aos restantes itens, desta competência, apresentaram um aumento da sua pontuação em relação a avaliação inicial, o que significa que ocorreram, no género feminino, melhorias para estes itens (1, 8, 11, 12 e 15) mas apenas o item 1 e 11 apresentaram melhorias com significado estatístico $p=0,034$ e $p=0,046$, respetivamente.

Após a análise estatística, onde foram comparados os valores iniciais com os valores finais, verificou-se que nenhum dos itens apresenta significado estatístico ($p\text{value} < 0,05$), à exceção dos itens 1 “Vou a todos os treinos” e 11 “Estou sempre a pensar em como melhorar”.

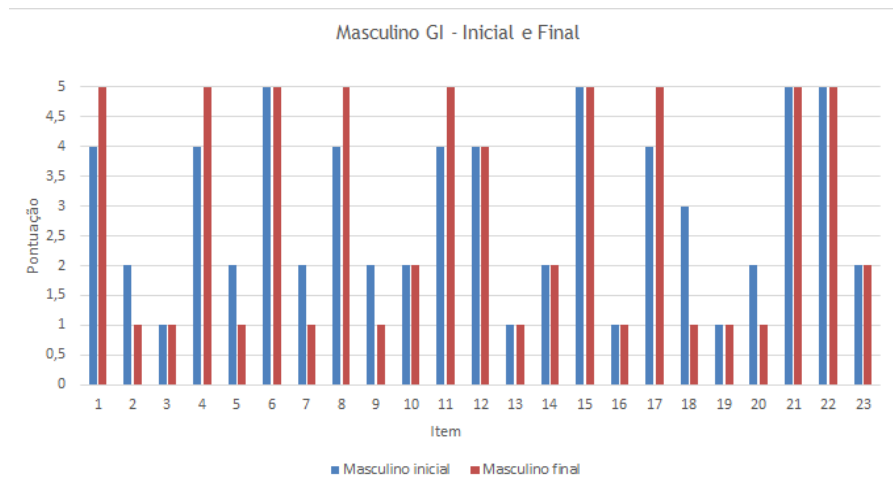


Gráfico 10. Pontuação média de respostas. Grupo de Teste Masculino, Inicial e Final

No que respeita aos indivíduos do sexo masculino, os resultados obtidos são algo diferentes aos do sexo oposto. No Gráfico 4 observam-se as diferenças, de salientar a categoria *Batota* o Item 3 e *convenção* o item 4, existindo uma melhoria em relação aos resultados do género feminino. Estes dois itens apresentaram não só uma melhoria em relação aos resultados do género feminino mas também em relação a avaliação inicial do género masculino.

Verificou-se, melhorias nos itens de *Anti desportivismo* (Item 2, 7, 18 e 20), *Batota* (Item 5 e 9), *Empenho* (Item 1 e 11) e *Convenção* (Item 4, 18 e 17). Assim dos 23 itens avaliados 11, apresentam um aumento nos seus valores ocorrendo uma melhoria. Contudo, estas melhorias não apresentam significado estatístico ($pvalue < 0,05$). Os 12 itens restantes apresentaram valores na avaliação final iguais aos valores da avaliação inicial.

3.4.2.2. PACS

O Índice de Competência Social Geral conseguido através da Prova de Avaliação de Competências Sociais, mostra-nos um índice que reflete a nota total nessa subescala ou dimensão através de Notas T (escala de 0 a 100, com média em 50 e desvio-padrão em 10 pontos), significando assim que os valores abaixo de 40 estão abaixo da média e acima de 60 estão acima da média, podendo esperar-se que em geral os jovens com notas de 40 ou menos considerem que têm competências sociais baixas (entre 30 e 40 pontos) ou muito baixas (abaixo de 30), acima de 60 consideram-se que têm altas competências sociais e acima de 70 competências sociais muito altas.

No grupo de intervenção a média inicial é de 38 ($SD = \pm 4$) e a média final é 39 ($SD = \pm 2$), por sua vez a média do grupo de controlo situa-se nos 39 valores ($SD = \pm 6$), tanto na avaliação inicial como na final. Estes valores apontam que o grupo de controlo, na avaliação inicial, apresentavam melhores competências sociais que o grupo de intervenção. No final da intervenção o grupo de controlo manteve-se no mesmo valor ao contrário do grupo de intervenção que ocorreu uma melhoria no valor de 38 para 39.

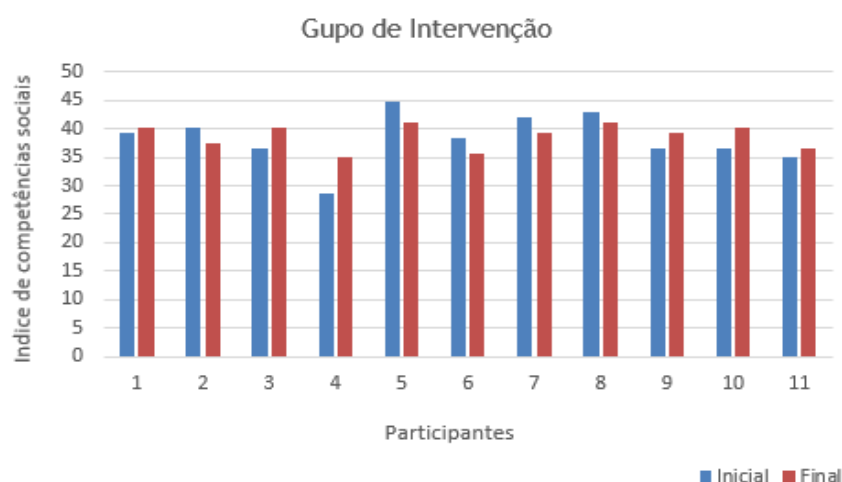


Gráfico 11. Índice de Competência Social - Pacs - Grupo de Intervenção

Na avaliação inicial no grupo de intervenção encontramos 7 alunos abaixo da média (40 valores) sendo que 5 são do género feminino e 2 masculino; 4 encontram-se nos valores médios (40 a 60) sendo que 3 são do género feminino e 1 masculino. Avaliando o grupo por géneros separadamente podemos observar que não existem grandes diferenças significativas, uma vez que a média para o género masculino é de 39 ($SD=\pm 2$) e para o género feminino de 38 ($SD=\pm 5$), encontrando-se abaixo do valor 40, sendo avaliados com competências sociais baixas. De notar que nenhum dos alunos apresentou um índice de competências sociais altas e muito altas (> 70 valores), conforme definido por Candeias (2008). Na avaliação final encontramos 6 alunos abaixo da média (40 valores) sendo que 5 são do género feminino e 1 masculino; 5 encontram-se nos valores médios (40 a 60) sendo que 3 são do género feminino e 2 masculino. Por sua vez a média de competências sociais nas raparigas aumentou de 38 para 39 ($SD=\pm 2$), enquanto a dos rapazes se manteve. Contudo estas médias apresentam, novamente, um índice de competências sociais baixas.

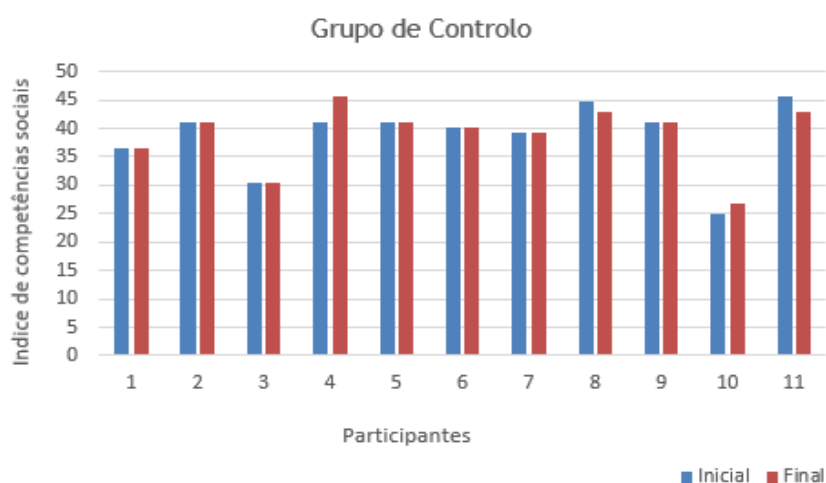


Gráfico 12. Índice de Competência Social - Pacs - Grupo de Controlo

No grupo de controlo, na avaliação inicial, numa amostra de 11 alunos, 4 dos inquiridos encontram-se abaixo dos 40 valores, dos quais 1 do sexo feminino e 3 do sexo masculino; 7 com valores médios de competências sociais (entre 40 e 60 valores), sendo que 2 dos quais são do sexo feminino e 5 do sexo masculino. Avaliando o grupo por géneros separadamente podemos observar que existem diferenças significativas, uma vez que a média para o género masculino é de 39 (SD=± 4) e para o género feminino de 37 (SD=± 11), encontrando-se abaixo do valor 40, sendo avaliados com competências sociais baixas. Os resultados da avaliação final permitem observar os mesmos resultados a primeira fase de avaliação, ou seja, 4 dos indivíduos então abaixo dos 40 valores (1 feminino e 3 masculinos) e 7 dos indivíduos com valores médios de competências sociais (2 feminino e 5 masculinos). Pode-se ainda observar que na avaliação final a media dos rapazes aumentou de 39 valores para 40 valores (SD=± 5), sendo que a das raparigas se manteve. Contudo, a média total de competências sociais manteve-se igual tanto na primeira fase como na segunda.

Os valores apresentados, por género, encontram-se muito próximos dos valores médios gerais, sendo considerados estes indivíduos com competências sociais baixas e médias, não existindo muita diferença entre géneros. Contudo a maior diferença que se pode encontrar é no grupo de controlo onde as raparigas apresentam uma diferença, embora pequena, em relação ao género masculino de 2 valores.

3.4.2.3. Avaliação da Inteligência Emocional

Esta avaliação foi realizada através do Questionário de Inteligência Emocional de Bar-On (Candeias et al., 2014), que consiste numa prova de perceção de inteligência emocional, ou seja, como o individuo se percebe mais ou menos competente.

A análise do Quociente de Inteligência Emocional, caracteriza os indivíduos consoante a pontuação obtida nesta escala (Candeias et al., 2014). Assim, os indivíduos que se situam entre 40 e 60 como têm uma perceção de competência emocional média, os indivíduos que se situam entre 60 e 70 tem uma perceção de competência mais positiva.

Tabela 7. Pontuação média Questionário Bar-On, por grupo e género

			<i>Intra Pessoal</i>	<i>Inter Pessoal</i>	<i>Gestão Stresse</i>	<i>Adaptabilidade</i>	<i>QE Emocional</i>
Grupo de Intervenção	<i>Inicial</i>	Masculino	2	3,5	1,9	2,8	51
		Feminino	2,1	3,21	1,5	2,7	48
		Total	2	3,4	1,7	2,8	50
	<i>Final</i>	Masculino	2,4	3,6	1,8	3,1	55
		Feminino	2,6	3,5	1,8	3	55
		Total	2,5	3,6	1,8	3	55
Grupo de Controlo	<i>Inicial</i>	Masculino	2,4	3,2	2,2	3,1	54
		Feminino	2,1	3,3	2,4	2,8	52
		Total	2,2	3,2	2,3	2,9	53
	<i>Final</i>	Masculino	2,2	3	2	3	51
		Feminino	2,4	3,3	2	2,9	53
		Total	2,3	3,1	2	3	52

Analisando as competências individualmente, existem poucas diferenças nos resultados obtidos. No grupo de intervenção, a maior diferença entre géneros na fase inicial diz respeito as competências relativas á gestões de stresse e ao quociente da inteligência emocional. Onde a pontuação média obtida pelo género feminino (1,5 pontos) é mais baixa do que a obtida pelo masculino (1,9 pontos) nas competências de gestão do stresse e no quociente de inteligência emocional obteve-se (48 pontos) para o género feminino e (51 pontos) para o género masculino, nas restantes competências não se verificam grandes diferenças. Na fase final não existem grandes diferenças entre o género feminino e masculino como se pode observar na tabela 5. Verificam-se ainda melhorias, tanto no género feminino como masculino, na fase final da intervenção em relação a fase inicial.

No que respeita ao grupo de controlo na fase inicial, a maior diferença entre géneros verifica-se na competência adaptabilidade (3,1 para género masculino e 2,8 para o género feminino) e no quociente de inteligência emocional (54 para o género masculino e 52 para o género feminino), querendo com isto dizer, que os indivíduos do género masculino apresentam maior capacidade para se adaptar a qualquer situação apresentada que os indivíduos do género feminino (Candeias & Pires, 2014). Na fase final, a maior diferença entre géneros no grupo de controlo encontra-se nas competências de intra e inter pessoais e no quociente de inteligência emocional como verificado na tabela 6. Relativamente as diferenças entre o grupo de intervenção e de controlo na fase final verificou-se que o grupo de intervenção obteve mais melhorias que o grupo de controlo, obtendo assim melhores resultados.

No que respeita ao Quociente de Inteligência Emocional, o grupo de intervenção apresenta uma pontuação ligeiramente superior (55 pontos), relativamente á pontuação do grupo de controlo (52 pontos) na fase final da intervenção. Contudo, como os valores dos indivíduos se situam entre 40 e 60 estes continuam com uma perceção de competência emocional média, tal como verificado na fase inicial antes da intervenção.

3.4.3. Análise das Competências cognitivas

Após análise das competências sociais segue-se a análise dos dados relativos as competências cognitivas avaliadas, através dos resultados obtidos do questionário IPAC. Na Tabela 8 (anexo 4), podemos verificar que tanto no grupo de intervenção como no grupo de controlo o nível de atividade física encontra-se entre o moderado e o alto, a exceção de uma amostra que se encontrava num nível baixo de atividade física na avaliação inicial.

Analisando os dados por grupo, no grupo de intervenção podemos observar que na avaliação inicial, que de 11 das amostras estudadas apenas uma apresentava níveis de atividade baixos (1 do género feminino), cinco moderados (género feminino) e cinco altos (2 do género feminino e 3 do género masculino). Após aplicação do programa e da avaliação final, verifica-se que ocorreram grandes melhorias tanto no género feminino como no masculino. De onze das amostras 10 apresentam níveis de atividade física altos (3 do género masculino e 7 do

género feminino) e apenas uma apresenta um nível de atividade física moderado (género feminino).

Em relação ao grupo de controlo podemos verificar que na avaliação inicial 5 das amostras apresentam um nível moderado de atividade física (4 do género masculino e 1 do género feminino) e 6 das amostras um nível alto (4 do género masculino e 2 do género feminino). Na avaliação final o resultado inverte-se, ou seja, num nível moderado de atividade física encontram-se 6 das amostras (4 do género masculino e 2 do género feminino) e num nível alto 5 das amostras (4 do género masculino e 1 do género feminino).

Pode-se concluir que o grupo que obteve melhores resultados, comparando a avaliação inicial com a final, foi o grupo de intervenção, uma vez que, as melhorias apresentadas são mais visíveis neste grupo que no grupo de controlo. O que nos leva a concluir que o programa desenvolvido teve um balanço positivo para o aumento do nível de atividade física neste tipo de população.

3.4.3.1. Pergunta O2 - Benefícios da Atividade Física e Frequência Cardíaca

Observou-se na tabela 9 no anexo 4 das perguntas O2 (Benefícios da atividade física e frequência cardíaca), que no grupo de intervenção ocorreram melhorias nas perguntas O2.1, O2.2, O2.3 e O2.5 contudo apenas na pergunta O2.1 ocorreram melhorias significativas. Apenas ocorreu um pequeno decréscimo na média da pergunta O2.4 de 2,96 ($SD=\pm 0,75$) para 2,89 ($SD=\pm 1,52$). A média dos valores da pergunta O2.1 “Consideras a atividade física importante para” passaram de 4 ($SD=\pm 0,35$) para 5 ($SD=\pm 0,19$), ou seja, ouve mais alunos a responder que concordavam completamente com as afirmações. Em relação as médias das perguntas O2.2 “Qual o nível de atividade física que se deve praticar” e O2.3 “Qual a gama de frequência cardíaca que se deve ter, na prática de atividade física” pode-se verificar que no final da intervenção houve uma maior percentagem (72%) de alunos que responderam corretamente as perguntas, em relação ao início da avaliação que apenas 18% responderam corretamente. Tem de se referir que a média destas alíneas dão valores compreendidos entre 0 e 1, uma vez que, nos resultados apresentados associou-se o 0 como pergunta errada e o 1 como pergunta correta. Na alínea O2.5 “Concordas com as afirmações sobre a perceção do conhecimento sobre as caraterísticas da atividade física benéfica para a saúde” ocorreu igualmente uma melhoria mas pouco significativa de 3,68 ($SD=\pm 0,52$) para 4,31 ($SD=\pm 0,30$).

Em relação ao grupo de controlo apenas nas alíneas O2.2 e O2.3 apresentaram melhorias sem significância estatística. A percentagem de alunos que responderam bem as perguntas na alínea O2.2 foi de 54%. Em relação a alínea O2.3 a percentagem de pessoas que acertou na pergunta passou de 27% para 45%. Com estes resultados podemos afirmar que o programa teve efeitos positivos no grupo de intervenção, ao qual era pretendido, embora não sendo significativo os valores das médias melhoraram de uma avaliação inicial para a final.

3.4.3.2. Pergunta O3 - Balanço Energético

Na tabela 10 (Pergunta O3 - balanço energético) no anexo 4, pode observar-se que tanto no grupo de intervenção como no grupo de controlo a percentagem de alunos que respondeu corretamente á alínea O3.1 “Concordas com as seguintes afirmações em relação ao balanço energético” aumentou, apenas no grupo de intervenção esta melhoria teve significado estatístico ($p= 0,017$).

Pode-se ainda observar que na alínea O3.2 “Escolha a opção mais correta para cada uma das seguintes situações” segundo os valores apresentados no grupo de intervenção a opção a esta pergunta que mais vezes foi escolhida foi a opção “correr” e “Boxe”. No grupo de controlo os resultados remetem-nos para a opção apenas “correr”.

3.4.3.3. Pergunta O4 - Hábitos Alimentares

Em relação as alíneas da pergunta O4 (Hábitos alimentares) podemos verificar, na tabela 11 (anexo 4), que ocorreram melhorias no grupo de intervenção nas alíneas O4.1, O4.2, O4.5, O4.6, O4.8 e O4.8. Contudo, nenhuma destas melhorias se verificou como uma melhoria significativa ($p < 0.05$). Na alínea O4.1 “Avaliação dos hábitos alimentares - consumo de água” a média subiu de 3,90 para 4,3, ou seja, inicialmente os alunos bebiam ao longo do dia entre 2-3 copos e 5-7 copos e no final da avaliação passaram a beber por dia entre 5-7 copos e mais de 8. Em relação a alínea O4.2 “Que refeições diárias efetuas frequentemente” a média aumentou de uma avaliação para a outra, contudo essa média, tanto inicialmente como no final, encontra-se entre “algumas vezes” e “Bastantes vezes”. Ou seja, dependendo das refeições a escolha dos alunos estava entre essas duas opções.

Houve um decréscimo nas médias, no grupo de intervenção, nas alíneas O4.3 “Indica os alimentos que costumam comer ao pequeno-almoço durante um semana”, O4.4 “Indica os alimentos que costumam comer a meio da manhã durante 1 semana” e O4.7 “Indica a frequência media de utilização dos seguintes ingredientes na tua alimentação”. O decréscimo da alínea O4.7, considera-se um decréscimo positivo, uma vez que, os alunos deixaram de comer com tanta frequência os alimentos que estavam nas opções da alínea, sendo estes alimentos a maior parte malévolos para a saúde.

No grupo de controlo, e tal como no grupo de intervenção, a média da alínea O4.7 “Indica a frequência média de utilização dos seguintes ingredientes na tua alimentação” embora tenha tido um decréscimo este torna-se positivo, tal como explicado anteriormente. Todas as outras alíneas sofreram uma diminuição das suas médias, no entanto, estas não se podem analisar como positivas.

3.4.3.4. Pergunta O9 - Posturas Corporais

Em relação a pergunta O9 (Posturas corporais) pode-se verificar, na tabela 12 (anexo 4), que no grupo de intervenção em todas as alíneas ocorreram melhorias e estatisticamente

significativas. Há que referir que a escala usada na alínea 09.1, 09.2, 09.3 e 09.4 não foi a escala de Likert, a média foi feita através de 0 e 1, o 0 correspondia ao “errou” e o 1 ao “acertou”. Na alínea 09.1 “O que entendes por postura corporal correta” a média dos alunos passou de 0,18 para 0,72, ou seja, um maior número de alunos respondeu corretamente as perguntas apresentadas. Na alínea 09.2 “Lê as seguintes afirmações e diz se são verdadeiras ou falsas” ocorreu uma melhoria de 0,55 (SD=± 0,26) para 0,83 (SD=± 0,11) com significância estatística ($p=0,027$). Na alínea 09.3 “Causas de alteração postural” a média subiu de 0,51 (SD=± 0,19) para 0,76 (SD=± 0,09) com $p=0,011$. A média das alíneas 09.4 “Para melhorar a postura corporal devo” e 09.5 “Concordas com as seguintes afirmações” também teve um aumento, no grupo de intervenção, com $p=0,039$ e $p=0,06$, respetivamente.

Em relação ao grupo de controlo, as alíneas 09.4 e 09.5 sofreram um decréscimo nas suas médias de 0,51 (SD=± 0,17) para 0,47 (SD=± 0,08) e 3,77 (SD=± 0,0,58) para 3,11 (SD=± 0,35), respetivamente. A média da alínea 09.1, manteve-se igual no início e no final da avaliação, ou seja, responderam corretamente as perguntas o mesmo numero de alunos que na avaliação inicial. As únicas melhorias apresentadas foram observadas nas alíneas 09.2 e 09.3, Desta forma, podemos retirar que os alunos do grupo de intervenção obtiveram mais melhorias que o grupo de controlo, sendo assim, podemos concluir que o programa teve efeito no grupo de alunos que era pretendido.

3.5. Discussão dos resultados

A atividade física tem um grande destaque quando falamos que esta melhora a qualidade de vida dos indivíduos e previne doenças. Desta forma, é necessário gerar estratégias para que os indivíduos sejam incentivados a praticar atividade física. Neste trabalho de investigação é mostrada uma estratégia para que as crianças pratiquem diariamente atividade física, retirando todo o proveito da mesma. O objetivo desta investigação foi o de avaliar o impacto de uma estratégia de intervenção num conjunto de crianças desfavorecidas, em relação ao aumento da aquisição de conhecimentos sobre os benefícios da atividade física e ainda os hábitos de vida saudáveis, analisando-se ainda o nível em relação as competências sociais dos mesmos.

O programa aplicado permitiu despertar motivação aos alunos, melhorar algumas das capacidades físicas, sociais e cognitivas, essenciais para se poder viver em sociedade. Esta intervenção originou algumas melhorias significativas ($p<0,05$) em relação as capacidades físicas nomeadamente, o nível de força abdominal (Sit up), ao nível de flexibilidade da extensão da anca e ainda a nível cardiorrespiratório (Vai e vem) no grupo de intervenção. Os resultados poderiam ser diferentes e melhores se a duração da intervenção fosse maior, sendo esta razão uma das principais limitações apontadas deste estudo.

Estes resultados estão de acordo com os estudos realizados por Sekulic et al. (2006) e Douris, Chinan, Gomez, Aw, Steffens e Weiss (2004), onde foram encontradas melhorias significativas nos fatores realizados, como o nível de capacidade cardiorrespiratória e da flexibilidade.

Os questionários aplicados para avaliar as competências sociais como o SAQ, PACS e o Bar-on, são uma boa forma de avaliação, o questionário PACS avalia as competências sociais de uma forma mais geral, o SAQ apresenta uma forma de avaliação mais específica para as atitudes ligadas ao desporto e o Bar-on avalia a inteligência emocional dos alunos.

No que respeita à avaliação destas competências, o estudo revela que a intervenção foi positiva, existindo bastantes melhorias no grupo de intervenção comparadamente com o grupo de controlo, uma vez que os indivíduos melhoraram significativamente nalgumas categorias avaliadas pelos três questionários.

No questionário SAQ o grupo de intervenção apresentou melhorias em relação as competências “socialmente desejadas”, nos itens relativos ao *Empenho* (item 1, 6, 11, 15, 21), nos itens 1, 11, 15 e 21 apresentaram melhorias, contudo apenas o item 1 e 11 tiveram significância estatística com $p=0,008$ e $p=0,034$ ($pvalue < 0.05$), respetivamente. Na categoria de *Convenção* (item 4, 8, 12, 17, 22), verificou-se uma melhoria no item 12 ($p=0,047$). Nas competências “socialmente indesejáveis”, na categoria *Batota* (item 3, 5, 9, 13, 16 e 19), os itens 5, 9 e 19 apresentam uma melhoria na pontuação de 2 para 1, no entanto não apresentaram significado estatístico. Nos restantes 7 itens (2, 7, 10, 14, 18, 20 e 23), que correspondem ao *Anti desportivismo*, apenas ocorreu melhoria, sem significado estatístico, nos itens 7, 18 e 23.

Estes resultados vão de encontro o estudo realizado por Gonçalves, Silva, Cruz e Figueiredo (2010), onde referem que a experiencia do orientador pode ter influência nas atitudes, tais como, a batota, anti desportivismo e convenção.

Segundo Lee, Whitehead, Ntoumanis e Hatzigeorgiadis (2008), os valores humanos são considerados como uma grande influência na sociedade, sendo responsáveis pela orientação das ações das pessoas, desta forma, se os valores determinam como uma pessoa esta na sociedade, estes vão influenciar atitudes e comportamentos no desporto. Contudo, a prática desportiva tem significado para os participantes, uma vez que, oferece oportunidade para a interação interpessoal (Allen, 2003).

Em relação ao questionário PACS, inicialmente, o grupo de controlo apresentava melhores competências sociais que o grupo de intervenção. Contudo, após a intervenção o grupo de intervenção aumentou a sua média de 38 ($SD=\pm 4$) para 39 ($SD=\pm 2$), atingindo os mesmos valores que o grupo de controlo. Como o grupo de controlo não esteve sujeito a intervenção a melhoria ocorrida no grupo de intervenção, permite concluir que o programa é apropriado para melhorar este tipo de competências. A inteligência emocional dos alunos avaliada pelo

questionário Bar-on, permite observar que inicialmente os alunos do grupo de controlo apresentavam um valor superior ao valor do grupo de intervenção, contudo, após a aplicação do programa no grupo de intervenção fez com que este valor aumenta-se verificando-se um decréscimo no valor do grupo de controlo.

Os resultados obtidos vão de encontro ao estudo realizado por Vandermeerschen et al. (2015), pois este refere que a atividade física é de extrema importância para o conceito de inclusão social. Nos estudos realizados por Danish (1997) e Danish et al. (1996), no programa GOAL os resultados são claramente significativos, pois os participantes conseguiram atingir os objetivos pretendidos ao contrário do grupo de controlo. E no programa SUPER os resultados obtidos referem que os jovens conseguem vivenciar novas vitórias na sua vida sem sentirem a necessidade de os outros terem de falhar para se sentirem bem-sucedidos. Os resultados obtidos pelo programa, +Ativo Aprender+, vão de encontro aos resultados obtidos por estes autores.

Os resultados obtidos com o IPAC, para se conseguir avaliar o nível de conhecimento de cada aluno, levam-nos a concluir que a estrutura das situações/exercícios permitiram aumentar os conhecimentos pretendidos. Este tipo de intervenção, prática, tem uma grande influência na melhoria para aquisição e retenção de conhecimento em relação a uma estratégia de intervenção mais teórica. É importante referir que a grande cotação na média das respostas dos alunos do grupo de intervenção surpreende, uma vez que, este tipo de população alvo são crianças que não tem grande interesse pela escola e pelas atividades, visto que, apresentam falta de autoconfiança, autoestima e autocontrolo.

Os resultados obtidos através deste programa, em relação à aquisição de conhecimentos teóricos, esta de acordo com a pesquisa de Windschitl (2002) e O'Hara et al (2013). Uma vez que, este refere que a aprendizagem é otimizada se os alunos estiverem envolvidos na vida real e baseada em atividades/problemas. Em adolescentes com problemas de integração, ou seja, desmotivados, sem interesse na escola, com dificuldades de aprendizagem, melhoram significativamente o conhecimento adquirido e retido através deste contexto de aprendizagem.

Este tipo de intervenção, para além de ter produzido melhorias na aquisição de conhecimentos ajudou ainda os alunos a procurar saber mais e necessidade de quererem saber mais sobre os conteúdos abordados.

3.6. Conclusões e Limitações

Podemos concluir que a atividade física apresenta-se como um contexto facilitador para o ensino de várias valências como benefícios de atividade física, balanço energético, frequência cardíaca e postura corporal. Esta situação é ainda mais importante quando se trata de

crianças e jovens onde o desinteresse e desmotivação perante a escola e para realizar certo tipo atividades é notório

Este estudo, permitiu ainda ajudar os alunos a conhecerem-se melhor, conseguindo identificar as suas capacidades, alcançar novos conhecimentos, fazendo com que os seus hábitos de vida e promoção de saúde mudassem e ainda despertar o interesse em querer saber mais, aprender mais, experimentar mais, discutir ideias e tomar decisões.

No entanto, este trabalho está longe de estar concluído, no sentido em que existem diversas variantes para a realização deste estudo, como por exemplo, a relação da aquisição destes conhecimentos com a alteração dos hábitos alimentares e hábitos de atividade física; Avaliar e propor novas situações/problemas de jogo; expandir o trabalho a outro tipo de populações, como por exemplo, crianças portadoras de deficiência; E ainda testar novos conhecimentos para além dos abordados desenvolvendo estudos longitudinais nesta área de estudo.

Embora o estudo tenha apresentado melhorias nas competências inicialmente programadas, estas melhorias poderiam tornar-se mais significativas se não existissem existido algumas limitações. Estas limitações, como por exemplo, o número reduzido de amostra, o tempo de aplicação do programa e o nível de interesse, inicial, apresentado por parte dos alunos fizeram com que o estudo não fosse totalmente concluído embora os objetivos definidos inicialmente tenham sido todos atingidos

Capítulo IV

4. Conclusão

Após o término deste estágio há necessidade de refletir de uma forma mais geral sobre as experiências vividas durante todo este período, realçando os pontos fortes e algumas limitações que senti ao longo do mesmo. O balanço deste ano de estágio é bastante positivo, pois consistiu numa fase de grande crescimento para a minha formação quer pessoal, quer profissional, sendo um momento de interação com a realidade, de ampliação e aprofundamento dos conhecimentos teóricos e práticos. Os desafios ao longo deste mesmo ano foram superados através de um questionamento sistemático do meu trabalho, numa postura de autoformação.

A oportunidade de contactar com diversas realidades e ambientes diferentes, bem como de intervir, programar, lecionar as sessões e trabalhar com este tipo de população, crianças desfavorecidas, de diversas idades foi muito importante para mim, permitindo testar os meus limites e reconhecer as minhas limitações, proporcionando-me assim várias vivências para o exercício futuro da profissão docente.

Como refere Alarcão e Tavares (2003), a “formação profissional dos professores deve ter não só uma componente teórica mas também uma componente prática”, este autor distinguia dois objetivos para a componente prática: “a) a componente teórica tem de ser concretizada, tornando-a mais viva, mais real; b) permitir que os professores desenvolvam as “ferramentas” necessárias à execução da sua profissão” (Alarcão et al., 2003). A realização deste estágio permitiu-me alcançar estes objetivos, pois pude aplicar na prática diferentes metodologias e desenvolver as minhas capacidades, atitudes e valores em contexto lecionação.

Ao longo da aplicação deste programa pude trabalhar com diferentes faixas etárias, desta forma conclui que cada faixa etária apresenta um grau de maturação específico, correspondendo ao desenvolvimento de competências cognitivas, sociais e pessoais também específicas e características de cada idade. Ao longo da aplicação deste programa, +Ativo aprender +, pude, não só perceber essas especificidades de cada faixa etária, mas também aprender a adequar os exercícios e orientação a cada uma delas.

Através da aplicação deste tipo de programa conclui-se que, através do mesmo se pode aprimorar as competências físicas, sociais e cognitivas neste tipo de população, crianças desfavorecidas. Embora muitas das melhorias alcançadas e verificadas, no grupo de intervenção, não tenham tido significado estatístico observou-se que os alunos ao longo do decorrer das sessões vinham a melhorar não só na execução dos exercícios mas também nos objetivos programados ao início do programa. Desta forma, concluo que este programa trouxe

um impacto bastante positivo para os participantes e os objetivos programados no início do ano foram atingidos. Consequente, penso que ser orientador e planeador de um programa deste tipo de caracter é passar por saber escolher, por saber decidir, tendo em conta os participantes e nós próprios, tendo a capacidade de saber ultrapassar e aceitar as críticas, e ter consciência dos erros que cometemos, de modo a poder ultrapassá-los, aprendendo com essas situações.

4.1. Limitações

No que diz respeito às limitações sentidas ao longo do programa, estas foram poucas e não impediram o bom desenvolvimento do mesmo. A primeira limitação surgiu logo no início da prática pedagógica, sendo esta, o fato de nunca ter trabalhado com este tipo de população e não conhecer a forma de ser e de estar na sociedade dos mesmos. Deste modo, o início do estágio foi marcado por algum receio e ansiedade da minha parte. No entanto, esta limitação desapareceu logo nos primeiros dias do programa. O planeamento das sessões e planos de aulas apresentou-se, inicialmente, também como uma limitação, esta foi uma das dificuldades uma vez que a construção das situações/exercícios tiveram de ser pensados consoante o tipo de população para o qual estava definido o programa, ou seja, tive de ter em atenção alguns fatores, como por exemplo, a situação social e pessoal dos alunos e as capacidades de cada participante. Contudo, tal como a primeira limitação esta rapidamente foi ultrapassada.

Outra das limitações por que passei foi o reduzido material que a instituição tinha, todo o material tinha de ser requisitado com antecedência ao Departamento de Ciências do Desporto e transportado ate a instituição onde lecionava as sessões, este tornou-se um problema pois todos os exercícios criados estavam limitados ao material que se conseguia transportar ate ao local da sessão. Esta limitação foi mais tarde ultrapassada através da criação de exercícios com o uso de materiais semelhantes, ou seja, o material usado para um exercício podia ser utilizado noutro exercício. Não obstante, em suma, este foi um período de grandes aprendizagens.

4.2. Novas pesquisas

Apesar de ter aprendido muito ao longo de toda a minha formação, sei que este é apenas o início de um longo caminho a percorrer. Tenciono ser uma profissional atualizada e interessada, pelo que pretendo continuar a estudar e a pesquisar sobre diversos assuntos relacionados com este tipo de temática. Daqui em diante vou procurar aprofundar os meus conhecimentos em assuntos mais específicos que me fascinam e preocupam, como por exemplo crianças portadoras de deficiência.

Capítulo V

5. Bibliografia

- Alarcão, I. & Tavares, J. (2003). Supervisão da prática pedagógica: Uma perspectiva de desenvolvimento e aprendizagem. *Coimbra: Edições Almedina, SA.*
- Allen, J. (2003). Social motivation in youth sport. *Journal of sport and exercise psychology, 25(4)*, 551-567.
- Allés, E., Amat, M., Campo, J., Crranza, M., Comelles, P., Durán, E., Expósito, J., Fraile, A., Garcia, M., Rebollo, E., Herrero, M., Fernández, R. et al. (2003). La educación física desde una perspectiva interdisciplinar (Vol. 24). *Barcelons: Editorial Graó, de Irif, S.L.*
- Alper, J. (1994). Scientists return to the elementary-school classroom. *Science, 264(5160)*, 768-769.
- Bailey, R. (2005). Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion. *Educational review, 57(1)*, 71-90.
- Bar-On, R. (1997). The emotional intelligence inventory (EQ-I): Technical manual. *Toronto, Canada: Multi-Health Systems.*
- Byrd, J. (2007). The Impacto f Physical Activity and Obesity on Academic Achievement Among Elementary Students. *The Connexions Project.*
- Campos, L. M. L., Bortoloto, T. M., & Felício, A. K. C. (2003). A produção de jogos didáticos para o ensino de ciências e biologia: uma proposta para favorecer a aprendizagem. *Caderno dos núcleos de Ensino, 3548.*
- Candeias. (2018). Prova de Avaliação De Competência Social - *Manual Experimental.*
- Candeias & Pires. (2014). Questionário De Intelegência Emocional Para Alunos De 6-18 Anos. *Universidade de Évora. Évora.*
- Carneiro, M. A. (2007). O acesso de alunos com deficiência às escolas e classes comuns: possibilidades e limitações. *Editores Vozes.*
- Comissão Europeia/EACEA/Eurydice, (2013). *A Educação Física e o Desporto nas Escolas na Europa.* Relatório Eurydice. *Luxemburgo: Serviço de Publicações da União Europeia.*

- Costa, C. D., Ferreira, M. G., & Amaral, R. (2010). Obesidade infantil e juvenil. *Acta Med Port*, 23, 379-384.
- Damas, S. (2010). Pobreza e Exclusão Social. Retrieved from <http://www4.fe.uc.pt/>. Acedido em, 2016.
- Danish, S. J. (1997). Going for the goal: A life skills program for adolescents. In *Primary prevention works: issues in children's and families' lives* (pp. 291-313).
- Danish, S. J., Nellen, V. C., & Owens, S. S. (1996). Teaching life skills through sport: Community-based programs for adolescents.
- Deitel, M. (2003). Overweight and Obesity Worldwide now Estimated to Involve 1.7 Billion People. *Obesity surgery*, 13(3), 329-330.
- Douris, P., Chinan, A., Gomez, M., Aw, A., Steffens, D., & Weiss, S. (2004). Fitness levels of middle aged martial art practitioners. *British journal of sports medicine*, 38(2), 143-147.
- Duncan, M. J., & Al-Nakeeb, Y. (2006). Using problem based learning in sports related courses: An overview of module development and student responses in an undergraduate Sports Studies module. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport and Tourism Education*, 5(1), 50-57.
- Fernandes, FJ. (1998). Avaliação física. *Ribeirão Preto: Vermelinho*.
- Franklin, S. (2007). NCPPA Hopes to Use Strength of Coalition to Introduce Physical Activity into the Reauthorization of the Elementary and Secondary Education Act. In. *National Coalition for Promoting Physical Activity*.
- Golding, L. A., Myers, C. R., & Sinning, W. E., (1982). *Y's way to physical fitness*. YMCA of the USA.
- Gonçalves, C. E., Silva, M. J. C., Chatzisarantis, N., Lee, M. J., & Cruz, J. (2006). Tradução e validação do SAQ (Sports Attitudes Questionnaire) para jovens praticantes desportivos portugueses com idades entre os 13 e os 16 anos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 6(1), 38-49.
- Gonçalves, C. E., Silva, M. J., Cruz, J., & Figueiredo, A. (2010). Efeito da experiência do treinador sobre o ambiente motivacional e pedagógico no treino de jovens. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo*, 24(1), 15-26.
- Guedes, D. P., Guedes, J. E. R. P., Barbosa, D. S., & Oliveira, J. D. (2001). Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. *Rev Bras Med Esporte*, 7(6), 187-99.

- Hanna, D., David, I., & Francisco, B. (2010). Educational research and innovation the nature of learning using research to inspire practice: Using research to inspire practice. *OECD Publishing*.
- Hills, A. P. (1998) Scholastic and intellectual development and sport, *in: K.-M. Chan & L. J. Mitchell (Eds) Sports and children* (Champaign, IL, Human Kinetics).
- Jensen, E. (2002). O cérebro, a bioquímica e as aprendizagens: um guia para pais e educadores. *Porto: Edições Asa*.
- Katz, D. L., O'Connell, M., Njike, V. Y., Yeh, M. C., & Nawaz, H. (2008). Strategies for the prevention and control of obesity in the school setting: systematic review and meta-analysis. *International journal of obesity* 2005, 32(12), 1780-1789. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19079319>. Acedido em, 2016.
- Krauss, R. M., Eckel, R. H., Howard, B., Appel, L. J., Daniels, S. R., Deckelbaum, R. J., Erdman, J. W., et al. (2000). AHA Dietary Guidelines: revision 2000: A statement for healthcare professionals from the Nutrition Committee of the American Heart Association. *Stroke: A Journal of Cerebral Circulation*, 31(18), 2284-2299. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11056107>.
- Lee, M. J., Whitehead, J., Ntoumanis, N., & Hatzigeorgiadis, A. (2008). Relationships among values, achievement orientations, and attitudes in youth sport. *Journal of sport and exercise psychology*, 30(5), 581-610.
- Magarey, A. M., Daniels, L. A., Boulton, T. J., & Cockington, R. A. (2003). Predicting obesity in early adulthood from childhood and parental obesity. *International journal of obesity and related metabolic disorders journal of the International Association for the Study of Obesity*, 27(4), 505-513. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12664084>
- Marques, U. (1997). A exclusão social e a actividade física. In *Educação Física: Contexto e Inovação-Actas do V Congresso de Educação Física e Ciências do Desporto dos Países de Língua Portuguesa* (Vol. 1, pp. 161-176).
- Miller, J., Rosenbloom, A., & Silverstein, J. (2004). Childhood Obesity. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 89(4), 4211-4218.
- Morgado J. (2004). Qualidade na Educação. Um desafio para os professores. *Lisboa: Editorial Presença*.
- Muñoz, K., Mc Kevitt, P., Lunney, T., Noguez, J., & Neri, L. (2011). Affective Educational Games and the Evolving Teaching Experience. *In M. Cruz-Cunha, V. Varvalho, & P.*

- Tavares (Eds.) Computer Games as Educational and Management Tools: Uses and Approaches (pp. 206-228). Hershey, PA: Information Science Reference.
- Novais, V. (2007). Atividade física e sucesso escolar: estudo em crianças e adolescentes institucionalizados e não institucionalizados: *Universidade do Porto*.
- Nunes, M. M. D. A., Figueiroa, J. N., & Alves, J. G. B. (2007). Excesso de peso, atividade física e hábitos alimentares entre adolescentes de diferentes classes econômicas em Campina Grande (PB). *Rev. Assoc. Med. Bras.*(1992),53(2), 130-134.
- OECD. (2007). Understanding the Brain: The Birth of a Learning Science. (O. For Economic Cooperation & Development, Eds.) *Learning* (pp.13-18). OECD Publishing. Doi: 10.1787/9789264029132-en.
- Office for Standards in Education/Youth Sport Trust (2000) Sports colleges: the first two years— innovation in physical education and sport. *London, The Stationery Office*.
- O'Hara, K., Esteves, D., Brás, R., Rodrigues, M., Rodrigues, R., & Pinheiro, P. (2013). Health Learning Practices in Adolescents Using Physical Activity. *Journal of Cases on Information Technology* (JCIT), 15(1), 83-97.
- O'Hara, K., Reis, P., Esteves, D., Brás, R., & Branco, L. (2011). Science, Sport and Technology-a Contribution to Educational Challenges. *Electronic Journal of e-Learning*, 9(1).
- Ramon, S. (2006). Benefícios da atividade física regular para a saúde, condicionamento físico e controle do peso corporal. Retrieved from <http://www.cstur.com.br/artigos/beneficios-da-atividade-fisica-regular-para-a-saude-condicionamento-fisico-e-controle-do-peso-corporal>. Acedido em, 2016.
- Sekulic, D., Krstulovic, S., Katic, R., & Ostojic, L. (2006). Judo training is more effective for fitness development than recreational sports for 7-year-old boys. *Pediatric exercise science*, 18(3), 329.
- Shepard, R.J., (1997). Curricular Physical Activity and Academic Performance. *Pediatric Exercise Science*; 9, pp. 113-126.
- Sherwood, N. E., & Jeffery, R. W. (2000). The behavioral determinants of exercise: implications for physical activity interventions. *Annual review of nutrition*, 20(1), 21-44.
- Singh, A. S., Mulder, C., Twisk, J. W. R., Van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. M. (2008). Tracking of childhood overweight into adulthood: a systematic review of the

- literature. *Obesity reviews an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 9(5), 474-488. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18331423>.
- Social Exclusion Unit (2001) National Strategy for Neighbourhood Renewal: Policy Action Team audit. *London, Cabinet Office*.
- Teles, F. M., Resegue, R., & Puccini, R. F. (2013). Functional skills of children with deficiencies in school inclusion: barriers to effective inclusion. *Ciência & Saúde Coletiva*, 18(10), 3023-3031.
- Thompson, Medicine, Gordon, & Pescatello. (2009). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription: *Lippincott Williams & Wilkins*.
- Tubino, M. (1992). Dimensões sociais do desporto. *São Paulo: Autores Associados*.
- UNESCO. (2013). Final report. Paper presented at the V International Conference of Ministers and Senior Officials Responsible for Physical Education and Sport. (MINEPS V), *Berlin, Germany*.
- Vandermeerschen, H., Vos, S., & Scheerder, J. (2015). Who's joining the club? Participation of socially vulnerable children and adolescents in club-organised sports. *Sport, Education and Society*, 20(8), 941-958.
- Vasconcelos-Raposo, J. (2012). Num desporto com valores: Construir uma sociedade mais justa. *Motricidade*, 8(2), 1-7.
- Vianna, J. A., & Lovisolo, H. R. (2011). A inclusão social através do esporte: a percepção dos educadores. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 25(2), 285-296.
- Wells, K. F., & Dillon, E. K. (1952). The sit and reach—a test of back and leg flexibility. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 23(1), 115-118.
- Windschitl, M. (2002). Framing constructivism in practice as the negotiation of dilemmas: An analysis of the conceptual, pedagogical, cultural, and political challenges facing teachers. *Review of educational research*, 72(2), 131-175.
- World Health Organization. (2009). Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. *World Health Organization*.

ANEXO 1 - Planeamento da Intervenção

Tabela 4. Calendarização dos objetivos das sessões

Tarefa		Avaliação Inicial	Programa (intervenção)		Avaliação Final
			Competências Sociais	Conceitos Teóricos	
Janeiro	Semana 1				
	Semana 2		Competências abordadas: 1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 12, 13.	BAF e BE	
	Semana 3		Competências abordadas: 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 13.	BAF, BE e PC	
	Semana 4		Competências abordadas: 1, 2, 3, 7, 10, 11, 12, 13.	BAF e PC	
Fevereiro	Semana 1		Competências abordadas: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13.	BAF, FC e BE	
	Semana 2		Competências abordadas: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13.	FC	
	Semana 3		Competências abordadas: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13.	FC	
	Semana 4		Competências abordadas: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13.	FC	
Abril	Semana 1		Competências abordadas: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13.	PC	
	Semana 2		Competências abordadas: 1, 2,	BAF, FC, BE e PC	

			3,4, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13.		
	Semana 3		Competências abordadas: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13.	BAF, FC, BE e PC	
	Semana 4		Competências abordadas: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13.	FC e BE	
	Semana 5		Competências abordadas: 1, 2, 5, 6, 7, 8, 10, 12, 13.	BE e PC	
Maio	Semana 1		Competências abordadas: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13.	PC	
	Semana 2		Competências abordadas: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11,12, 13.	BAF, FC, BE e PC	
	Semana 3		Competências abordadas: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13.	BAF, FC, BE e PC	
	Semana 4		Competências abordadas: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13.	BAF e PC	
Junho	Semana 1		Competências abordadas: 1,2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13.	BAF, FC, BE e PC	
	Semana 2		Competências abordadas: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13.	BAF, FC, BE e PC	
	Semana 3				
	Semana 4				

Tabela 5. Exemplos de situações práticas usadas para aprendizagem de conceitos

Objetivo	Descrição do exercício	Variantes
<i>Benefícios da atividade física</i>	Os alunos são divididos em duas equipas. Cada equipa, tem como objetivo ultrapassar uma série de obstáculos para recolher as correspondências corretas. A estação é dividida por 3 tipos de obstáculos. (1) os alunos correm até uma barreira onde passam por cima da corda, por baixo e de novo por cima (sempre da mesma corda), (2) passar por dentro dos arcos apenas com 1 pé, (3) sentado numa bola de pilates deslocar cerca de 5 metros, e desta forma, recolher as correspondências a ser montadas no início da estação. Ganha a equipa que conseguir mais correspondências corretas.	Acrescentar ou diminuir o circuito realizado antes das correspondências, por exemplo, saltar de arco em arco com dois pés, até chegar as cordas para saltar em vez de se correr tem de se deslocar agarrando os calcanhares, entre outros.
<i>Posturas Corporais</i>	Formam-se duas ou três equipas, cada aluno tem de realizar corretamente as posturas que lhe são dadas. A primeira postura que cada aluno deve realizar corretamente é simular que estão a levantar sacos, a segunda levantar um objeto, depois tem de se sentar de forma correta e simular que estão a apertar um sapato. Cada aluno realiza este exercício da forma que eles acham mais correta, por cada postura correta a equipa ganha um ponto. Ganha a equipa que ao final tiver mais pontos.	Alterar as posturas que os alunos tem de executar para outras que não foram executadas.

<p><i>Balanço energético</i></p>	<p>Formam-se 2 equipas. O caça ao tesouro será composto por 20 pistas onde as respostas as pistas estarão escondidas pelo recinto da aula. O professor junta a equipa e dá a primeira pista um dos alunos lê essa mesma pista e todos os elementos tentam responder corretamente, assim que responderem corretamente poderão procurar a imagem certa escondida. A próxima pista só é entregue quando a equipa encontra a imagem da anterior e esteja toda junto ao professor. Ganha a equipa que conseguir acabar primeiro o caça ao tesouro.</p> <p>Exemplo: Qual a importância da água para o organismo; Qual a importância dos glúcidos e lípidos no organismo; Qual a importância das vitaminas, minerais e lípidos.</p>	<p>Caso o exercício seja demasiado complicado para certos alunos deve-se adaptar o exercício de forma a ter em conta os aspetos de cada aluno, por exemplo facilitar nas perguntas feitas. Outra das formas é tentar ajudar os alunos com pistas caso as perguntas sejam muito difíceis.</p>
<p><i>Frequência Cardíaca</i></p>	<p>Todos os alunos medem a sua FC por apalpação, de seguida calcula a sua frequência cardíaca máxima e utilizam monitores de FC. Divide-se os alunos por grupos e todos tem de realizar um percurso para aumentar a frequência cardíaca, outro para fazer descer a mesma e tem de fazer um percurso mantendo a sua FC num determinado intervalo.</p>	<p>Os alunos tem de executar um percurso onde tem de atingir diferentes intervalos de frequência cardíaca.</p>

ANEXO 2 - Planos de Aula

PLANO DE AULA Nº 1- UBI | FUNDÃO | Data: 6 de Janeiro de 2016

Objetivos gerais: Avaliações físicas.

Objetivos Desportivos: Resistência muscular, Força de membros superiores e inferiores, avaliação da aptidão cardiorrespiratória.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, cooperação, amizade, entusiasmo, autocontrolo, habilidade, nobreza competitiva e lealdade.

Material: Bola de esponja, conjunto de marcadores, cronometro, step e polares.

Exercício 1

Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Resistência muscular, Força de membros superiores e inferiores, tempo de reação e coordenação tal como concentração.

Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, cooperação, amizade, entusiasmo, autocontrolo, habilidade, nobreza competitiva e lealdade.

Descrição do exercício: Formam-se duas equipas (5 elementos cada equipa). Jogo dos dez passes, o objetivo de cada equipa é conseguir fazer dez passes seguidos com a mão, sem que a outra equipa consiga roubar a bola ou sem a bola cair ao chão. Quando a equipa realiza os dez passes ganha um ponto.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Pretende-se avaliar a capacidade cardiorrespiratória dos alunos, tal como, a agilidade e concentração em realizar o exercício corretamente.

Variantes: Caso o exercício esteja demasiado fácil de se realizar, na execução de passes os alunos não podem passar para a mesma pessoa que fez o passe. Pode-se ainda aumentar o número de passes que tem de realizar até ganhar um ponto, tal como redução do campo e ainda definir um tempo que o aluno possa estar com a bola na mão.

Exercício 2 - Avaliações físicas

Tempo: 30 minutos

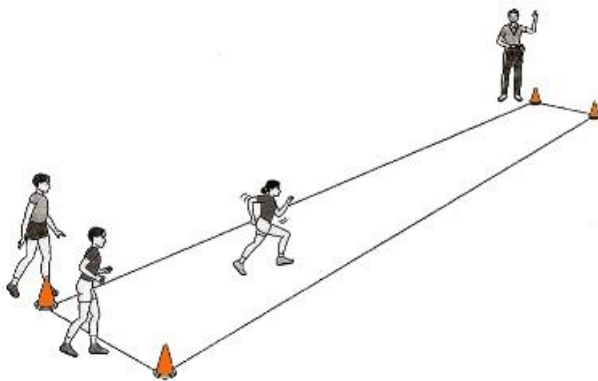
Objetivo desportivo: Avaliar a aptidão cardiorrespiratória

Descrição dos exercícios:

Vai e Vem

Os alunos devem percorrer a máxima distância possível (20 metros) para um lado e para outro, sempre aumentando a velocidade a cada minuto. Os alunos que vão realizar o teste colocam-se atrás da linha de partida. O teste começa ao sinal sonoro da música. Devem correr até à linha lateral e tocar nessa linha com o pé só quando ouvirem o sinal sonoro - um toque. De seguida devem inverter o sentido de corrida e correr até à outra extremidade. Durante a execução do teste ouvem-se dois tipos de toque ou sinal sonoro: Um toque ou sinal sonoro indica o final do tempo de cada percurso de 20 metros; Três toques ou sinais sonoros no final de cada minuto indicam o final de cada patamar de esforço. Este serve para avisar de que o ritmo vai acelerar e que tem de aumentar a velocidade de corrida, para conseguires percorrer a distância de 20 metros em menos tempo.

Exemplo:



Variáveis de controlo: O teste acaba quando não forem capaz de alcançar a linha antes do sinal sonoro, por duas vezes; Analisar os sinais extremos de fadiga.

PLANO DE AULA Nº 2- UBI | FUNDÃO | Data: 8 de Janeiro de 2016

Objetivos gerais: Trabalho de equipa, coordenação, concentração, melhorar resistência muscular, força de membros superiores e inferiores, o tempo de reação. Avaliações físicas de cada aluno.

Objetivos Desportivos: Avaliações físicas, melhorar resistência muscular, força de membros superiores e inferiores, o tempo de reação.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, cooperação, amizade, entusiasmo,

autocontrolo, habilidade, nobreza competitiva, lealdade, firmeza/atitude e autoiniciativa.

Material: 2 Bolas de esponja, 10 Bastões de esponja, 1 conjunto de marcadores, 5 colchões de fitness e 1 fita métrica.

Exercício 1

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Resistência muscular, Força de membros superiores e inferiores, tempo de reação e coordenação tal como concentração.

Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, cooperação, amizade, entusiasmo, autocontrolo, habilidade, nobreza competitiva e lealdade.

Descrição do exercício: Formam-se duas equipas (5 elementos cada equipa). Jogo dos dez passes, o objetivo de cada equipa é conseguir fazer dez passes seguidos com a mão, sem que a outra equipa consiga roubar a bola ou sem a bola cair ao chão. Quando a equipa realiza os dez passes ganha um ponto.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Pretende-se avaliar a capacidade cardiorrespiratória dos alunos, tal como, a agilidade e concentração em realizar o exercício corretamente.

Variantes: Caso o exercício esteja demasiado fácil de se realizar, na execução de passes os alunos não podem passar para a mesma pessoa que fez o passe. Pode-se ainda aumentar o número de passes que tem de realizar até ganhar um ponto, tal como redução do campo e ainda definir um tempo que o aluno possa estar com a bola na mão.

Exercício 2

Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Resistência muscular, Força de membros superiores e inferiores, tempo de reação e coordenação tal como concentração.

Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, firmeza/atitude, cooperação, amizade, entusiasmo, habilidade, autoiniciativa, nobreza competitiva e lealdade.

Descrição do exercício: Formam-se duas equipas (5 elementos cada equipa). Cada elemento da equipa tem nas mãos um bastão de esponja dobrado o jogo consiste em realizar dez passes seguidos agarrando e lançando a bola ao colega com o bastão, sem que a outra equipa consiga roubar a bola ou sem a bola cair ao chão. Quando a equipa realiza os dez passes ganha um ponto.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Pretende-se avaliar a força de membros superiores e inferiores, tempo de reação e coordenação tal como concentração dos alunos.

Variantes: Caso o exercício esteja demasiado fácil de se realizar, na execução de passes os alunos não podem passar para a mesma pessoa que fez o passe. Pode-se ainda aumentar o número de passes que tem de realizar ate ganhar um ponto, tal como redução do campo.

Exercício 3- Avaliações físicas

Tempo: 15 minutos

Objetivo desportivo: Resistência Muscular

Descrição dos exercícios:

SIT UP

1. O indivíduo coloca-se em posição de decúbito dorsal, com dedos entrelaçados e apoiados na região posterior da cabeça, com os joelhos flexionados a cerca de 90° (coxa e perna), e com os pés unidos e mantidos fixos no solo, apoiados na região dos tornozelos, com auxílio do avaliador.
2. O movimento inicia-se pela flexão do tronco, tomando-se como referência o contacto dos cotovelos com a parte anterior das coxas, e o contacto da zona lombar com o tapete no movimento de extensão do tronco.
3. Determina-se o número máximo de repetições realizadas de forma contínua num minuto.

PUSH UP

1. O indivíduo coloca-se em posição de decúbito ventral, com apoio das mãos e dos pés na posição habitual de flexões dos braços.
2. As mãos devem ficar colocadas sob a projeção dos ombros, com os dedos em extensão, com os cotovelos estendidos, e com os membros inferiores em extensão completa, paralelos e ligeiramente afastados com os dedos fletidos suportando o pé.
3. As raparigas flexionam os joelhos e apoiam-nos no chão.
4. Com a extensão dos membros superiores mantendo os joelhos e as costas em extensão, inicia-se o movimento através da flexão dos membros superiores até cerca de 90° (o antebraço fica paralelo ao solo), tendo como referência a aproximação do tronco ao solo.

Variáveis de controlo: Ter atenção à respiração dos alunos quando realizam o exercício, verificar se os alunos estão a tomar posturas corretas quando realizam as avaliações.

Exercício 4- Avaliações físicas

Tempo: 15 minutos

Objetivo desportivo: Flexibilidade

Descrição dos exercícios:

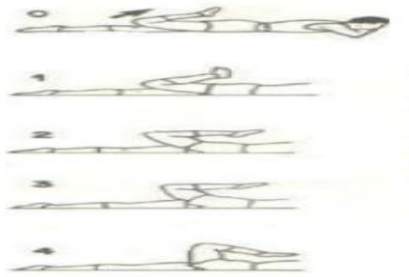
Extensão da anca

Avaliado: deitado em decúbito ventral, com os braços estendidos à frente do corpo e com o joelho direito fletido.

Avaliador: posicionado lateralmente ao avaliado, agachado ou ajoelhado realizar a extensão da anca direita do mesmo, colocando a mão esquerda por baixo do joelho direito, e a direita de modo a empurrar a crista ilíaca direita do avaliado contra o solo.

Observação: a parte mais difícil deste movimento é manter a espinha anterosuperior da crista ilíaca em contacto com o solo. Não se considera a posição do pé na avaliação. É útil pedir ao avaliado que inicie o movimento, o que diminui a necessidade de emprego de força por parte do avaliado.

Exemplo:



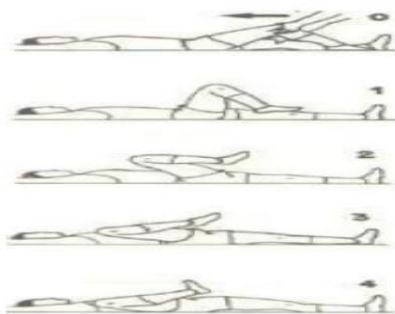
Flexão da anca

Avaliado: deitado em decúbito dorsal, com os braços acima da cabeça, perna esquerda estendida e direita flexionada, colocar a coxa sobre o tórax.

Avaliador: em pé, usando a mão direita para manter o joelho esquerdo do avaliado estendido e com a mão esquerda colocada no terço proximal anterior da perna direita. Realizar a flexão da anca direita do avaliado.

Observação: em alguns casos pode ser necessário que o avaliador use o peso do seu corpo para conseguir a amplitude máxima do movimento, usando para isso as duas mãos sobre a perna direita do avaliado e o seu joelho direito para manter a perna esquerda do avaliado estendido. Para alcançar as amplitudes correspondentes aos valores 3 e 4 é preciso executar uma pequena abdução da anca do avaliado. É muito importante evitar que haja rotação da anca, o que pode ser detetado pela perda de contacto entre a nádega esquerda e o solo.

Exemplo:



Sit and Reach Modificado

1. O voluntário realiza um breve aquecimento.

2. Descalço, senta-se com as pernas estendidas, pés ligeiramente afastados, com as solas dos pés contra a base de uma superfície plana imóvel perpendicular (degrau escadas ou 4/5 tapetes)
3. Colocar a régua no cimo dessa superfície.
4. Colocar uma mão em cima da outra e realizar a flexão do tronco lentamente. Se necessário recorrer ajuda de colega para manter as pernas estendidas (sem ocorrência de flexão dos joelhos)
5. Manter a posição máxima durante 3/5 segundos
6. Medir a distância a partir dos dedos do pé. Será positiva se o voluntário ultrapassar esse limite, será negativa se não o conseguir
7. Anotar o melhor resultado de 3 tentativas, com intervalo de repouso entre elas de 1 min.

Exemplo:



PLANO DE AULA Nº 3- UBI | FUNDÃO | Data: 13 de Janeiro de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Execução de ações motoras básicas, força de membros superiores e inferiores, resistência muscular e precisão.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, entusiasmo, lealdade, amizade, autoiniciativa, nobreza competitiva, firmeza/ atitude, cooperação e condicionamento.

Objetivos de Aprendizagem de Conceitos: Balanço energético.

Material: Arcos; Bolas de esponja; Conjunto de cones; Bolas de ténis; Bolas de pilates; Pedras do rio; Antas; Pranchas de Ski`s.

Exercício 1

Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Execução de ações motoras básicas.

Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, entusiasmo, lealdade, amizade e autoiniciativa.

Descrição do exercício: Os alunos são divididos em duas equipas com o mesmo número de elementos para cada lado. Cada equipa tem o objetivo de entrar dentro dos arcos posicionados no campo adversário sem serem apanhados. Por cada aluno que entre no arco a equipa ganha 1 ponto, quando os alunos são apanhados sem cumprirem o objetivo (entrar dentro dos arcos) são obrigados a voltar ao seu campo para retomar outra vez o jogo.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Alunos parados/ Desinteressados; Realização correta do exercício; Pontuação de cada equipa.

Variantes: Caso o exercício não esteja a cumprir com os objetivos previstos, adicionar uma bola por equipa. Ao seja, a bola terá de passar por todos os elementos da equipa para poder ser deixada no arco do campo adversário.

Exercício 2

Tempo: 15 minutos

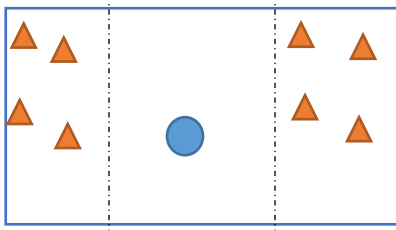
Objetivo desportivo: Força de membros superiores, trabalho de equipa e precisão.

Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, nobreza competitiva, firmeza/ atitude, entusiasmo e autoiniciativa.

Descrição do exercício: Divide-se os alunos em 4 equipas (4 equipas de 5 elementos). No meio do campo encontra-se 1 bola de pilates. Cada equipa não pode transpor a linha a tracejada e tem que acertar com as bolas de ténis na bola de pilates sendo que o objetivo é que esta chegue ao campo do adversário. Para facilitar o exercício vão ser criados dois

campos de jogos para que todos os alunos estejam em movimento, ao fim de 5 minutos trocam-se duas equipas (para mudar a competição).

Exemplo:



Variáveis de controlo: Alunos parados/ Desinteressados; Realização correta do exercício; Observar se a bola de pilates chega a um dos lados do campo.

Variantes: Caso o exercício se encontre demasiado fácil adicionar outra bola de pilates para dificultar o exercício.

Exercício 3

Tempo: 30 minutos

Objetivo desportivo: Força de membros superiores e inferiores; coordenação; Resistência muscular;

Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, cooperação, entusiasmo, condicionamento e amizade.

Objetivo de aprendizagem: Balanço energético.

Descrição do exercício: 4 Equipas de 5 elementos cada; Cada equipa é organizada por uma refeição (pequeno almo, lanche da manhã, almoço, lanche e jantar); Cada aluno representa um alimento dessa mesma refeição, sendo que cada um tem o número de calorias do seu alimento. Após a distribuição dos alimentos os alunos de cada grupo executam os percursos montados (5 min cada estação).

Percursos:

A- Os alunos devem percorrer uma determinada distância por exemplo:

1º Em posição de prancha, o segundo aluno passa por baixo do outro e coloca-se em prancha, o terceiro passa por baixo do 1º e do 2º e coloca-se em prancha e sempre assim; Outros exemplos: pernas afastadas e passam por baixo; Em posição de caranguejo; Salto ao eixo, de frente; entre outros; (5min.)

- B- Os alunos devem passar por cima das pedras do rio com as antas calçadas e de seguida têm que saltar de arco em arco ate chegar ao final do percurso (5 min.)
- C- 50 Saltos à corda a pares (no caso de numero impar saltam sozinhos); depois colocam-se em posição de caranguejo, com as mãos a segurar os pés dos colegas e contornam os cones nessa posição; (5 min.)
- D- Com os ski's os alunos devem passar o percurso marcado com cordas e cones (5min.);

No fim de todas as equipas concluir todas as estações retiram o número gasto de calorias, em cada percurso, ao seu elemento e por fim somam os alimentos de cada um (já com as calorias gastas) para desta forma verem o número de calorias que a refeição contém.

Variáveis de controlo: Neste exercício pretendemos avaliar a noção de trabalho em equipa, coordenação, velocidade, agilidade, força explosiva e noções matemáticas.

Variantes: 4 equipas de 5 elementos cada; Cada equipa orienta um aluno por refeição (pequeno almo, lanche da manhã, almoço, lanche e jantar); Neste momento cada aluno cria a respetiva refeição e soma as calorias consumidas por refeição; No fim de todas as equipas concluírem as dietas, cada uma inicia um percurso (5 min cada estação).

No fim de todos os grupos passarem por todos os percursos, os alunos devem somar as calorias gastas e subtrair as calorias consumidas;

Equipa:						TOTAL
Calorias gastas em cada percurso: A- 4 Kcal ; B- 3 Kcal; C-2 kcal; D-1 kcal;						
Pequeno-almoço	Leite = 10 Kcal	Cereais = 18 Kcal	Sumo de laranja = 8 Kcal	Pão = 16 Kcal	Manteiga = 14 Kcal	
Calorias após exercício						
Almoço	Sopa = 28 Kcal	Batatas Fritas = 35 Kcal	Bife = 30 Kcal	Sumo = 12 Kcal	Maçã = 12 Kcal	
Calorias após exercício						
Lanche	Leite com chocolate = 20 Kcal	Pão = 16 Kcal	Manteiga = 10 Kcal	Fiambre = 14 Kcal	Laranja = 12 Kcal	
Calorias após exercício						
Jantar	Sopa = 28 Kcal	Batata cozida = 30 Kcal	Peixe = 20 Kcal	Sumo = 12 Kcal	Maçã = 12 Kcal	
Calorias após exercício						
TOTAL de calorias ao fim do dia						

Nota: os valores das Kcal não correspondem aos valores reais dos alimentos.

Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 4- UBI | FUNDÃO | Data: 15 de Janeiro de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Execução de ações motoras básicas, força de membros superiores e inferiores, resistência muscular e precisão.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, habilidade, autoiniciativa, cooperação, amizade, autocontrolo, firmeza/atitude e nobreza competitiva.

Objetivos de Aprendizagem de Conceitos: Benefícios da atividade física.

Material: 10 coletes, 10 cordas, 1 conjunto de marcadores, 4 bases e estacas amarelas, 10 arcos e 2 bolas de pilatos.

Exercício 1

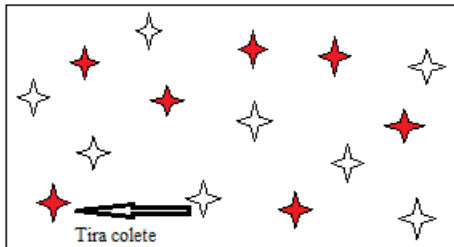
Tempo: 15 minutos

Objetivo desportivo: Execução de ações motoras básicas.

Objetivo social: Melhorar amizade, autocontrolo, habilidade, firmeza/atitude e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: Os alunos são divididos em duas equipas com o mesmo número de elementos. É atribuído a cada aluno 1 colete, o objetivo é apanhar o colete dos colegas sem deixar que roubem o seu colete. Ganha a equipa que conseguir juntar mais coletes.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Alunos parados/ Desinteressados, realização correta do exercício. Alunos com muitos coletes ou sem coletes;

Variantes: Equilíbrio das equipas; inserir mais coletes no jogo; aumentar/diminuir o espaço.

Exercício 2

Tempo: 10 minutos

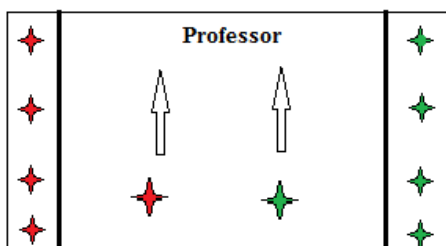
Objetivo desportivo: Execução de ações motoras básicas, trabalho de equipa, força explosiva, velocidade de reação.

Objetivo social: Melhorar autoiniciativa, habilidade e nobreza competitiva.

Objetivos de Aprendizagem de Conceitos: Benefícios da atividade física.

Descrição do exercício: Os alunos são separados em duas equipas, dispostos em lados opostos do campo, o objetivo consiste em responder a uma pergunta imposta pelo professor, enquanto os alunos pensam na resposta, saltam à corda. A cada aluno é atribuído um número. No início de cada ronda/pergunta, é mencionado o número que vai responder. O aluno que responder primeiro de cada equipa, corre até ao centro e apanham um lenço posicionado no mesmo. Ganha a equipa que acertar mais perguntas.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Validade das respostas, velocidade da realização do exercício.

Variantes: Aumentar/diminuir espaço entre equipas; aumentar/diminuir dificuldade das perguntas; Mais de que um aluno corre para o lenço.

Exercício 3

Tempo: 25 min

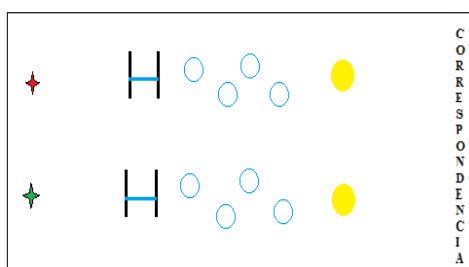
Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, agilidade, coordenação e força explosiva.

Objetivo Social: Melhorar espírito de equipa, habilidade, autoiniciativa, cooperação e amizade.

Objetivos de Aprendizagem de Conceitos: Benefícios da atividade física.

Descrição do exercício: Os alunos são divididos em duas equipas. Cada equipa, tem como objetivo ultrapassar uma série de obstáculos para recolher as correspondências corretas. A estação é dividida por 3 tipos de obstáculos. (1) os alunos correm até uma barreira onde passam por cima da corda, por baixo e de novo por cima (sempre da mesma corda), (2) passar por dentro dos arcos apenas com 1 pé, (3) sentado numa bola de pilates deslocar cerca de 5 metros, e desta forma, recolher as correspondências a ser montadas no início da estação. Ganha a equipa que conseguir mais correspondências corretas.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Pretende-se avaliar os conhecimentos dos alunos em relação aos benefícios que a atividade física nos proporciona, tal como a capacidade física de cada um, a sua rapidez e o trabalho entre equipa.

Variantes: Acrescentar ou diminuir o circuito realizado antes das correspondências, por exemplo, saltar de arco em arco com dois pés, ate chegar as cordas para saltar em vez de se correr tem de se deslocar agarrando os calcanhares, entre outros.

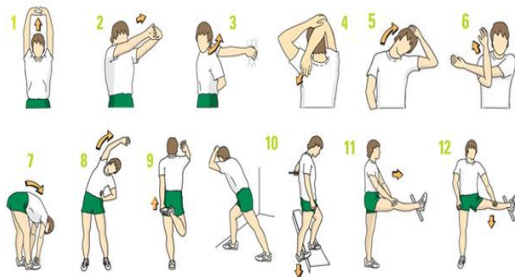
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 5- UBI | FUNDÃO | Data: 20 de Janeiro de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Trabalho de força muscular, melhoria de capacidade cardiorrespiratória e agilidade.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, condicionamento, firmeza/atitude, cooperação, amizade, entusiasmo, lealdade, autoiniciativa, autocontrolo e habilidade.

Objetivos de Aprendizagem de Conceitos: Benefícios da atividade física e Balanço energético.

Material: 2 bolas de pilatos, 1 conjunto de cones, 1 bola de futsal e 6 bases e estacas amarelas (para fazer balizas).

Exercício 1

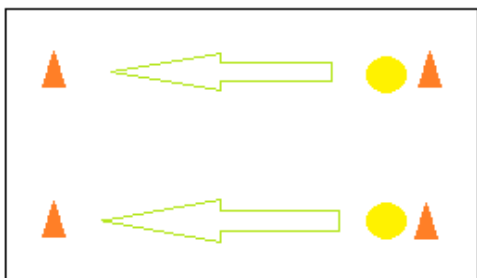
Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Trabalho de força muscular e agilidade.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, cooperação, entusiasmo, lealdade e amizade.

Descrição do exercício: 2 equipas, cada uma com uma bola de pilatos. A equipa têm que conseguir deslocar-se num dado percurso, transportando a bola todos em conjunto da forma que lhes é pedida, por exemplo, sem usar as mãos, só com um dedo, só com a cabeça, entre outros.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Observar se os alunos trabalham em equipa utilizando estratégias para conseguirem realizar o exercício proposto.

Variantes: Consoante a dificuldade do exercício aumentar o grau de dificuldade ou diminuir, variando as formas que se usa para transportar a bola de pilatos.

Exercício 2

Tempo: 15 minutos

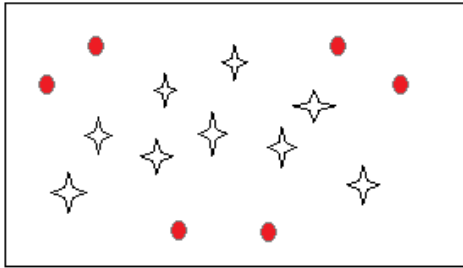
Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória e capacidade cognitiva de cada aluno.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, cooperação, lealdade, amizade, autoiniciativa, autocontrolo e habilidade.

Objetivo de aprendizagem de conceitos: Benefícios da atividade física.

Descrição do exercício: Formam-se duas equipas, o objetivo do jogo é marcar golo nas três balizas existente no campo. Conta como golo se este for marcado de frente ou por trás da baliza desde que a bola seja recebida por um jogador da mesma equipa. Quando a equipa marca golo pode agarrar numa das correspondências que se encontram ao lado das balizas. Após um dos elementos levar a correspondência e coloca-la no sítio certo volta ao jogo. Todos os elementos da equipa tem de pelo menos fazer uma correspondência, caso contrário retiram-se pontos a equipa que não cumprir as regras.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Pretende-se avaliar os conhecimentos dos alunos em relação aos benefícios da atividade física, a sua concentração e resistência cardiorrespiratória.

Variantes: Caso o exercício esteja demasiado difícil para a execução dos alunos as equipas marcam golo sem ser necessário um colega da mesma equipa receber a bola do outro lado da baliza.

Exercício 3

Tempo: 30 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória e capacidade cognitiva de cada aluno.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, condicionamento, firmeza/atitude, cooperação e amizade.

Objetivos de Aprendizagem de conceitos: Balanço energético.

Descrição do exercício: Formam-se 2 equipas. O caça ao tesouro será composto por 20 pistas onde as respostas as pistas estarão escondidas pelo recinto da aula. O professor junta a equipa e dá a primeira pista um dos alunos lê essa mesma pista e todos os elementos tentam responder corretamente, assim que responderem corretamente poderão procurar a imagem certa escondida. A próxima pista só é entregue quando a equipa encontra a imagem da anterior e esteja toda junto ao professor. Ganha a equipa que conseguir acabar primeiro o caça ao tesouro.

Variáveis de controlo: Pretende-se avaliar os conhecimentos que cada aluno tem em relação a alimentação correta que se deve ter no dia-a-dia e ainda observar se os alunos trabalham em equipa, ajudando-se uns aos outros.

Variantes: Caso o exercício seja demasiado complicado para certos alunos deve-se adaptar o exercício de forma a ter em conta os aspetos de cada aluno, por exemplo facilitar nas

perguntas feitas. Outra das formas é tentar ajudar os alunos com pistas caso as perguntas sejam muito difíceis.

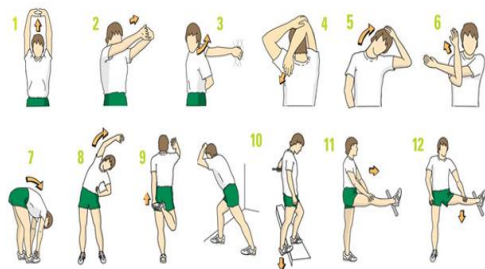
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 6- UBI | FUNDÃO | Data: 22 de Janeiro de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Força membros superiores e inferiores, flexibilidade, coordenação entre equipa, precisão e resistência cardiorrespiratória.

Objetivos Sociais: Melhorar entusiasmo, habilidade, firmeza/atitude, autoiniciativa e autocontrolo, espírito de equipa, nobreza competitiva, cooperação e intencionalidade.

Objetivos de Aprendizagem de Conceitos: Posturas corretas e incorretas do dia-a-dia, benefícios da atividade física.

Material: Conjunto de marcadores, 2 bolas suíças, 3 conjuntos de cones, 10 coletes, 1 bola de futsal e correspondências.

Exercício 1

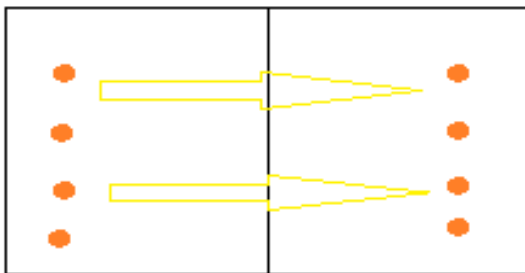
Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Força membros superiores e inferiores, flexibilidade e coordenação entre equipa.

Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, habilidade, autoiniciativa, nobreza competitiva e cooperação.

Descrição do exercício: Os alunos dividem-se em grupos de dois. O objetivo de cada equipa é chegar de um cone ao outro o mais rápido possível, da maneira que for dito pelo orientador. Inicialmente, os alunos tem de passar por baixo das pernas, ou seja, passa por baixo e mete-se a frente do seu colega para este passar por baixo das suas pernas de forma a chegarem ao outro cone. Todas as equipas ganham pontos consoante o lugar de chegada de cada uma.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Neste exercício pretendemos avaliar a noção de trabalho em equipa, coordenação, velocidade e agilidade.

Variantes: Aumentar o número de elementos da equipa e pode-se ainda acrescentar obstáculos enquanto os alunos executam o que é pedido.

Exercício 2

Tempo: 20 minutos

Objetivo desportivo: Precisão, concentração e força de membros superiores.

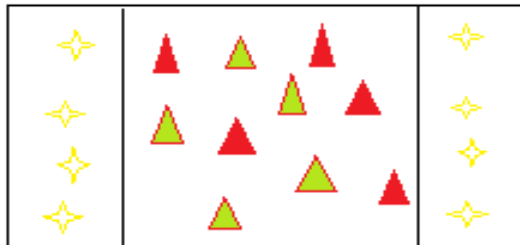
Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, autoiniciativa, habilidade, cooperação, entusiasmo e intencionalidade.

Objetivos de Aprendizagem: Posturas corretas e incorretas do dia-a-dia.

Descrição do exercício: Os alunos dividem-se em duas equipas. Cada equipa encontra-se no seu campo de jogo. Entre cada equipa estão cones com imagens de várias posturas diárias

corretas e incorretas. O objetivo de cada equipa é deitar a baixo os cones com as imagens das posturas incorretas atirando bolas de ténis. Cada vez que uma equipa derruba um cone com imagem incorreta ganha um ponto e cada vez que derruba uma imagem correta perde um ponto.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Neste exercício pretendemos avaliar a noção de trabalho em equipa, coordenação, concentração, agilidade e o seu conhecimento em relação as posturas corretas e incorretas do dia-a-dia.

Variantes: Caso o exercício esteja a ser demasiado difícil e os alunos não consigam deitar os cones ao chão, pode-se reduzir a área de jogo. Caso seja demasiado fácil aumentar a área de jogo e adicionar mais cones com outro tipo de imagens.

Exercício 3

Tempo: 25 minutos

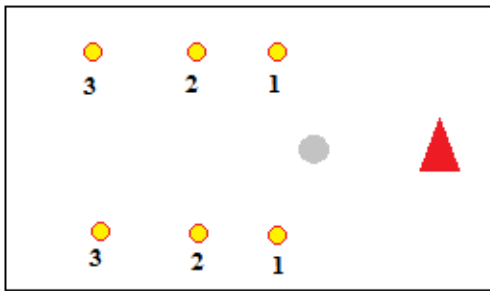
Objetivo desportivo: Resistência cardiorrespiratória, força de membros inferiores, precisão e concentração.

Objetivo social: Melhorar entusiasmo, habilidade, firmeza/atitude, autoiniciativa e autocontrolo.

Objetivos de Aprendizagem: Benefícios da atividade física

Descrição do exercício: Os alunos formam duas equipas. Cada equipa insere-se atrás do cone com o número 1. Os alunos terão que um a um percorrer um trajeto, a correr, (cone 1-2-1-3-1), quando chegam a última vez ao cone 1 os alunos terão de ir a correr até a bola que se encontra no meio do campo e o primeiro aluno a chegar tenta acertar e derrubar os cones que estão a sua frente. Dependendo do número de cones derrubados os alunos tiram o número de correspondências dos cones derrubados.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Neste exercício pretendemos avaliar a coordenação, velocidade, agilidade, força explosiva e o seu conhecimento em relação aos benefícios da atividade física.

Variantes: Se for demasiado fácil aumentar o número de cones que tem de percorrer e a distância da bola aos cones que tem de derrubar.

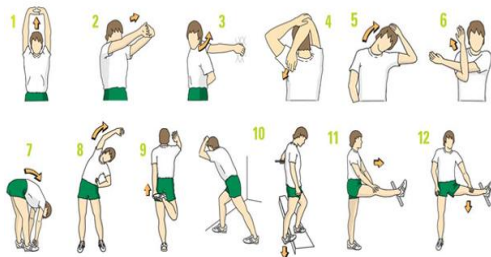
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 7- UBI | FUNDAÇÃO | Data: 27 de Janeiro de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Resistência cardiorrespiratória, velocidade, concentração, agilidade, força de membros superiores, precisão e força explosiva.

Objetivos Sociais: Melhorar firmeza/atitude, habilidade, nobreza competitiva, autoiniciativa, espírito de equipa, entusiasmo, cooperação e lealdade.

Objetivos de Aprendizagem de Conceitos: Benefícios da atividade física e noções de posturas corretas e incorretas do dia-a-dia.

Material: 1 conjunto de marcadores, 2 bolas de pilatos, 20 bolas de ténis, 3 conjuntos de cones e 20 bolas de esponja.

Exercício 1

Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Resistência cardiorrespiratória, velocidade, concentração e agilidade.

Objetivo Social: Melhorar firmeza/atitude, habilidade, nobreza competitiva, autoiniciativa, espírito de equipa, entusiasmo e cooperação.

Objetivo de aprendizagem: Benefícios da atividade física.

Descrição do exercício: Jogo da lagarta, o objetivo é apanhar todos os alunos até restar apenas um, sendo este o vencedor. Cada vez que um aluno é apanhado deve formar uma corrente com todos os outros jogadores apanhados, assim sucessivamente até restar apenas um aluno (aluno vencedor). Quando os alunos são apanhados, tem a hipótese de se conseguirem salvar respondendo corretamente a uma pergunta sobre os benefícios da atividade física. Caso respondam corretamente tem a oportunidade de voltar a ganhar.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Pretende-se avaliar os conhecimentos em relação aos benefícios da atividade física, da capacidade de reação e agilidade dos alunos, tal como, a concentração dos mesmos.

Variantes: Caso os alunos estejam sempre a responder corretamente as perguntas, quando apanhados, cada aluno terá apenas uma oportunidade para responder a uma pergunta. Ou seja, caso o aluno seja apanhado e responda bem a pergunta continua a tentar ganhar o jogo mas se volta a ser apanhado não terá a oportunidade de voltar a ser salvo.

Exercício 2

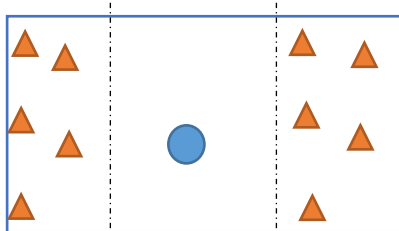
Tempo: 20 minutos

Objetivo desportivo: Força de membros superiores, trabalho de equipa e precisão.

Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, nobreza competitiva, firmeza/ atitude, entusiasmo e autoiniciativa.

Descrição do exercício: Divide-se os alunos em 4 equipas (4 equipas de 5 elementos). No meio do campo encontra-se 1 bola de pilates. Cada equipa não pode transpor a linha a tracejado e tem que acertar com as bolas de ténis na bola de pilates sendo que o objetivo é que esta chegue ao campo do adversário. Para facilitar o exercício vão ser criados dois campos de jogos para que todos os alunos estejam em movimento, ao fim de 5 minutos trocam-se duas equipas (para mudar a competição).

Exemplo:



Variáveis de controlo: Alunos parados/ Desinteressados; Realização correta do exercício; Observar se a bola de pilates chega a um dos lados do campo.

Variantes: Caso o exercício se encontre demasiado fácil adicionar outra bola de pilates para dificultar o exercício.

Exercício 3

Tempo: 25 minutos

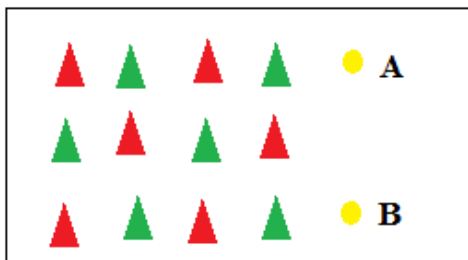
Objetivo desportivo: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória, agilidade, precisão, força explosiva e velocidade.

Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, lealdade, autoiniciativa, habilidade, firmeza/atitude e entusiasmo.

Objetivo de aprendizagem: Posturas corretas e incorretas do dia-a-dia.

Descrição do exercício: Formam-se duas equipas colocadas lado a lado. Serão espalhados previamente cones em toda a área de jogo de uma forma aleatória com imagens de posturas corretas e incorretas do dia-a-dia. Apenas dois alunos, um de cada equipa, competem de cada vez. O jogador da equipa "A" tem como objetivo "queimar" o jogador da equipa "B" com uma bola. O jogador da equipa "B" tem como objetivo derrubar os cones com as imagens das posturas incorretas o mais rápido possível, com qualquer parte do corpo. Cada vez que um jogador da equipa "B" é queimado, este é substituído por um jogador da sua equipa. O mesmo acontece com a equipa "A", cada vez que um jogador atira a bola. Quando todos os jogadores tiverem passado, os papéis invertem. Ganha a equipa que derrubar os cones no menor espaço de tempo.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Controlar a forma como os alunos estão organizados. Verificar se todos os alunos realizam o exercício. Controlar o cumprimento das regras. Ter em atenção o tempo disponível para cada uma das equipas. Pretende-se avaliar os conhecimentos em relação as posturas do dia-a-dia, tal como, a agilidade, velocidade, a concentração e ainda a velocidade explosiva.

Variantes: Aumentar de uma forma gradual o número de cones colocados no espaço de jogo, de modo a aumentar a dificuldade. Limitar o número de bolas da equipa A, desta forma os jogadores terão de correr e apanhar as bolas disponíveis o mais rápido possível, para conseguir "queimar" os jogadores da equipa "B".

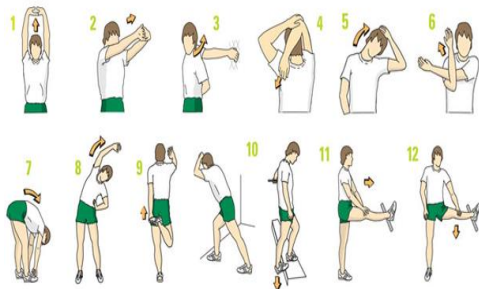
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 8- UBI | FUNDÃO | Data: 3 de Fevereiro de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Melhoria de capacidade cardiorrespiratória, agilidade, força, precisão e coordenação motora.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, condicionamento, firmeza/atitude, cooperação, amizade, entusiasmo, autocontrolo, alerta, habilidade, autoiniciativa, nobreza competitiva, lealdade e intencionalidade.

Objetivos de Aprendizagem de Conceitos: Balanço energético e benefícios da atividade física.

Material: Coletes, 6 bolas de esponja, 4 cordas, 1 conjunto de cones e marcadores e 10 arcos.

Exercício 1

Tempo: 10 minutos

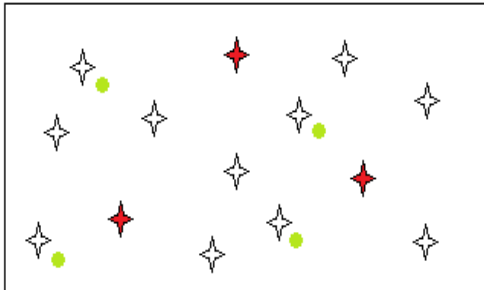
Objetivo desportivo: Melhoria de capacidade cardiorrespiratória, agilidade e coordenação motora.

Objetivo social: Melhorar entusiasmo, autocontrolo, alerta, habilidade, autoiniciativa, firmeza/atitude e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: Dois ou três alunos vão ter em sua posse um colete, cada um com um colete, estes alunos tem o objetivo de apanhar os colegas que se encontram com uma bola

nas mãos. Serão distribuídas 4 bolas de esponja pelos alunos que estão a fugir, tendo estas que estar sempre em circulação pelos alunos. Cada aluno nunca pode ficar com a bola mais de 10 segundo em sua posse.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Pretende-se avaliar as capacidades de coordenação motora dos alunos tal como a sua resistência e agilidade na execução do exercício.

Variantes: Os alunos que estão apanhar deverão apanhar aqueles que não se encontram com a bola na mão. Se o exercício estiver a ser demasiado complicado para os alunos que estão apanhar, reduz-se o número de bolas em jogo e aumenta-se o número de crianças apanhar.

Exercício 2

Tempo: 15 minutos

Objetivo desportivo: Aumentar as capacidades de coordenação motora, a força, a precisão, melhorar a capacidade de concentração e a agilidade.

Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, entusiasmo, cooperação, amizade, lealdade, alerta, intencionalidade e habilidade.

Objetivo de aprendizagem: Balanço energético

Descrição do exercício: Competição entre 2 equipas, as equipa tem de passar por um conjunto de obstáculos para conseguirem alcançar imagens de vários tipos de alimentos, para no final em equipa construir uma refeição do dia que contenha o menos de calorias possíveis. Estas imagens vão-se encontrar no final do percurso numeradas, e os alunos vão ter que acertar com bolas nos arcos correspondentes aos números das imagens. Antes disto, têm de conseguir transportar as bolas que vão lançar ate ao sítio pretendido passando por um percurso.

1º: Saltar de um lado para o outro por cima de cordas;

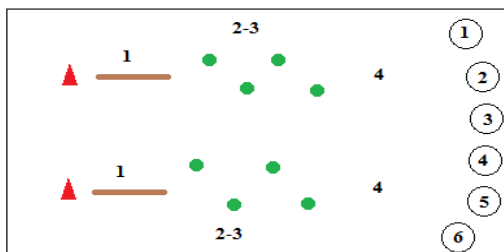
2º: Sentam-se no chão em fila e tem de se agarrar pelos pés e fazerem um percurso contornando obstáculos;

3º: Voltando ou mesmo sitio dois a dois fazendo carrinho de mão, ou seja, um dos alunos com as mãos no chão e o outro em pé agarrar os pés do outro;

4º: Formam uma fila e agarrarem-se uns aos outros transportando as bolas entre as pernas, ao voltar colocam-se em fila em posição de prancha, e o primeiro aluno tem de passar por debaixo dos outros e por ai a fora ate voltarem ao sitio;

5º: Lançar as bolas para os arcos numerados.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se o aluno executa o movimento de saltar de um lado para o outro do banco e se o realiza de forma correta. Averiguar se os alunos estão a contornar todos os marcadores e não estão a saltar algum. Conseguir perceber se os alunos estão a trabalhar em equipa e se estão a interagir uns com os outros. Observar os alunos quando transportam as bolas de um sítio ao outro, tomando atenção se eles estão a conseguir executar o que lhes é pedido e ainda verificar se os alunos conseguem acertar no arco da imagem que retiram sem fazerem batota.

Variantes: Colocar rolos de esponja no chão para eles saltarem. Colocar obstáculos ou retirar conforme o grau de dificuldade. Levar bola 2 a 2 com a cabeça. Aumentar/diminuir a distâncias aos arcos.

Exercício 3

Tempo: 30 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória e capacidade cognitiva de cada aluno.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, condicionamento, firmeza/atitude, cooperação e amizade.

Objetivos de Aprendizagem: Benefícios da atividade física

Descrição do exercício: Formam-se 2 equipas. O caça ao tesouro será composto por 20 pistas onde as respostas as pistas estarão escondidas pelo recinto da aula. O professor junta a equipa e dá a primeira pista um dos alunos lê essa mesma pista e todos os elementos tentam responder corretamente, assim que responderem corretamente poderão procurar a imagem certa escondida. A próxima pista só é entregue quando a equipa encontra a imagem da anterior e esteja toda junto ao professor. Ganha a equipa que conseguir acabar primeiro o caça ao tesouro.

Variáveis de controlo: Pretende-se avaliar os conhecimentos que cada aluno tem em relação aos benefícios originados pela prática de atividade física. Observar se os alunos trabalham em equipa, ajudando-se uns aos outros.

Variantes: Caso o exercício seja demasiado complicado para certos alunos deve-se adaptar o exercício de forma a ter em conta os aspetos de cada aluno, por exemplo facilitar nas perguntas feitas. Outra das formas é tentar ajudar os alunos com “pistas” caso as perguntas sejam muito difíceis.

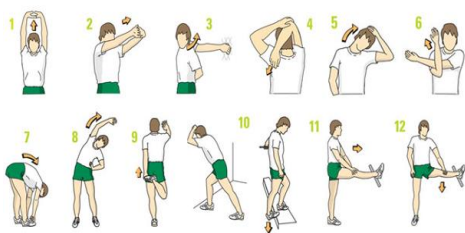
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 9- UBI | FUNDÃO | Data: 5 de Fevereiro de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, agilidade, força explosiva e coordenação motora.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, condicionamento, firmeza/atitude, cooperação, amizade, entusiasmo, autocontrolo, alerta, autoiniciativa, habilidade, nobreza competitiva e lealdade.

Objetivos de Aprendizagem de Conceitos: Frequência cardíaca.

Material: 10 coletes, 1 conjunto de cones,

Exercício 1

Tempo: 15 minutos

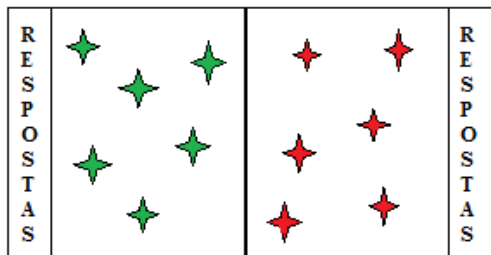
Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, agilidade e força explosiva.

Objetivo social: Melhorar entusiasmo, cooperação, autocontrolo, alerta, autoiniciativa, habilidade, firmeza/atitude e nobreza competitiva.

Objetivo de aprendizagem: Frequência cardíaca.

Descrição do exercício: O jogo consiste em duas equipas, em que cada uma delas fica de lados opostos da área de jogo. Ambos os grupos vão ter em sua posse diversas perguntas sobre frequência cardíaca e em cada lado, vão estar respostas a essas mesmas perguntas. Cada equipa terá de "roubar" as respostas às suas perguntas e ao mesmo tempo proteger as respostas colocadas do seu lado do campo (os elementos não podem ser tocados pelo adversário), caso seja apanhado, deverá permanecer no mesmo sítio e só poderá voltar ao jogo quando for salvo por um companheiro. No final as equipas que conseguiram retirar as respostas terão de fazer correspondência com as suas respostas.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos executam corretamente o exercício. Averiguar se estão a responder corretamente às perguntas. Avaliar se os alunos estão a trabalhar em equipa e os seus conhecimentos em relação aos conteúdos teóricos aplicados neste exercício.

Variantes: Modificar a forma de salvar o colega de equipa, por exemplo, só é salvo quando outro colega da equipa passar por baixo das pernas do que foi apanhado.

Exercício 2

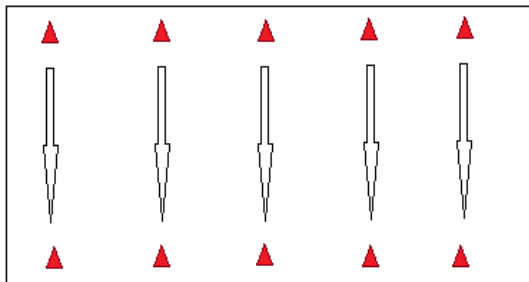
Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Coordenação motora, agilidade e melhoria da capacidade cardiorrespiratória.

Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, cooperação, lealdade, amizade, entusiasmo, habilidade e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: Os alunos dividem-se em pares, cada equipa tem em sua posse um arco. O objetivo do exercício é passar dentro do arco para chegar ao outro lado do campo. Ou seja, o primeiro aluno agarra no arco e o outro passa por dentro deste, este aluno passa a agarrar o arco e o outro passa por dentro e assim sucessivamente até chegarem a zona delimitada. Todas as equipas ganham pontos conforme a ordem de chegada.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Observar se os objetivos implícitos ao exercício estão a ser aplicados, tanto os objetivos sociais como os desportivos.

Variantes: Inicialmente os alunos passam de frente pelo arco, mas conforme o passar do exercício, deve-se aumentar o grau de dificuldade. Por exemplo, os alunos tem de passar virados de costas para o arco, um dos alunos vai com os olhos tapados e tem de passar pelo arco através das indicações do seu colega e quando chegam ao final trocam de papéis.

Exercício 3

Tempo: 30 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória e capacidade cognitiva de cada aluno.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, condicionamento, firmeza/atitude, cooperação e amizade.

Objetivos de Aprendizagem: Frequência Cardíaca.

Descrição do exercício: Formam-se 2 equipas. O caça ao tesouro será composto por 20 pistas onde as respostas as pistas estarão escondidas pelo recinto da aula. O professor junta a equipa e dá a primeira pista um dos alunos lê essa mesma pista e todos os elementos tentam responder corretamente, assim que responderem corretamente poderão procurar a imagem certa escondida. A próxima pista só é entregue quando a equipa encontra a imagem da anterior e esteja toda junto ao professor. Ganha a equipa que conseguir acabar primeiro o caça ao tesouro.

Exemplo:

- 1- “O que pode elevar a frequência cardíaca de uma pessoa?” Atividade Física;
- 2- “A nossa frequência cardíaca baixa quando?” Estamos num ambiente confortável;
- 3- “Qual é uma das formas que podemos controlar a frequência cardíaca?” A respiração.

Variáveis de controlo: Pretende-se avaliar os conhecimentos que cada aluno tem em relação ao efeito do exercício físico na frequência cardíaca e ainda observar se os alunos trabalham em equipa, ajudando-se uns aos outros.

Variantes: Caso o exercício seja demasiado complicado para certos alunos deve-se adaptar o exercício de forma a ter em conta os aspetos de cada aluno, por exemplo facilitar nas perguntas feitas. Outra das formas é tentar ajudar os alunos com pistas caso as perguntas sejam muito difíceis.

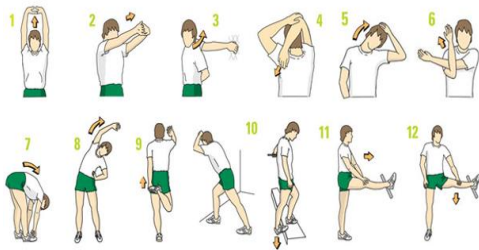
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 10 - UBI | FUNDÃO | Data: 12 de Fevereiro de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Melhoria de capacidade cardiorrespiratória, agilidade, força, precisão e coordenação motora.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, cooperação, entusiasmo, alerta, lealdade, amizade, habilidade, autocontrolo, autoiniciativa, firmeza/atitude, nobreza competitiva e intencionalidade.

Objetivos de Aprendizagem de Conceitos: Frequência cardíaca.

Material: Conjunto de cones, coletes, conjunto de marcadores, bola de esponja e bolas de pilatos.

Exercício 1

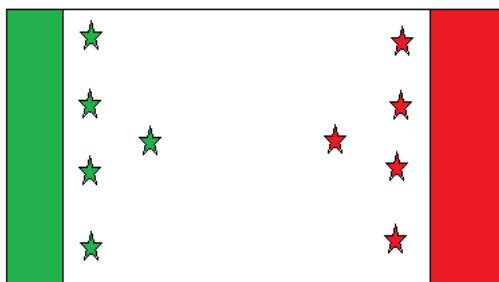
Tempo: 15 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória e agilidade

Objetivo social: Melhorar entusiasmo, autocontrolo, alerta, autoiniciativa, habilidade, firmeza/atitude e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: Formam-se duas equipas cada equipa tem de proteger a sua área, o objetivo é conseguirem alcançar a área da equipa adversaria sem serem apanhados. Caso os alunos sejam apanhados tem de regressar a sua área de jogo e voltar a tentar chegar a adversária.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos executam corretamente o exercício. Avaliar se os alunos estão a trabalhar em equipa e atingir os objetivos pretendidos pelos exercícios.

Variantes: Quando o aluno é apanhado por outro da equipa adversaria, este tem de ficar parado no sítio onde foi “morto” ate que um colega da sua equipa o vá salvar.

Exercício 2

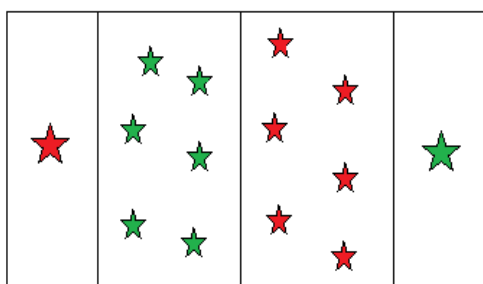
Tempo: 15 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, força e precisão.

Objetivo social: Melhorar entusiasmo, cooperação, lealdade, amizade, alerta, autoiniciativa, intencionalidade, habilidade e espirito de equipa.

Descrição do exercício: Jogo do mata. Formam-se duas equipas cada equipa escolhe um colega de equipa para ir para as extremidades do campo, o chamado piolho, o objetivo da equipa é fazer 4 passes seguidos entre o piolho, correspondente a sua equipa, ao quarto passe o elemento que possui a bola tem de matar um colega da equipa adversaria. Se este mata o colega da equipa adversaria, este ainda tem uma hipótese de se salvar. O aluno que matou e o aluno que foi morto, vão ate uma área definida e tem pegar numa bola de pilatos, após terem em sua posse a bola estes tem-se de empurrar um ao outro, com a bola, para fora do campo delimitado. Se o aluno que foi inicialmente morto ganhar neste campo de salvação volta de novo ao jogo se não ganhar passa a ser outro piolho para a equipa dele.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos executam corretamente o exercício. Avaliar se os alunos estão a trabalhar em equipa e atingir os objetivos pretendidos pelos exercícios.

Variantes: Variar o número de passes entre as equipas consoante a dificuldade da equipa em realizar os mesmos.

Exercício 3

Tempo: 25 minutos

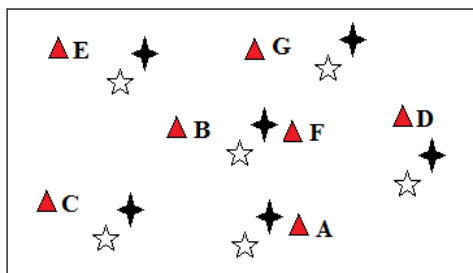
Objetivo desportivo: Melhoria de capacidade cardiorrespiratória, agilidade, coordenação motora, precisão, capacidade de concentração e capacidade cognitiva.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, cooperação, entusiasmo, alerta, lealdade, amizade e habilidade.

Objetivos de Aprendizagem: Frequência cardíaca

Descrição do exercício: Formam-se grupos de dois alunos. Cada grupo tem um percurso para percorrer (ex: ACDFEGB) um dos alunos tem de estar de olhos vendados e o seu colega vai guia-lo. Em cada letra que forem tem uma pergunta para responder sobre frequência cardíaca. Ao final dos percursos os alunos tem de mostrar a resposta a cada pergunta e por cada resposta certa ganham um ponto.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos executam corretamente o exercício. Averiguar se estão a responder corretamente às perguntas. Avaliar se os alunos estão a trabalhar em equipa e os seus conhecimentos em relação aos conteúdos teóricos aplicados neste exercício.

Variantes: Os alunos para além de se deslocarem até ao ponto correspondente, tem ainda de fazer essa deslocação consoante o que o professor diz, por exemplo, tem de ir a saltar, posição de caranguejo, entre outros.

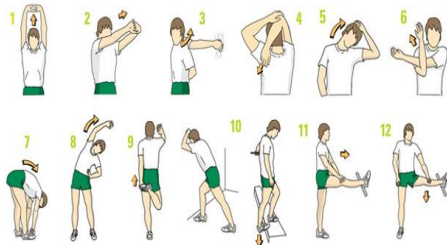
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 11 - UBI | FUNDÃO | Data: 17 de Fevereiro de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória, velocidade explosiva, precisão, agilidade, força de membros inferiores, coordenação e força explosiva.

Objetivos Sociais: Melhorar o espírito de equipa, cooperação, entusiasmo, autoiniciativa, habilidade, firmeza/atitude, nobreza competitiva, amizade, lealdade, alerta, intencionalidade e condicionamento.

Objetivos de Aprendizagem de Conceitos: Frequência cardíaca/ trocas respiratórias.

Material: 12 arcos, 8 estacas e bases amarelas, 20 bolas de ténis, 4 cordas, 1 conjunto de marcadores e 10 coletes.

Exercício 1

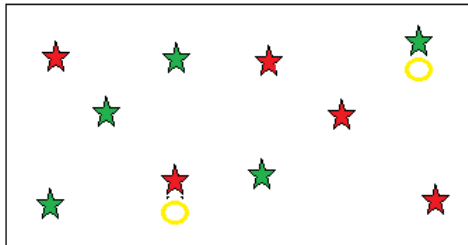
Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória, velocidade explosiva e precisão.

Objetivo social: Melhorar o espírito de equipa, cooperação, entusiasmo, autoiniciativa, habilidade, firmeza/atitude e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: Formam-se duas equipas, um elemento de cada equipa tem em sua posse um arco que simbolizam as balizas que a equipa tem de defender. O objetivo do jogo é executar dez passes seguidos, pela equipa, e acertar no arco que a outra equipa possui. Cada vez que a equipa consegue acertar com a bola no arco ganha um ponto.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Averiguar se os alunos estão a trabalhar em equipa e se estão atingindo o objetivo pretendido com o exercício.

Variantes: Mudar o número de passes que é necessário fazerem para marcar “golo” consoante o grau de dificuldade do exercício. Aumentar o número de arcos por equipa para se poder marcar ponto, e cada arco tem a sua pontuação.

Exercício 2

Tempo: 25 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória e capacidade cognitiva de cada aluno.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, condicionamento, firmeza/atitude, cooperação e amizade.

Objetivos de Aprendizagem: Frequência Cardíaca.

Descrição do exercício: Formam-se 2 equipas. O caça ao tesouro será composto por 20 pistas onde as respostas as pistas estarão escondidas pelo recinto da aula. O professor junta a equipa e dá a primeira pista um dos alunos lê essa mesma pista e todos os elementos tentam responder corretamente, assim que responderem corretamente poderão procurar a imagem certa escondida. A próxima pista só é entregue quando a equipa encontra a imagem da anterior e esteja toda junto ao professor. Ganha a equipa que conseguir acabar primeiro o caça ao tesouro.

Exemplo:

- 4- “Quando alguém te assusta o que acontece?” Aumento da frequência cardíaca;

- 5- “Quando estamos calmos a relaxar, o que acontece com a frequência cardíaca?” A frequência cardíaca baixa;
- 6- “Qual é uma das formas que podemos controlar a frequência cardíaca?” A respiração.

Variáveis de controlo: Pretende-se avaliar os conhecimentos que cada aluno tem em relação ao efeito do exercício físico na frequência cardíaca e ainda observar se os alunos trabalham em equipa, ajudando-se uns aos outros.

Variantes: Caso o exercício seja demasiado complicado para certos alunos deve-se adaptar o exercício de forma a ter em conta os aspetos de cada aluno, por exemplo facilitar nas perguntas feitas. Outra das formas é tentar ajudar os alunos com pistas caso as perguntas sejam muito difíceis.

Exercício 3

Tempo: 20 minutos

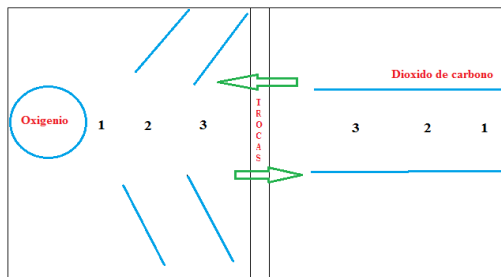
Objetivo desportivo: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória, agilidade, força de membros inferiores, coordenação e força explosiva.

Objetivo social: Melhoria do espírito de equipa, cooperação, entusiasmo, amizade, lealdade, alerta, intencionalidade e nobreza competitiva.

Objetivo de aprendizagem: Frequência cardíaca/ trocas respiratórias.

Descrição do exercício: Os alunos são divididos em duas equipas, cada equipa divide-se ao meio. O objetivo do exercício consiste na passagem de determinados obstáculos para se simular as trocas respiratórias. Cada equipa tem de ter elementos numa ponta do campo e na outra ponta do campo, os elementos que se situam na “cabeça” terão de transportar o oxigénio até aos elementos da equipa que se encontram nos “pés” do boneco. Os elementos que se encontram nos “pés” do boneco terão que transportar o dióxido de carbono até aos seus colegas que transportam o oxigénio. Após ambos os elementos (um em cada lado do campo) passarem pelos obstáculos definidos pelos professores, tem que se encontrar no meio do campo e realizarem a troca de oxigénio e dióxido de carbono. Esta troca é feita de mão para mão, após a troca voltam a ultrapassar os obstáculos e de seguida saem novos elementos da equipa para executar nova troca. Ganha a equipa que realizar primeiro as trocas todas necessárias.

Exemplo:



- 1- Os alunos agarram os calcanhares e andam uma determinada distância.
- 2- Os alunos correm até uma barreira onde passam por cima da corda, por baixo e de novo por cima (sempre da mesma corda).
- 3- Saltar de arco em arco com os dois pés.

Variáveis de controlo: Observar se os alunos estão a executar o exercício corretamente sem fazerem batota. Verificar se estes realizam a troca corretamente, de mão para mão. Averiguar se os conceitos aplicados neste exercício foram retidos, tal como dar a noção aos alunos que quando se pratica exercício físico o nosso corpo necessita de mais oxigénio.

Variantes: O percurso realizado antes de executarem as trocas poderá ser alterado, como por exemplo, executarem saltos de canguru, de seguida fazerem apenas 10 saltos de um lado para o outro da corda e por último saltar de arco em arco apenas com um pé.

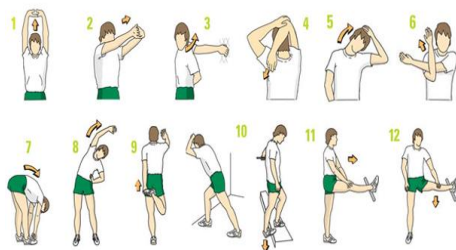
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 12 - UBI | FUNDÃO | Data: 24 de Fevereiro de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória, velocidade e força explosiva, a precisão, agilidade, força de membros inferiores e coordenação.

Objetivos Sociais: Melhoria do espírito de equipa, cooperação, entusiasmo, amizade, lealdade, alerta, intencionalidade, nobreza competitiva, autoiniciativa, habilidade e firmeza/atitude.

Objetivos de Aprendizagem de Conceitos: Frequência cardíaca/ trocas respiratórias.

Material: 12 arcos, 8 estacas e bases amarelas, 20 bolas de ténis, 4 cordas, 1 conjunto de marcadores, 10 coletes e 1 bola de esponja.

Exercício 1

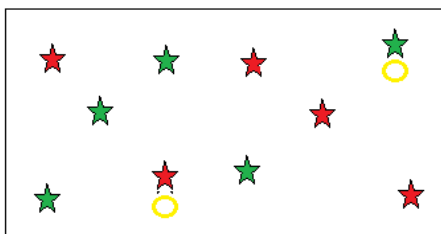
Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória, velocidade explosiva e precisão.

Objetivo social: Melhorar o espírito de equipa, cooperação, entusiasmo, autoiniciativa, habilidade, firmeza/atitude e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: Formam-se duas equipas, um elemento de cada equipa tem em sua posse um arco que simbolizam as balizas que a equipa tem de defender. O objetivo do jogo é executar dez passes seguidos, pela equipa, e acertar no arco que a outra equipa possui. Cada vez que a equipa consegue acertar com a bola no arco ganha um ponto.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Averiguar se os alunos estão a trabalhar em equipa e se estão atingindo o objetivo pretendido com o exercício.

Variantes: Mudar o número de passes que é necessário fazerem para marcar “golo” consoante o grau de dificuldade do exercício. Aumentar o número de arcos por equipa para se poder marcar ponto, e cada arco tem a sua pontuação.

Exercício 2

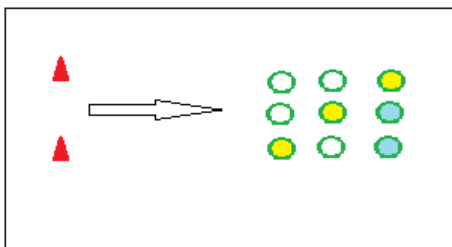
Tempo: 20 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória e velocidade explosiva.

Objetivos Social: Melhorar espírito de equipa, cooperação, alerta, autoiniciativa e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: Os alunos são divididos em duas equipas, cada equipa tem em sua posse três coletes. O objetivo do jogo é conseguirem fazer três em linha nos arcos dispostos a sua frente. Ou seja, um elemento de cada equipa corre até aos arcos deixando o colete no arco mais apropriado para se conseguir fazer três em linha.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Averiguar se os alunos estão a trabalhar em equipa, se estão atingindo o objetivo pretendido com o exercício, tal como, a capacidade que os alunos têm de verificar qual o melhor sítio para colocar o colete.

Variantes: Colocar um percurso antes dos alunos chegarem aos arcos, como por exemplo, saltar cinco vezes a corda, andarem em posição de caranguejo, entre outros.

Exercício 3

Tempo: 25 minutos

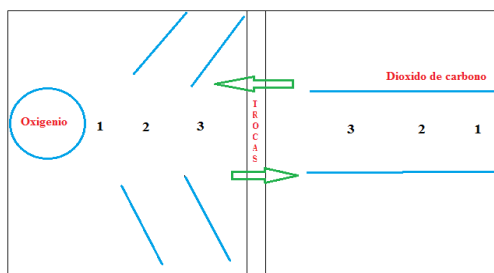
Objetivo desportivo: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória, agilidade, força de membros inferiores, coordenação e força explosiva.

Objetivo social: Melhoria do espírito de equipa, cooperação, entusiasmo, amizade, lealdade, alerta, intencionalidade e nobreza competitiva.

Objetivo de aprendizagem: Frequência cardíaca/ trocas respiratórias.

Descrição do exercício: Os alunos são divididos em duas equipas, cada equipa divide-se ao meio. O objetivo do exercício consiste na passagem de determinados obstáculos para se simular as trocas respiratórias. Cada equipa tem de ter elementos numa ponta do campo e na outra ponta do campo, os elementos que se situam na “cabeça” terão de transportar o oxigénio até aos elementos da equipa que se encontram nos “pés” do boneco. Os elementos que se encontram nos “pés” do boneco terão que transportar o dióxido de carbono até aos seus colegas que transportam o oxigénio. Após ambos os elementos (um em cada lado do campo) passarem pelos obstáculos definidos pelos professores, tem que se encontrar no meio do campo e realizarem a troca de oxigénio e dióxido de carbono. Esta troca é feita de mão para mão, após a troca voltam a ultrapassar os obstáculos e de seguida saem novos elementos da equipa para executar nova troca. Ganha a equipa que realizar primeiro as trocas todas necessárias.

Exemplo:



- 1- Os alunos agarram os calcanhares e andam uma determinada distância.
- 2- Os alunos correm até uma barreira onde passam por cima da corda, por baixo e de novo por cima (sempre da mesma corda).
- 3- Saltar de arco em arco com os dois pés.

Variáveis de controlo: Observar se os alunos estão a executar o exercício corretamente sem fazerem batota. Verificar se estes realizam a troca corretamente, de mão para mão. Averiguar se os conceitos aplicados neste exercício foram retidos, tal como dar a noção aos alunos que quando se pratica exercício físico o nosso corpo necessita de mais oxigénio.

Variantes: O percurso realizado antes de executarem as trocas poderá ser alterado, como por exemplo, executarem saltos de canguru, de seguida fazerem apenas 10 saltos de um lado para o outro da corda e por último saltar de arco em arco apenas com um pé.

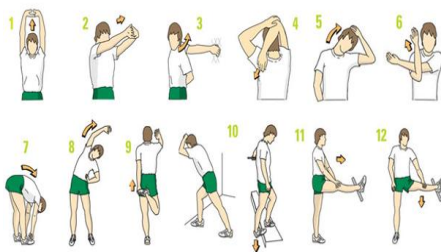
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deverão realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 13 - UBI | FUNDÃO | Data: 1 de Abril de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, precisão, velocidade e força explosiva.

Objetivos Sociais: Melhorar entusiasmo, cooperação, lealdade, amizade, alerta, autoiniciativa, intencionalidade, habilidade, espírito de equipa, nobreza competitiva, condicionamento e firmeza/atitude.

Objetivos de Aprendizagem de Conceitos: Posturas corporais.

Material: Bola de esponja, cones, conjunto de marcadores, arcos, coletes e bolas de pilatos.

Exercício 1

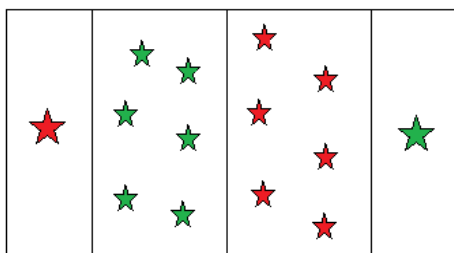
Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, força e precisão.

Objetivo social: Melhorar entusiasmo, cooperação, lealdade, amizade, alerta, autoiniciativa, intencionalidade, habilidade e espírito de equipa.

Descrição do exercício: Jogo do mata. Formam-se duas equipas cada equipa escolhe um colega de equipa para ir para as extremidades do campo, o chamado piolho, o objetivo da equipa é fazer 4 passes seguidos entre o piolho, correspondente a sua equipa, ao quarto passe o elemento que possui a bola tem de matar um colega da equipa adversaria. Se este mata o colega da equipa adversaria, este ainda tem uma hipótese de se salvar. O aluno que matou e o aluno que foi morto, vão ate uma área definida e tem pegar numa bola de pilatos, após terem em sua posse a bola estes tem-se de empurrar um ao outro, com a bola, para fora do campo delimitado. Se o aluno que foi inicialmente morto ganhar neste campo de salvação volta de novo ao jogo se não ganhar passa a ser outro piolho para a equipa dele.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos executam corretamente o exercício. Avaliar se os alunos estão a trabalhar em equipa e atingir os objetivos pretendidos pelos exercícios.

Variantes: Variar o número de passes entre as equipas consoante a dificuldade da equipa em realizar os mesmos.

Exercício 2

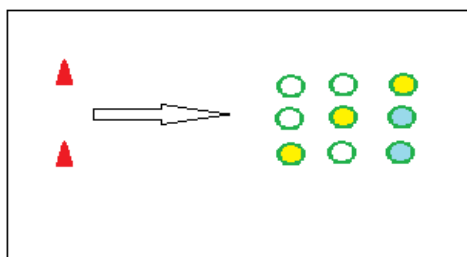
Tempo: 25 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória e velocidade explosiva.

Objetivos Social: Melhorar espírito de equipa, cooperação, alerta, autoiniciativa e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: Os alunos são divididos em duas equipas, cada equipa tem em sua posse três coletes. O objetivo do jogo é conseguirem fazer três em linha nos arcos dispostos a sua frente. Ou seja, um elemento de cada equipa corre ate aos arcos deixando o colete no arco mais apropriado para se conseguir fazer três em linha.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Averiguar se os alunos estão a trabalhar em equipa, se estão atingindo o objetivo pretendido com o exercício, tal como, a capacidade que os alunos têm de verificar qual o melhor sítio para colocar o colete.

Variantes: Colocar um percurso antes dos alunos chegarem aos arcos, como por exemplo, saltar cinco vezes a corda, andarem em posição de caranguejo, entre outros. Em vez de poderem fazer os três em linha em qualquer direção, só podem fazer consoante o que o orientador diz, por exemplo, só na diagonal.

Exercício 3

Tempo: 30 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória e capacidade cognitiva de cada aluno.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, condicionamento, firmeza/atitude, cooperação e amizade.

Objetivos de Aprendizagem de conceitos: Posturas corporais.

Descrição do exercício: Formam-se 2 equipas. O caça ao tesouro será composto por 20 pistas onde as respostas às pistas estarão escondidas pelo recinto da aula. O professor junta a equipa e dá a primeira pista um dos alunos lê essa mesma pista e todos os elementos tentam responder corretamente, assim que responderem corretamente poderão procurar a imagem certa escondida. A próxima pista só é entregue quando a equipa encontra a imagem da anterior e esteja toda junto ao professor. Ganha a equipa que conseguir acabar primeiro o caça ao tesouro.

Variáveis de controlo: Pretende-se avaliar os conhecimentos que cada aluno tem em relação à alimentação correta que se deve ter no dia-a-dia e ainda observar se os alunos trabalham em equipa, ajudando-se uns aos outros.

Variantes: Caso o exercício seja demasiado complicado para certos alunos deve-se adaptar o exercício de forma a ter em conta os aspetos de cada aluno, por exemplo facilitar nas

perguntas feitas. Outra das formas é tentar ajudar os alunos com pistas caso as perguntas sejam muito difíceis.

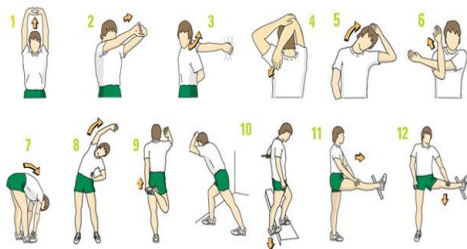
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 14 - UBI | FUNDÃO | Data: 6 de abril de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, força explosiva, velocidade explosiva e força de membros superiores e inferiores, precisão e equilíbrio.

Objetivos Sociais: Potenciar o entusiasmo, cooperação, lealdade, amizade, alerta, habilidade, espírito de equipa, intencionalidade, autoiniciativa, firmeza/atitude e nobreza competitiva.

Objetivos de Aprendizagem de Conceitos: Posturas corporais

Material: Arcos, bolas de pilatos, coletes, cordas, pedras do rio, estacas, bolas de esponja, conjunto de cones e marcadores.

Exercício 1

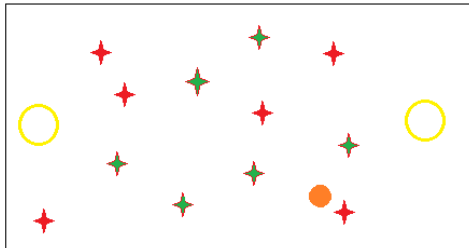
Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, força explosiva e velocidade.

Objetivo social: Potenciar o entusiasmo, cooperação, lealdade, amizade, alerta, habilidade, espírito de equipa e intencionalidade.

Descrição do exercício: Duas equipas o objetivo da equipa é fazer 5 passes seguidos com a bola de pilatos e de seguida tem de colocar a mesma no arco da equipa adversaria.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos estão a executar da melhor maneira o exercício pretendido, observar se estão a fazer o número de passes pedidos. Contudo apurar se os objetivos desportivos e sociais estão a ser desenvolvidos.

Variantes: Aumentar ou diminuir o espaço do campo ou do número de passes que tem de executar entre a equipa conforme a dificuldade do exercício.

Exercício 2

Tempo: 20 minutos

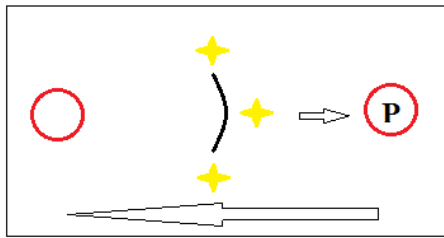
Objetivo desportivo: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória, velocidade explosiva e força explosiva.

Objetivo social: Melhorar entusiasmo, cooperação, espírito de equipa, amizade, alerta, autoiniciativa, intencionalidade e firmeza/atitude.

Objetivo de aprendizagem de conteúdos: Posturas corporais.

Descrição do exercício: Formam-se equipas de três e cada equipa tem uma corda. O objetivo do exercício é separar as posturas corretas das incorretas. Dois dos alunos girão a corda enquanto o outro tem de saltar cinco vezes e ir buscar uma imagem de postura correta levando para o lado oposto de onde a foi buscar, passando novamente pela corda e saltar mais cinco vezes. Cada vez que um aluno vai buscar uma imagem tem de trocar de lugar com outro colega da sua equipa. Ganha a equipa que conseguir separar mais imagens corretas em cinco minutos.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Pretende-se avaliar os conhecimentos que cada aluno tem em relação às posturas corretas que se deve ter no dia-a-dia e ainda observar se os alunos trabalham em equipa, ajudando-se uns aos outros.

Variantes: Variar o número de vezes que os alunos tem de saltar a corda tal como o número de imagens que devem apanhar. Variar a forma como os alunos podem saltar, por exemplo, só saltar com a perna esquerda ou com a direita.

Exercício 3

Tempo: 25 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria de capacidade cardiorrespiratória, velocidade, força explosiva, força de membros superiores e inferiores, precisão e equilíbrio.

Objetivos Sociais: Melhorar o entusiasmo dos alunos, tal como, a cooperação, amizade, alerta, autoiniciativa, habilidade, espírito de equipa e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: A turma é dividida em dois grupos, cada grupo tem de construir uma estação/circuito sem a ajuda dos professores com o material disponível para tal. Ao fim de cinco minutos as equipas tem de ter o seu circuito montado para que a outra equipa o execute. Antes de executarem os percursos um elemento de cada equipa explica como realizar o percurso. Ganha a equipa que conseguir acabar primeiro o percurso realizado pela outra equipa.

Variáveis de controlo: Verificar se os alunos estão a cooperar uns com os outros na formação dos percursos e se todos estão a ter ideias para o mesmo. Em relação a execução dos percursos verificar se os alunos estão a realizar os mesmos corretamente.

Variantes: Aumentar ou diminuir o número de materiais disponíveis para a formação dos percursos, tal como, o tempo para preparação do mesmo.

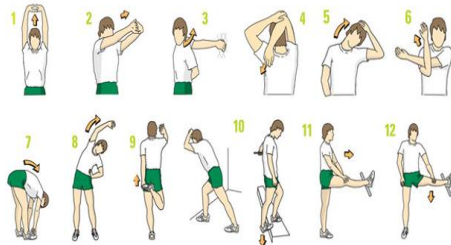
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 15 - UBI | FUNDÃO | Data: 8 de Abril de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, força explosiva, velocidade, força de membros superiores e inferiores, precisão e equilíbrio.

Objetivos Sociais: Melhorar o entusiasmo dos alunos, tal como, a cooperação, amizade, alerta, autoiniciativa, habilidade, espírito de equipa, nobreza competitiva, firme/atitude, lealdade e intencionalidade.

Objetivos de Aprendizagem de Conceitos: Benefícios da atividade física, balanço energético, posturas corporais e frequência cardíaca.

Material: Conjunto de cones, conjunto de marcadores, bolas de pilatos, arcos, cordas, pedras do rio, estacas, bolas de esponja e sky´s.

Exercício 1

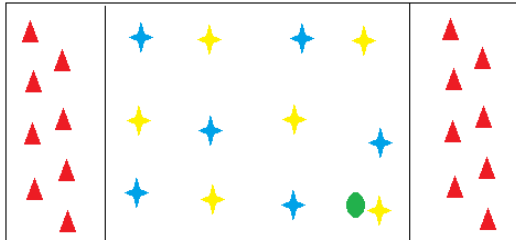
Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, força explosiva e velocidade.

Objetivo social: Potenciar o entusiasmo, cooperação, lealdade, amizade, alerta, habilidade, espírito de equipa e intencionalidade.

Descrição do exercício: Duas equipas o objetivo da equipa é fazer 5 passes seguidos com a bola de pilatos e de seguida tem de derrubar os cones da equipa adversária, ganha a equipa que conseguir derrubar primeiro os cones.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos estão a executar da melhor maneira o exercício pretendido, observar se estão a fazer o número de passes pedidos. Contudo apurar se os objetivos desportivos e sociais estão a ser desenvolvidos.

Variantes: Aumentar ou diminuir o espaço do campo ou do número de passes que tem de executar entre a equipa conforme a dificuldade do exercício.

Exercício 3

Tempo: 20 minutos

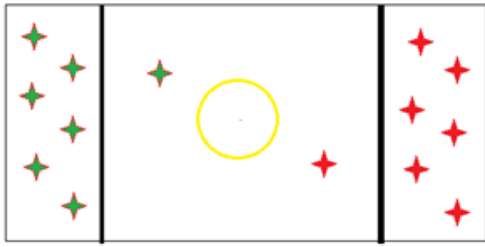
Objetivo desportivo: Melhoria de capacidade cardiorrespiratória e velocidade.

Objetivos Sociais: Potenciar entusiasmo, alerta, autoiniciativa, habilidade, firme/atitude e nobreza competitiva.

Objetivos de Aprendizagem: Benefícios da atividade física

Descrição do exercício: Duas equipas, cada aluno corresponde a um número. Objetivo do jogo é completar o mais rápido possível um conjunto de correspondências sobre os benefícios da atividade física que cada equipa possui. Para completarem a correspondência tem primeiro de realizar o exercício de forma a irem buscar um papel ao arco que se encontra no centro das duas equipas. O jogo realiza-se da seguinte forma: O professor chama um número, por exemplo o número 4, os dois alunos com o número 4 saem do seu sítio com o objetivo de conseguirem apanhar um papel que se encontra no arco ao meio do campo. Assim que chegam ao arco o aluno que conseguir tirar um papel primeiro tem de fugir imediatamente de novo para o seu lugar sem ser apanhado pelo colega adversário que não conseguiu chegar primeiro aos papéis, se o aluno que apanha o papel primeiro é apanhado de seguida o papel fica para a equipa adversária.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Controlar se os alunos estão a executar corretamente o exercício, controlar o tempo que demoram para tirarem o papel do arco, tal como, observar se os alunos estão a atingir o objetivo pretendido do jogo e ainda avaliar os seus conhecimentos em relação aos benefícios da atividade física.

Variantes: No tempo de espera os alunos têm de estar numa determinada posição ou têm de saltar a corda. Aumentar ou diminuir o número de papéis que os alunos podem tirar do arco.

Exercício 3

Tempo: 25 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria de capacidade cardiorrespiratória, velocidade, força explosiva, força de membros superiores e inferiores, precisão e equilíbrio.

Objetivos Sociais: Melhorar o entusiasmo dos alunos, tal como, a cooperação, amizade, alerta, autoiniciativa, habilidade, espírito de equipa e nobreza competitiva.

Objetivos de aprendizagem de conteúdos: Benefícios da atividade física, balanço energético, posturas corporais e frequência cardíaca.

Descrição do exercício: A turma é dividida em dois grupos, cada grupo tem de construir uma estação/circuito sem a ajuda dos professores com o material disponível para tal e relacionar com um dos conceitos já tratados ao longo das aulas. Ao fim de cinco minutos as equipas têm de ter o seu circuito montado para que a outra equipa o execute. Antes de executarem os percursos um elemento de cada equipa explica como realizar o percurso. Ganha a equipa que conseguir acabar primeiro o percurso realizado pela outra equipa.

Variáveis de controlo: Verificar se os alunos estão a cooperar uns com os outros na formação dos percursos e se todos estão a ter ideias para o mesmo. Em relação à execução dos percursos verificar se os alunos estão a realizar os mesmos corretamente. Observar os conhecimentos em relação às matérias abordadas ao longo do ano.

Variantes: Aumentar ou diminuir o número de materiais disponíveis para a formação dos percursos, tal como, o tempo para preparação do mesmo.

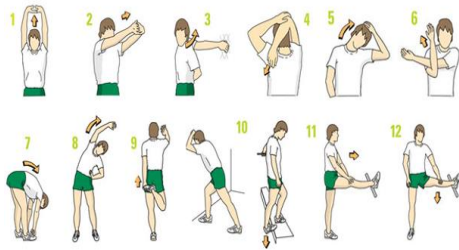
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 16 - UBI | FUNDÃO | Data: 13 de Abril de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, tal como, velocidade explosiva, força explosiva, agilidade e precisão.

Objetivos Sociais: Melhorar firmeza/atitude, habilidade, nobreza competitiva, autoiniciativa, espírito de equipa, entusiasmo, cooperação, autocontrolo, alerta, condicionamento, amizade, lealdade e intencionalidade.

Objetivos de Aprendizagem de Conceitos: Frequência cardíaca.

Material: 10 coletes, 10 arcos e 10 bolas de esponja, bolas de pilatos, cones, conjunto de marcadores, antas, pedras do rio, medidor de frequência cardíaca e pranchas de ski.

Exercício 1

Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, tal como, velocidade explosiva, força explosiva e agilidade.

Objetivo social: Melhorar firmeza/atitude, habilidade, nobreza competitiva, autoiniciativa, espírito de equipa, entusiasmo e cooperação.

Descrição do exercício: Jogo da lagarta/corrente. É escolhido um aluno aleatoriamente, esse aluno começa apanhar os outros, cada vez que alguém é apanhado junta-se aos outros que já foram, formando uma corrente humana. Ganha o aluno que for apanhado por último.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos estão atingindo os objetivos pretendidos do exercício. Observar se os alunos quando apanham outro colega não estão separados.

Variantes: Por dois alunos a apanhar inicialmente, em vez de uma corrente humana vão existir duas. Ganha a corrente/lagarta que tiver mais elementos.

Exercício 2

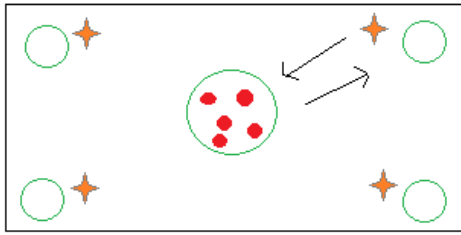
Tempo: 15 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória e a velocidade de reação e explosiva.

Objetivo social: Potenciar entusiasmo, autocontrolo, alerta, autoiniciativa, habilidade e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: Cada aluno encontra-se num dos arcos, no meio dos arcos haverá outro arco com bolas. O objetivo do jogo é colocar três bolas no arco, que lhes pertence, ou seja, os alunos têm de ser os mais rápidos para conseguir apanhar, inicialmente, as bolas que se encontram no meio e de seguida roubar as bolas dos seus colegas. Os alunos não podem evitar que os adversários lhes roubem as bolas em sua posse.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos estão a realizar o exercício corretamente, observar se os alunos deixam que os adversários roubarem as bolas e se os alunos apenas transportam uma bola de cada vez.

Variantes: Aumentar ou diminuir o número de bolas iniciais, tal como, o número de bolas que os alunos tem de conseguir ter em sua posse.

Exercício 3

Tempo: 30 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, velocidade explosiva, força e precisão.

Objetivos Sociais: Potenciar entusiasmo, cooperação, amizade, alerta, lealdade, intencionalidade e espírito de equipa.

Objetivos de Aprendizagem: Frequência cardíaca.

Descrição do exercício: Formam-se equipas de dois. Todos os alunos medem a sua FC por apalpação, de seguida calcula a sua frequência cardíaca máxima e utilizam monitores de FC. Divide-se os alunos por grupos e todos tem de realizar um percurso para aumentar a frequência cardíaca, outro para fazer descer a mesma e tem de fazer um percurso mantendo a sua FC num determinado intervalo.

Variáveis de controlo: Observar se os alunos estão a corresponder aos objetivos do exercício, tal como, os seus conhecimentos acerca dos conteúdos abordados.

Variantes: Os alunos tem de executar um percurso onde tem de atingir diferentes intervalos de frequência cardíaca.

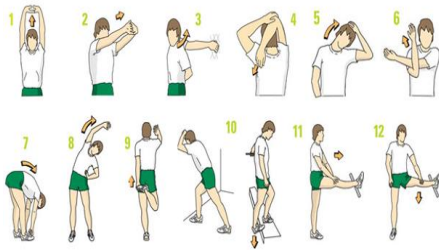
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 17 - UBI | FUNDÃO | Data: 15 de Abril de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, tal como, velocidade explosiva, força explosiva, precisão e agilidade.

Objetivos Sociais: Potenciar autocontrolo, autoiniciativa, habilidade, firmeza/atitude, nobreza competitiva, entusiasmo, cooperação, espírito de equipa, amizade, alerta e intencionalidade.

Objetivos de Aprendizagem de Conceitos: Benefícios da atividade física, balanço energético, posturas corporais e frequência cardíaca.

Material: Cordas, arcos, cones, pedras do rio, cadeiras, sacos e caixas.

Exercício 1

Tempo: 10 minutos

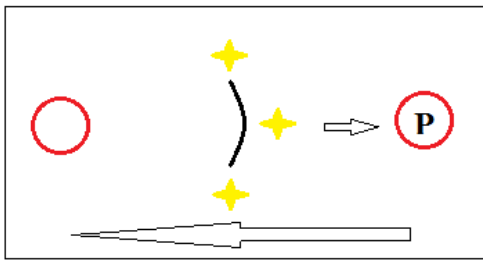
Objetivo desportivo: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória, velocidade explosiva e força explosiva.

Objetivo social: Melhorar entusiasmo, cooperação, espírito de equipa, amizade, alerta, autoiniciativa, intencionalidade e firmeza/atitude.

Objetivo de aprendizagem de conteúdos: Posturas corporais.

Descrição do exercício: Formam-se equipas de três e cada equipa tem uma corda. O objetivo do exercício é separar as posturas corretas das incorretas. Dois dos alunos gira a corda enquanto o outro tem de saltar cinco vezes e ir buscar uma imagem de postura correta levando para o lado oposto de onde a foi buscar, passando novamente pela corda e saltar mais cinco vezes. Cada vez que um aluno vai buscar uma imagem tem de trocar de lugar com outro colega da sua equipa. Ganha a equipa que conseguir separar mais imagens corretas em cinco minutos.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Pretende-se avaliar os conhecimentos que cada aluno tem em relação às posturas corretas que se deve ter no dia-a-dia e ainda observar se os alunos trabalham em equipa, ajudando-se uns aos outros.

Variantes: Variar o número de vezes que os alunos tem de saltar a corda tal como o número de imagens que devem apanhar. Variar a forma como os alunos podem saltar, por exemplo, só saltar com a perna esquerda ou com a direita.

Exercício 2

Tempo: 25 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória, velocidade explosiva, força explosiva e precisão.

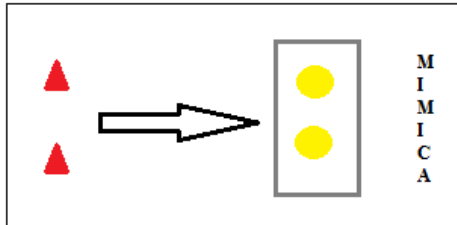
Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, cooperação, amizade, autoiniciativa, habilidade e firmeza/atitude.

Objetivo de aprendizagem: Benefícios da atividade física, balanço energético, posturas corporais e frequência cardíaca.

Descrição do exercício: Formam-se duas equipas, o objetivo do exercício é os alunos passarem por um conjunto de obstáculos até chegarem a um arco onde estão diversas palavras relacionadas com o balanço energético, posturas corporais, benefícios da atividade física e frequência cardíaca. O aluno que realiza o exercício pega numa palavra sem escolher vê essa palavra e realiza mimica, os seus colegas de equipa tem de adivinhar que palavra é.

Todos os alunos tem de executar o exercício, ganha a equipa que conseguir acertar mais palavras.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Pretende-se avaliar os conhecimentos que cada aluno tem em relação aos conteúdos teóricos aplicados, tal como, a capacidade de expressão perante os seus colegas. Observar se os alunos trabalham em equipa, ajudando-se uns aos outros e respeitando-se.

Variantes: Variar os exercícios do percurso que tem de realizar até chegar a palavra, tal como as palavras que estão dispostas. Para além disto pode-se por os alunos a realizar o percurso em equipa até um deles chegar as palavras para executar a mimica.

Exercício 3

Tempo: 20 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria de força explosiva e agilidade.

Objetivos Sociais: Potenciar autocontrolo, autoiniciativa, habilidade, firmeza/atitude e nobreza competitiva.

Objetivos de Aprendizagem de conteúdos: Posturas corporais.

Descrição do exercício: Formam-se duas ou três equipas, cada aluno tem de realizar corretamente as posturas que lhe são dadas. A primeira postura que cada aluno deve realizar corretamente é simular que estão a levantar sacos, a segunda levantar um objeto, depois tem de se sentar de forma correta e simular que estão apertar um sapato. Cada aluno realiza este exercício da forma que eles acham mais correta, por cada postura correta a equipa ganha um ponto. Ganha a equipa que ao final tiver mais pontos.

Exemplo:

▲	Levantar sacos	Levantar objeto	Sentar	Calçar sapato
▲	Levantar sacos	Levantar objeto	Sentar	Calçar sapato

Variáveis de controlo: Avaliar se os alunos sabem corretamente as posturas que lhes são pedidas, tal como, a capacidade de comunicarem entre si e se ajudarem uns aos outros para atingirem a maior pontuação possível.

Variantes: Alterar as posturas que os alunos tem de executar para outras que não as mesmas já feitas.

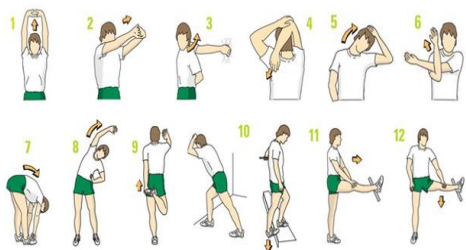
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 18 - UBI | FUNDÃO | Data: 20 de Abril de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, precisão, velocidade e força explosiva.

Objetivos Sociais: Melhorar entusiasmo, cooperação, lealdade, amizade, alerta, autoiniciativa, intencionalidade, habilidade, espírito de equipa e nobreza competitiva.

Objetivos de Aprendizagem de Conceitos: Frequência cardíaca.

Material: Bola de esponja, bolas de pilatos, cones, conjunto de marcadores, arcos, coletes, antas, pedras do rio, medidor de frequência cardíaca e pranchas de sky.

Exercício 1

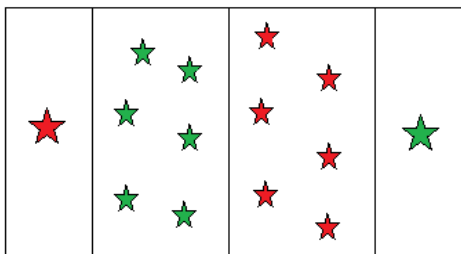
Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, força e precisão.

Objetivo social: Melhorar entusiasmo, cooperação, lealdade, amizade, alerta, autoiniciativa, intencionalidade, habilidade e espírito de equipa.

Descrição do exercício: Jogo do mata. Formam-se duas equipas cada equipa escolhe um colega de equipa para ir para as extremidades do campo, o chamado piolho, o objetivo da equipa é fazer 4 passes seguidos entre o piolho, correspondente a sua equipa, ao quarto passe o elemento que possui a bola tem de matar um colega da equipa adversaria. Se este mata o colega da equipa adversaria, este ainda tem uma hipótese de se salvar. O aluno que matou e o aluno que foi morto, vão ate uma área definida e tem pegar numa bola de pilatos, após terem em sua posse a bola estes tem-se de empurrar um ao outro, com a bola, para fora do campo delimitado. Se o aluno que foi inicialmente morto ganhar neste campo de salvação volta de novo ao jogo se não ganhar passa a ser outro piolho para a equipa dele.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos executam corretamente o exercício. Avaliar se os alunos estão a trabalhar em equipa e atingir os objetivos pretendidos pelos exercícios.

Variantes: Variar o número de passes entre as equipas consoante a dificuldade da equipa em realizar os mesmos.

Exercício 2

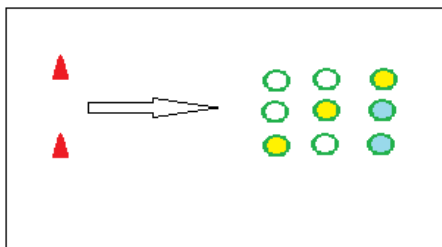
Tempo: 20 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória e velocidade explosiva.

Objetivos Social: Melhorar espírito de equipa, cooperação, alerta, autoiniciativa e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: Os alunos são divididos em duas equipas, cada equipa tem em sua posse três coletes. O objetivo do jogo é conseguirem fazer três em linha nos arcos dispostos a sua frente. Ou seja, um elemento de cada equipa corre até aos arcos deixando o colete no arco mais apropriado para se conseguir fazer três em linha.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Averiguar se os alunos estão a trabalhar em equipa, se estão atingindo o objetivo pretendido com o exercício, tal como, a capacidade que os alunos têm de verificar qual o melhor sítio para colocar o colete.

Variantes: Colocar um percurso antes dos alunos chegarem aos arcos, como por exemplo, saltar cinco vezes a corda, andarem em posição de caranguejo, entre outros. Em vez de poderem fazer os três em linha em qualquer direção, só podem fazer consoante o que o orientador diz, por exemplo, só na diagonal.

Exercício 3

Tempo: 25 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, velocidade explosiva, força e precisão.

Objetivos Sociais: Potenciar entusiasmo, cooperação, amizade, alerta, lealdade, intencionalidade e espírito de equipa.

Objetivos de Aprendizagem: Frequência cardíaca.

Descrição do exercício: Todos os alunos medem a sua FC por apalpação, de seguida calcula a sua frequência cardíaca máxima e utilizam monitores de FC. Divide-se os alunos por grupos e todos tem de realizar um percurso para aumentar a frequência cardíaca, outro para fazer descer a mesma e tem de fazer um percurso mantendo a sua FC num determinado intervalo.

Variáveis de controlo: Observar se os alunos estão a corresponder aos objetivos do exercício, tal como, os seus conhecimentos acerca dos conteúdos abordados.

Variantes: Os alunos tem de executar um percurso onde tem de atingir diferentes intervalos de frequência cardíaca.

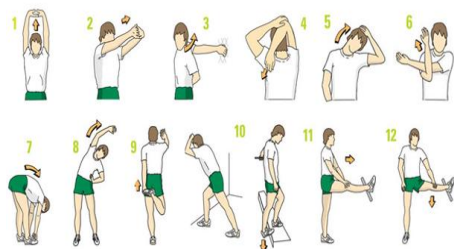
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 19 - UBI | FUNDÃO | Data: 22 de Abril de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Execução de ações motoras básicas, melhoria da capacidade cardiorrespiratória, velocidade de reação e explosiva, força de membros inferiores,

precisão e concentração.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, entusiasmo, lealdade, amizade, autoiniciativa, autocontrolo, alerta, habilidade, nobreza competitiva e firmeza/atitude.

Objetivos de Aprendizagem de Conceitos: Balanço energético.

Material: Conjunto de cones, conjunta de marcadores, arcos, bola de futsal e bolas de esponja.

Exercício 1

Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Execução de ações motoras básicas.

Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, entusiasmo, lealdade, amizade e autoiniciativa.

Descrição do exercício: Os alunos são divididos em duas equipas com o mesmo número de elementos para cada lado. Cada equipa tem o objetivo de entrar dentro dos arcos posicionados no campo adversário sem serem apanhados. Por cada aluno que entre no arco a equipa ganha 1 ponto, quando os alunos são apanhados sem cumprirem o objetivo (entrar dentro dos arcos) são obrigados a voltar ao seu campo para retomar outra vez o jogo.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Alunos parados/ Desinteressados; Realização correta do exercício; Pontuação de cada equipa.

Variantes: Caso o exercício não esteja a cumprir com os objetivos previstos, adicionar uma bola por equipa. Ao seja, a bola terá de passar por todos os elementos da equipa para poder ser deixada no arco do campo adversário.

Exercício 2

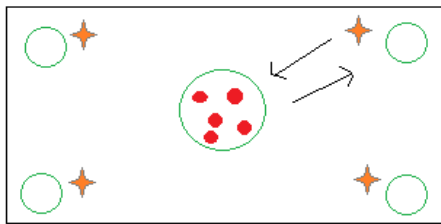
Tempo: 20 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória e a velocidade de reação e explosiva.

Objetivo social: Potenciar entusiasmo, autocontrolo, alerta, autoiniciativa, habilidade e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: Cada aluno encontra-se num dos arcos, no meio dos arcos haverá outro arco com bolas. O objetivo do jogo é colocar três bolas no arco, que lhes pertence, ou seja, os alunos tem de ser os mais rápidos para conseguir apanhar, inicialmente, as bolas que se encontram no meio e de seguida roubar as bolas dos seus colegas. Os alunos não podem evitar que os adversários lhes roubem as bolas em sua posse.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos estão a realizar o exercício corretamente, observar se os alunos deixam que os adversários roubem as bolas e se os alunos apenas transportam uma bola de cada vez.

Variantes: Aumentar ou diminuir o número de bolas iniciais, tal como, o número de bolas que os alunos tem de conseguir ter em sua posse.

Exercício 3

Tempo: 25 minutos

Objetivo desportivo: Resistência cardiorrespiratória, força de membros inferiores, precisão e concentração.

Objetivo social: Melhorar entusiasmo, habilidade, firmeza/atitude, autoiniciativa e autocontrolo.

Objetivos de Aprendizagem: Balanço energético.

Descrição do exercício: Os alunos formam duas equipas. Cada equipa insere-se atrás do cone com o número 1. Os alunos terão que um a um percorrer um trajeto, a correr, (cone 1-2-1-3-1), quando chegam a última vez ao cone 1 os alunos terão de ir a correr até a bola que se encontra no meio do campo e o primeiro aluno a chegar tenta acertar e derrubar os cones que estão a sua frente. Dependendo do número de cones derrubados os alunos tiram o número de correspondências dos cones derrubados.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Neste exercício pretendemos avaliar a coordenação, velocidade, agilidade, força explosiva e o seu conhecimento em relação o balanço energético.

Variantes: Se for demasiado fácil aumentar o número de cones que tem de percorrer e a distância da bola aos cones que tem de derrubar.

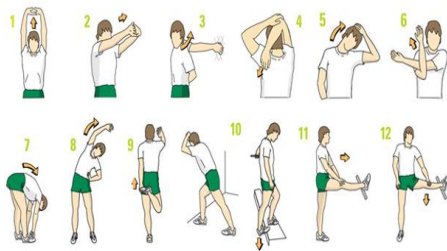
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 20 - UBI | FUNDÃO | Data: 27 de Abril de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória, força, equilíbrio e velocidade.

Objetivos Sociais: Potenciar entusiasmo, alerta, autoiniciativa, habilidade, firmeza/atitude, nobreza competitiva, cooperação, autocontrolo e intencionalidade. **Objetivos de Aprendizagem de Conceitos:** Balanço energético e Posturas corporais.

Material: Bolas de pilatos, pedras do rio, estacas, cones, caixas, cadeiras e arcos.

Exercício 1

Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória, força, equilíbrio e velocidade.

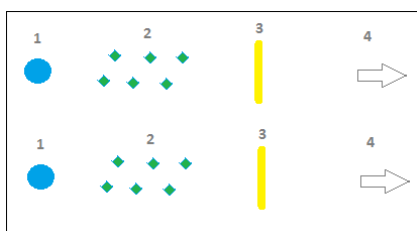
Objetivo social: Potenciar o entusiasmo, cooperação, autocontrolo, autoiniciativa, intencionalidade, habilidade, firmeza/atitude e ainda nobreza competitiva.

Descrição do exercício: Divide-se a turma em dois grupos, o objetivo do jogo é preparar o organismo para o resto da aula. Cada equipa tem de percorrer um determinado percurso de maneira a que acabem primeiro que a outra equipa. O percurso é constituído por:

1. Subir escadas e pegar numa bola de pilatos, e com esta realizam o resto do percurso;
2. Passar as pedras do rio com bola de pilatos;
3. Executar 5 saltos de um lado para o outro com bola;
4. Fazer 5 passes contra a parede com a bola na mão.

Executam o exercício ao ir e ao vir deixando a bola de pilatos no cimo das escadas para o próximo aluno.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Controlar a execução dos alunos ao realizar o exercício, observar se os alunos estão a corresponder tanto com os objetivos do jogo como também os objetivos sociais e desportivos.

Variantes: Modificar o percurso a realizar, tal como, o transporte da bola de pilatos.

Exercício 2

Tempo: 20 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria de força explosiva e agilidade.

Objetivos Sociais: Potenciar autocontrolo, autoiniciativa, habilidade, firmeza/atitude e nobreza competitiva.

Objetivos de Aprendizagem de conteúdos: Posturas corporais.

Descrição do exercício: Formam-se duas ou três equipas, cada aluno tem de realizar corretamente as posturas que lhe são dadas. A primeira postura que cada aluno deve realizar corretamente é simular que estão a levantar sacos, a segunda levantar um objeto, depois tem de se sentar de forma correta e simular que estão a apertar um sapato. Cada aluno realiza este exercício da forma que eles acham mais correta, por cada postura correta a equipa ganha um ponto. Ganha a equipa que ao final tiver mais pontos.

Exemplo:

▲	Levantar sacos	Levantar objeto	Sentar	Calçar sapato
▲	Levantar sacos	Levantar objeto	Sentar	Calçar sapato

Variáveis de controlo: Avaliar se os alunos sabem corretamente as posturas que lhes são pedidas, tal como, a capacidade de comunicarem entre si e se ajudarem uns aos outros para atingirem a maior pontuação possível.

Variantes: Alterar as posturas que os alunos tem de executar para outras que não as mesmas já feitas.

Exercício 3

Tempo: 25 minutos

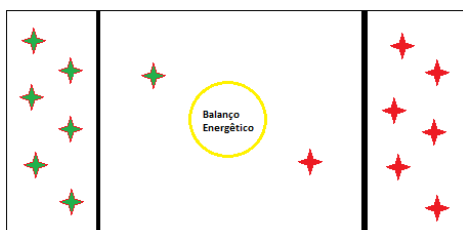
Objetivo desportivo: Melhoria de capacidade cardiorrespiratória e velocidade.

Objetivos Sociais: Potenciar entusiasmo, alerta, autoiniciativa, habilidade, firme/atitude e nobreza competitiva.

Objetivos de Aprendizagem: Balanço energético.

Descrição do exercício: Duas equipas, cada aluno corresponde a um número. Objetivo do jogo é completar o mais rápido possível um conjunto de correspondências sobre o balanço energético que cada equipa possui. Para completarem a correspondência tem primeiro de realizar o exercício de forma a irem buscar um papel ao arco que se encontra no centro das duas equipas. O jogo realiza-se da seguinte forma: O professor chama um número, por exemplo o número 4, os dois alunos com o número 4 saem do seu sítio com o objetivo de conseguirem apanhar um papel que se encontra no arco ao meio do campo. Assim que chegam ao arco o aluno que conseguir tirar um papel primeiro tem de fugir imediatamente de novo para o seu lugar sem ser apanhado pelo colega adversário que não conseguiu chegar primeiro aos papéis, se o aluno que apanha o papel primeiro é apanhado de seguida o papel fica para a equipa adversaria.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Controlar se os alunos estão a executar corretamente o exercício, controlar o tempo que demoram para tirarem o papel do arco, tal como, observar se os alunos estão a atingir o objetivo pretendido do jogo e ainda avaliar os seus conhecimentos em relação ao balanço energético.

Variantes: No tempo de espera os alunos tem de estar numa determinada posição ou tem de saltar a corda. Aumentar ou diminuir o número de papéis que os alunos podem tirar do arco.

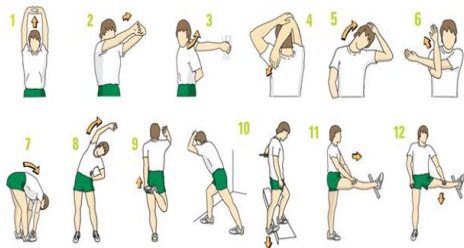
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 21 - UBI | FUNDÃO | Data: 4 de Maio de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, força explosiva, velocidade explosiva e força de membros superiores e inferiores, precisão e equilíbrio.

Objetivos Sociais: Potenciar o entusiasmo, cooperação, lealdade, amizade, alerta, habilidade, espírito de equipa, intencionalidade, autoiniciativa, firmeza/atitude e nobreza competitiva.

Objetivos de Aprendizagem de Conceitos: Posturas corporais.

Material: Arcos, bolas de pilatos, coletes, cordas, pedras do rio, estacas, bolas de esponja, conjunto de cones e marcadores.

Exercício 1

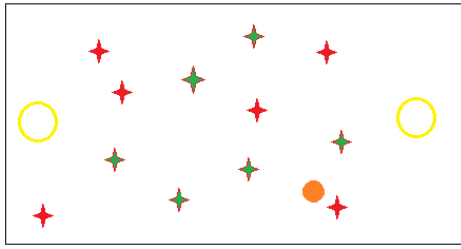
Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, força explosiva e velocidade.

Objetivo social: Potenciar o entusiasmo, cooperação, lealdade, amizade, alerta, habilidade, espírito de equipa e intencionalidade.

Descrição do exercício: Duas equipas o objetivo da equipa é fazer 5 passes seguidos com a bola de pilatos e de seguida tem de colocar a mesma no arco da equipa adversaria.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos estão a executar da melhor maneira o exercício pretendido, observar se estão a fazer o número de passes pedidos. Contudo apurar se os objetivos desportivos e sociais estão a ser desenvolvidos.

Variantes: Aumentar ou diminuir o espaço do campo ou do número de passes que tem de executar entre a equipa conforme a dificuldade do exercício.

Exercício 2

Tempo: 20 minutos

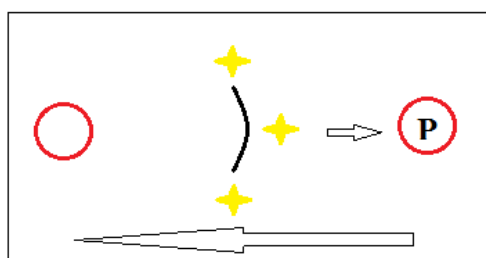
Objetivo desportivo: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória, velocidade explosiva e força explosiva.

Objetivo social: Melhorar entusiasmo, cooperação, espírito de equipa, amizade, alerta, autoiniciativa, intencionalidade e firmeza/atitude.

Objetivo de aprendizagem de conteúdos: Posturas corporais.

Descrição do exercício: Formam-se equipas de três e cada equipa tem uma corda. O objetivo do exercício é separar as posturas corretas das incorretas. Dois dos alunos gira a corda enquanto o outro tem de saltar cinco vezes e ir buscar uma imagem de postura correta levando para o lado oposto de onde a foi buscar, passando novamente pela corda e saltar mais cinco vezes. Cada vez que um aluno vai buscar uma imagem tem de trocar de lugar com outro colega da sua equipa. Ganha a equipa que conseguir separar mais imagens corretas em cinco minutos.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Pretende-se avaliar os conhecimentos que cada aluno tem em relação às posturas corretas que se deve ter no dia-a-dia e ainda observar se os alunos trabalham em equipa, ajudando-se uns aos outros.

Variantes: Variar o número de vezes que os alunos tem de saltar a corda tal como o número de imagens que devem apanhar. Variar a forma como os alunos podem saltar, por exemplo, só saltar com a perna esquerda ou com a direita.

Exercício 3

Tempo: 25 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria de capacidade cardiorrespiratória, velocidade, força explosiva, força de membros superiores e inferiores, precisão e equilíbrio.

Objetivos Sociais: Melhorar o entusiasmo dos alunos, tal como, a cooperação, amizade, alerta, autoiniciativa, habilidade, espírito de equipa e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: A turma é dividida em dois grupos, cada grupo tem de construir uma estação/circuito sem a ajuda dos professores com o material disponível para tal. Ao fim de cinco minutos as equipas tem de ter o seu circuito montado para que a outra equipa o execute. Antes de executarem os percursos um elemento de cada equipa explica como realizar o percurso. Ganha a equipa que conseguir acabar primeiro o percurso realizado pela outra equipa.

Variáveis de controlo: Verificar se os alunos estão a cooperar uns com os outros na formação dos percursos e se todos estão a ter ideias para o mesmo. Em relação a execução dos percursos verificar se os alunos estão a realizar os mesmos corretamente.

Variantes: Aumentar ou diminuir o número de materiais disponíveis para a formação dos percursos, tal como, o tempo para preparação do mesmo.

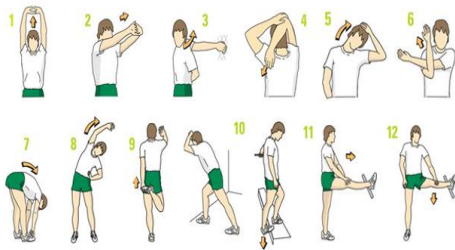
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 22 - UBI | FUNDÃO | Data: 11 de Maio de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, força explosiva, velocidade, força de membros superiores e inferiores, precisão e equilíbrio.

Objetivos Sociais: Melhorar o entusiasmo dos alunos, tal como, a cooperação, amizade, alerta, autoiniciativa, habilidade, espírito de equipa, nobreza competitiva, firme/atitude, lealdade e intencionalidade.

Objetivos de Aprendizagem de Conceitos: Benefícios da atividade física, balanço energético, posturas corporais e frequência cardíaca.

Material: Conjunto de cones, conjunto de marcadores, bolas de pilatos, arcos, cordas, pedras do rio, estacas, bolas de esponja e sky's.

Exercício 1

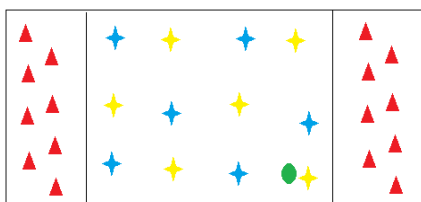
Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, força explosiva e velocidade.

Objetivo social: Potenciar o entusiasmo, cooperação, lealdade, amizade, alerta, habilidade, espírito de equipa e intencionalidade.

Descrição do exercício: Duas equipas o objetivo da equipa é fazer 5 passes seguidos com a bola de pilatos e de seguida tem de derrubar os cones da equipa adversária, ganha a equipa que conseguir derrubar primeiro os cones.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos estão a executar da melhor maneira o exercício pretendido, observar se estão a fazer o número de passes pedidos. Contudo apurar se os objetivos desportivos e sociais estão a ser desenvolvidos.

Variantes: Aumentar ou diminuir o espaço do campo ou do número de passes que tem de executar entre a equipa conforme a dificuldade do exercício.

Exercício 3

Tempo: 20 minutos

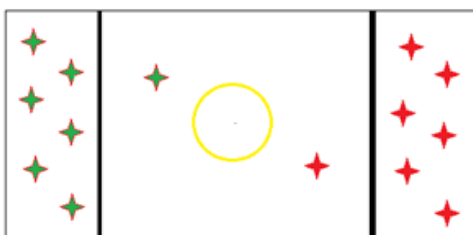
Objetivo desportivo: Melhoria de capacidade cardiorrespiratória e velocidade.

Objetivos Sociais: Potenciar entusiasmo, alerta, autoiniciativa, habilidade, firme/atitude e nobreza competitiva.

Objetivos de Aprendizagem: Benefícios da atividade física

Descrição do exercício: Duas equipas, cada aluno corresponde a um número. Objetivo do jogo é completar o mais rápido possível um conjunto de correspondências sobre os benefícios da atividade física que cada equipa possui. Para completarem a correspondência tem primeiro de realizar o exercício de forma a irem buscar um papel ao arco que se encontra no centro das duas equipas. O jogo realiza-se da seguinte forma: O professor chama um número, por exemplo o número 4, os dois alunos com o número 4 saem do seu sítio com o objetivo de conseguirem apanhar um papel que se encontra no arco ao meio do campo. Assim que chegam ao arco o aluno que conseguir tirar um papel primeiro tem de fugir imediatamente de novo para o seu lugar sem ser apanhado pelo colega adversário que não conseguiu chegar primeiro aos papéis, se o aluno que apanha o papel primeiro é apanhado de seguida o papel fica para a equipa adversaria.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Controlar se os alunos estão a executar corretamente o exercício, controlar o tempo que demoram para tirarem o papel do arco, tal como, observar se os alunos estão a atingir o objetivo pretendido do jogo e ainda avaliar os seus conhecimentos em relação aos benefícios da atividade física.

Variantes: No tempo de espera os alunos têm de estar numa determinada posição ou têm de saltar a corda. Aumentar ou diminuir o número de papéis que os alunos podem tirar do arco.

Exercício 3

Tempo: 25 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria de capacidade cardiorrespiratória, velocidade, força explosiva, força de membros superiores e inferiores, precisão e equilíbrio.

Objetivos Sociais: Melhorar o entusiasmo dos alunos, tal como, a cooperação, amizade, alerta, autoiniciativa, habilidade, espírito de equipa e nobreza competitiva.

Objetivos de aprendizagem de conteúdos: Benefícios da atividade física, balanço energético, posturas corporais e frequência cardíaca.

Descrição do exercício: A turma é dividida em dois grupos, cada grupo tem de construir uma estação/circuito sem a ajuda dos professores com o material disponível para tal e relacionar com um dos conceitos já tratados ao longo das aulas. Ao fim de cinco minutos as equipas têm de ter o seu circuito montado para que a outra equipa o execute. Antes de executarem os percursos um elemento de cada equipa explica como realizar o percurso. Ganha a equipa que conseguir acabar primeiro o percurso realizado pela outra equipa.

Variáveis de controlo: Verificar se os alunos estão a cooperar uns com os outros na formação dos percursos e se todos estão a ter ideias para o mesmo. Em relação à execução dos percursos verificar se os alunos estão a realizar os mesmos corretamente. Observar os conhecimentos em relação às matérias abordadas ao longo do ano.

Variantes: Aumentar ou diminuir o número de materiais disponíveis para a formação dos percursos, tal como, o tempo para preparação do mesmo.

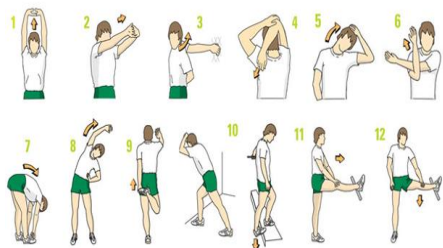
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos devem realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 23- UBI | FUNDÃO | Data: 13 de Maio de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Trabalho de força muscular, melhoria de capacidade cardiorrespiratória, agilidade, velocidade, tempo de reação ao estímulo.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, condicionamento, firmeza/atitude, cooperação, amizade, entusiasmo, lealdade, autoiniciativa, autocontrolo e habilidade.

Objetivos de Aprendizagem de Conceitos: Benefícios da atividade física e Balanço energético.

Material: 2 bolas, 1 conjunto de cones, 1 conjunto de coletes (2 cores), 9 arcos.

Exercício 1

Tempo: 10 minutos

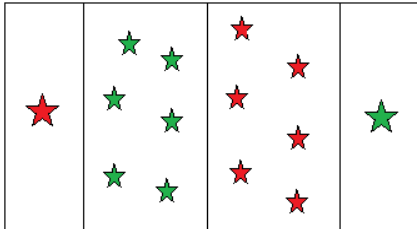
Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, força e precisão.

Objetivo social: Melhorar entusiasmo, cooperação, lealdade, amizade, alerta, autoiniciativa, intencionalidade, habilidade e espírito de equipa.

Descrição do exercício: Jogo do mata. Formam-se duas equipas cada equipa escolhe um colega de equipa para ir para as extremidades do campo, o chamado piolho, o objetivo da equipa é fazer 4 passes seguidos entre o piolho, correspondente a sua equipa, ao quarto passe o elemento que possui a bola tem de matar um colega da equipa adversaria. Se este mata o colega da equipa adversaria, este ainda tem uma hipótese de se salvar. O aluno que matou e o aluno que foi morto, vão ate uma área definida e tem pegar numa bola de pilatos, após terem em sua posse a bola estes tem-se de empurrar um ao outro, com a bola, para fora do

campo delimitado. Se o aluno que foi inicialmente morto ganhar neste campo de salvação volta de novo ao jogo se não ganhar passa a ser outro piolho para a equipa dele.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos executam corretamente o exercício. Avaliar se os alunos estão a trabalhar em equipa e atingir os objetivos pretendidos pelos exercícios.

Variantes: Variar o número de passes entre as equipas consoante a dificuldade da equipa em realizar os mesmos.

Exercício 2

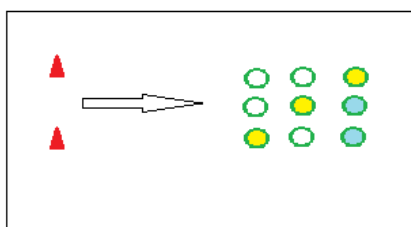
Tempo: 20 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória e velocidade explosiva.

Objetivos Social: Melhorar espírito de equipa, cooperação, alerta, autoiniciativa e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: Os alunos são divididos em duas equipas, cada equipa tem em sua posse três coletes. O objetivo do jogo é conseguirem fazer três em linha nos arcos dispostos a sua frente. Ou seja, um elemento de cada equipa corre até aos arcos deixando o colete no arco mais apropriado para se conseguir fazer três em linha.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Averiguar se os alunos estão a trabalhar em equipa, se estão atingindo o objetivo pretendido com o exercício, tal como, a capacidade que os alunos têm de verificar qual o melhor sítio para colocar o colete.

Variantes: Colocar um percurso antes dos alunos chegarem aos arcos, como por exemplo, saltar cinco vezes a corda, andarem em posição de caranguejo, entre outros. Em vez de poderem fazer os três em linha em qualquer direção, só podem fazer consoante o que o orientador diz, por exemplo, só na diagonal.

Exercício 3

Tempo: 25 minutos

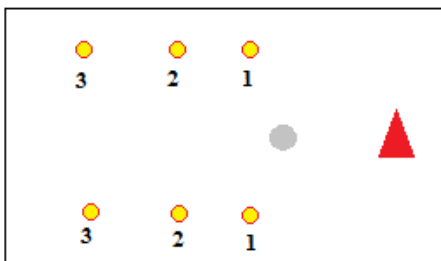
Objetivo desportivo: Resistência cardiorrespiratória, força de membros inferiores, precisão e concentração.

Objetivo social: Melhorar entusiasmo, habilidade, firmeza/atitude, autoiniciativa e autocontrolo.

Objetivos de Aprendizagem: Benefícios da atividade física

Descrição do exercício: Os alunos formam duas equipas. Cada equipa insere-se atrás do cone com o número 1. Os alunos terão que um a um percorrer um trajeto, a correr, (cone 1-2-1-3-1), quando chegam a última vez ao cone 1 os alunos terão de ir a correr até a bola que se encontra no meio do campo e o primeiro aluno a chegar tenta acertar e derrubar os cones que estão à sua frente. Dependendo do número de cones derrubados os alunos tiram o número de correspondências dos cones derrubados.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Neste exercício pretendemos avaliar a coordenação, velocidade, agilidade, força explosiva e o seu conhecimento em relação aos benefícios da atividade física.

Variantes: Se for demasiado fácil aumentar o número de cones que tem de percorrer e a distância da bola aos cones que tem de derrubar.

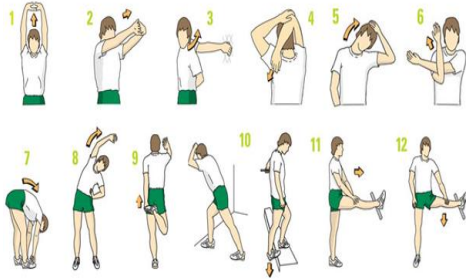
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 24- UBI | FUNDÃO | Data: 18 de Maio de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Flexibilidade, coordenação entre equipa e resistência cardiorrespiratória.

Objetivos Sociais: Melhorar entusiasmo, habilidade, firmeza/atitude, autoiniciativa e autocontrolo, espírito de equipa, nobreza competitiva, cooperação e intencionalidade.

Objetivos de Aprendizagem de Conceitos: Posturas corretas e incorretas do dia-a-dia, benefícios da atividade física, balanço energético.

Material: Conjunto de marcadores, conjuntos de cones, coletes, palavras relacionadas com o balanço energético, posturas corporais, benefícios da atividade física e frequência cardíaca.

Exercício 1

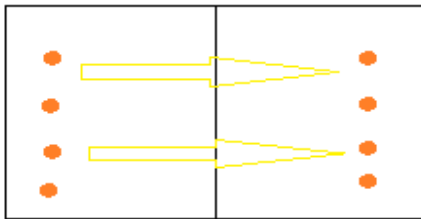
Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Força membros superiores e inferiores, flexibilidade e coordenação entre equipa.

Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, habilidade, autoiniciativa, nobreza competitiva e cooperação.

Descrição do exercício: Os alunos dividem-se em grupos de dois. O objetivo de cada equipa é chegar de um cone ao outro o mais rápido possível, da maneira que for dito pelo orientador. Inicialmente, os alunos tem de passar por baixo das pernas, ou seja, passa por baixo e mete-se a frente do seu colega para este passar por baixo das suas pernas de forma a chegarem ao outro cone. Todas as equipas ganham pontos consoante o lugar de chegada de cada uma.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Neste exercício pretendemos avaliar a noção de trabalho em equipa, coordenação, velocidade e agilidade.

Variantes: Aumentar o número de elementos da equipa e pode-se ainda acrescentar obstáculos enquanto os alunos executam o que é pedido.

Exercício 2

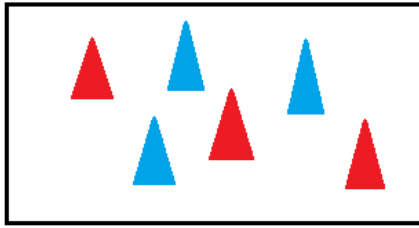
Tempo: 20 minutos

Objetivo desportivo: Concentração, agilidade, velocidade.

Objetivo social: Autoiniciativa, habilidade, cooperação, entusiasmo e intencionalidade.

Descrição do exercício: Os alunos distribuídos aleatoriamente pelo campo, é atribuído a cada aluno um colete que estará preso nos calções/calças do mesmo, o objetivo é apanhar os coletes dos colegas sem deixar que os coletes presos a si sejam roubados. O jogo será repetido 2 vezes com duração de 7 minutos. Na segunda parte do jogo, os alunos serão separados por equipas. Ganham os alunos com mais coletes colecionados durante esse tempo (primeiro jogo) ou a equipa com o maior número de coletes (segundo jogo). O grande objetivo deste exercício é a auto-descoberta do aluno sobre a diferença entre o trabalho individual e em grupo.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Neste exercício pretendemos avaliar a noção de trabalho em equipa, coordenação, concentração, agilidade e comunicação.

Variantes: Aumentar ou diminuir o tamanho do campo e o número de coletes em jogo, tendo em conta a dificuldade de execução do exercício.

Exercício 3

Tempo: 25 minutos

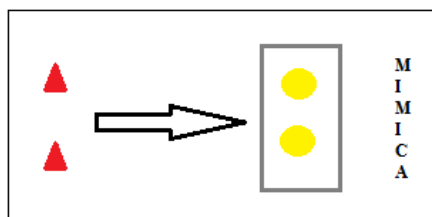
Objetivo desportivo: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória, velocidade explosiva, força explosiva e precisão.

Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, cooperação, amizade, autoiniciativa, habilidade e firmeza/atitude.

Objetivo de aprendizagem: Benefícios da atividade física, balanço energético, posturas corporais e frequência cardíaca.

Descrição do exercício: Formam-se duas equipas, o objetivo do exercício é os alunos passarem por um conjunto de obstáculos até chegarem a um arco onde estão diversas palavras relacionadas com o balanço energético, posturas corporais, benefícios da atividade física e frequência cardíaca. O aluno que realiza o exercício pega numa palavra sem escolher vê essa palavra e realiza mimica, os seus colegas de equipa tem de adivinhar que palavra é. Todos os alunos tem de executar o exercício, ganha a equipa que conseguir acertar mais palavras.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Pretende-se avaliar os conhecimentos que cada aluno tem em relação aos conteúdos teóricos aplicados, tal como, a capacidade de expressão perante os seus

colegas. Observar se os alunos trabalham em equipa, ajudando-se uns aos outros e respeitando-se.

Variantes: Variar os exercícios do percurso que tem de realizar até chegar a palavra, tal como as palavras que estão dispostas. Para além disto pode-se por os alunos a realizar o percurso em equipa até um deles chegar as palavras para executar a mímica.

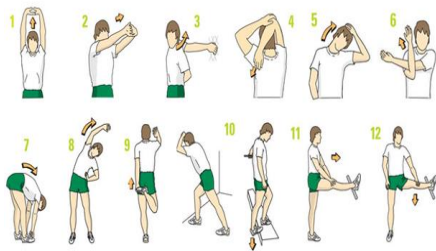
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 25- UBI | FUNDÃO | Data: 20 de Maio de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, força explosiva, velocidade explosiva e equilíbrio.

Objetivos Sociais: Potenciar o entusiasmo, cooperação, lealdade, amizade, alerta, habilidade, espírito de equipa, intencionalidade, autoiniciativa, firmeza/atitude e nobreza competitiva.

Objetivos de Aprendizagem de Conceitos: Benefícios da atividade física, balanço energético, posturas corporais e frequência cardíaca.

Material: Arcos, coletes, conjunto de cones, marcadores, pedras do rio, estacas, bolas.

Exercício 1

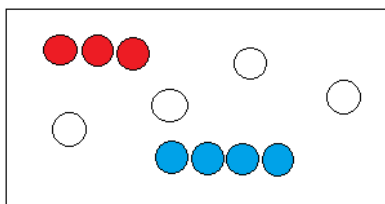
Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, força explosiva e velocidade.

Objetivo social: Potenciar o entusiasmo, cooperação, amizade, habilidade, espírito de equipa e intencionalidade.

Descrição do exercício: Este exercício é denominado de jogo da lagarta. Este jogo consiste em destacar dois alunos pra apanhar os restando que estão aleatoriamente divididos pelo campo. O objetivo é apanhar o maior número de colegas. Assim que os colegas são apanhados, junta-se a quem está a apanhar e assim sucessivamente até apanhar todos os alunos. A lagarta com mais alunos vence.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar a existência de alunos parados/desinteressados, assim como a realização correta do exercício (sem batotas).

Variantes: Aumentar ou diminuir o espaço do campo. Colocar mais que dois alunos a apanhar (mais que duas lagartas).

Exercício 2

Tempo: 25 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria de capacidade cardiorrespiratória, velocidade, força explosiva, força de membros superiores e inferiores, precisão e equilíbrio.

Objetivos Sociais: Melhorar o entusiasmo dos alunos, tal como, a cooperação, amizade, alerta, autoiniciativa, habilidade, espírito de equipa e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: A turma é dividida em dois grupos, cada grupo tem de construir uma estação/circuito sem a ajuda dos professores com o material disponível para tal. Ao fim de cinco minutos as equipas tem de ter o seu circuito montado para que a outra equipa o execute. Antes de executarem os percursos um elemento de cada equipa explica como

realizar o percurso. Ganha a equipa que conseguir acabar primeiro o percurso realizado pela outra equipa.

Variáveis de controlo: Verificar se os alunos estão a cooperar uns com os outros na formação dos percursos e se todos estão a ter ideias para o mesmo. Em relação a execução dos percursos verificar se os alunos estão a realizar os mesmos corretamente.

Variantes: Aumentar ou diminuir o número de materiais disponíveis para a formação dos percursos, tal como, o tempo para preparação do mesmo

Exercício 3

Tempo: 20 minutos

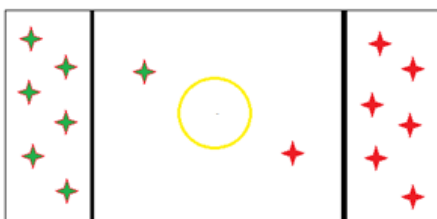
Objetivo desportivo: Melhoria de capacidade cardiorrespiratória e velocidade.

Objetivos Sociais: Potenciar entusiasmo, alerta, autoiniciativa, habilidade, firme/atitude e nobreza competitiva.

Objetivos de Aprendizagem: Benefícios da atividade física

Descrição do exercício: Duas equipas, cada aluno corresponde a um número. Objetivo do jogo é completar o mais rápido possível um conjunto de correspondências sobre os benefícios da atividade física que cada equipa possui. Para completarem a correspondência tem primeiro de realizar o exercício de forma a irem buscar um papel ao arco que se encontra no centro das duas equipas. O jogo realiza-se da seguinte forma: O professor chama um número, por exemplo o número 4, os dois alunos com o número 4 saem do seu sítio com o objetivo de conseguirem apanhar um papel que se encontra no arco ao meio do campo. Assim que chegam ao arco o aluno que conseguir tirar um papel primeiro tem de fugir imediatamente de novo para o seu lugar sem ser apanhado pelo colega adversário que não conseguiu chegar primeiro aos papéis, se o aluno que apanha o papel primeiro é apanhado de seguida o papel fica para a equipa adversaria.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Controlar se os alunos estão a executar corretamente o exercício, controlar o tempo que demoram para tirarem o papel do arco, tal como, observar se os

alunos estão atingir o objetivo pretendido do jogo e ainda avaliar os seus conhecimentos em relação as benefícios da atividade física.

Variantes: No tempo de espera os alunos tem de estar numa determinada posição ou tem de saltar a corda. Aumentar ou diminuir o número de papéis que os alunos podem tirar do arco.

Exercício 3

Tempo: 25 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria de capacidade cardiorrespiratória, velocidade, força explosiva, força de membros superiores e inferiores, precisão e equilíbrio.

Objetivos Sociais: Melhorar o entusiasmo dos alunos, tal como, a cooperação, amizade, alerta, autoiniciativa, habilidade, espírito de equipa e nobreza competitiva.

Objetivos de aprendizagem de conteúdos: Benefícios da atividade física, balanço energético, posturas corporais e frequência cardíaca.

Descrição do exercício: A turma é dividida em dois grupos, cada grupo tem de construir umestação/circuito sem a ajuda dos professores com o material disponível para tal e relacionar com um dos conceitos já tratados ao longo das aulas. Ao fim de cinco minutos as equipas tem de ter o seu circuito montado para que a outra equipa o execute. Antes de executarem os percursos um elemento de cada equipa explica como realizar o percurso. Ganha a equipa que conseguir acabar primeiro o percurso realizado pela outra equipa.

Variáveis de controlo: Verificar se os alunos estão a cooperar uns com os outros na formação dos percursos e se todos estão a ter ideias para o mesmo. Em relação a execução dos percursos verificar se os alunos estão a realizar os mesmos corretamente. Observar os conhecimentos em relação as matérias abordadas ao longo do ano.

Variantes: Aumentar ou diminuir o número de materiais disponíveis para a formação dos percursos, tal como, o tempo para preparação do mesmo.

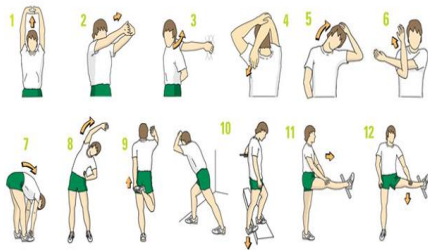
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 26- UBI | FUNDÃO | Data: 25 de Maio de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, força explosiva, velocidade explosiva e equilíbrio.

Objetivos Sociais: Potenciar o entusiasmo, cooperação, lealdade, amizade, alerta, habilidade, espírito de equipa, intencionalidade, autoiniciativa, firmeza/atitude e nobreza competitiva.

Objetivos de Aprendizagem de Conceitos: Benefícios da atividade física e posturas corporais.

Material: Arcos, coletes, conjunto de cones, marcadores, imagens de posturas corretas e incorretas, bolas.

Exercício 1

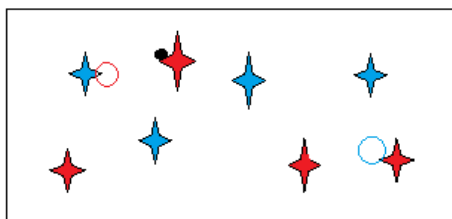
Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, força explosiva e velocidade.

Objetivo social: Potenciar o entusiasmo, cooperação, amizade, habilidade, espírito de equipa e intencionalidade.

Descrição do exercício: Os alunos são divididos em duas equipas. Cada equipa possui um arco que será a baliza e deverá ser transportado por um aluno de cada equipa. O objetivo do exercício é tentar acertar com a bola no arco da equipa adversária ao mesmo tempo que defende o arco da sua equipa. Este objetivo só poderá ser executado depois da equipa fazer 5 passes entre si. Cada bola que passe no arco contará um ponto. Ganha a equipa com mais pontos conquistados.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar a existência de alunos parados/desinteressados, assim como a realização correta do exercício (sem batotas) e desequilíbrio nas equipas.

Variantes: Aumentar ou diminuir o espaço do campo. Colocar mais que dois arcos em jogo. Aumentar ou diminuir o número de passes até poder finalizar no arco adversário. Colocar duas bolas em jogo.

Exercício 2

Tempo: 20 minutos

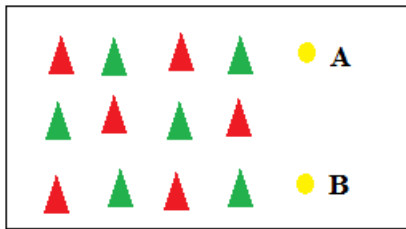
Objetivo desportivo: Melhoria das capacidades cardiorrespiratórias, precisão, velocidade, resistência muscular e agilidade.

Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, lealdade, autoiniciativa, habilidade, firmeza/atitude e entusiasmo.

Objetivo de aprendizagem: Posturas corretas e incorretas do dia-a-dia.

Descrição do exercício: Formam-se duas equipas colocadas lado a lado. Serão espalhados previamente cones em toda a área de jogo de uma forma aleatória com imagens de posturas corretas e incorretas do dia-a-dia. Apenas dois alunos, um de cada equipa, competem de cada vez. O jogador da equipa "A" tem como objetivo "queimar" o jogador da equipa "B" com uma bola. O jogador da equipa "B" tem como objetivo derrubar os cones com as imagens das posturas incorretas o mais rápido possível, com qualquer parte do corpo. Cada vez que um jogador da equipa "B" é queimado, este é substituído por um jogador da sua equipa. O mesmo acontece com a equipa "A", cada vez que um jogador atira a bola. Quando todos os jogadores tiverem passado, os papéis invertem. Ganha a equipa que derrubar os cones no menor espaço de tempo.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Controlar a forma como os alunos estão organizados. Verificar se todos os alunos realizam o exercício. Controlar o cumprimento das regras. Ter em atenção o tempo disponível para cada uma das equipas. Pretende-se avaliar os conhecimentos em relação as posturas do dia-a-dia, tal como, a agilidade, velocidade, a concentração e ainda a velocidade explosiva.

Variantes: Aumentar de uma forma gradual o número de cones colocados no espaço de jogo, de modo a aumentar a dificuldade. Limitar o número de bolas da equipa A, desta forma os jogadores terão de correr e apanhar as bolas disponíveis o mais rápido possível, para conseguir "queimar" os jogadores da equipa "B".

Exercício 3

Tempo: 25 minutos

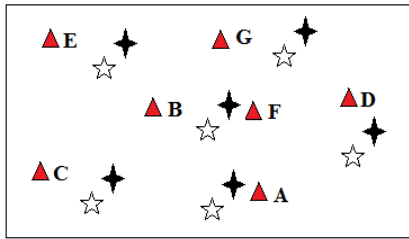
Objetivo desportivo: Melhoria de capacidade cardiorrespiratória, agilidade, coordenação motora, precisão, capacidade de concentração e capacidade cognitiva.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, cooperação, entusiasmo, alerta, lealdade, amizade e habilidade.

Objetivos de Aprendizagem: Frequência cardíaca

Descrição do exercício: Formam-se grupos de dois alunos. Cada grupo tem um percurso para percorrer (ex: ACDFEGB) um dos alunos tem de estar de olhos vendados e o seu colega vai guia-lo. Em cada letra que forem tem uma pergunta para responder sobre frequência cardíaca. Ao final dos percursos os alunos tem de mostrar a resposta a cada pergunta e por cada resposta certa ganham um ponto.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos executam corretamente o exercício. Averiguar se estão a responder corretamente às perguntas. Avaliar se os alunos estão a trabalhar em equipa e os seus conhecimentos em relação aos conteúdos teóricos aplicados neste exercício.

Variantes: Os alunos para além de se deslocarem até ao ponto correspondente, tem ainda de fazer essa deslocação consoante o que o professor diz, por exemplo, tem de ir a saltar, posição de caranguejo, entre outros.

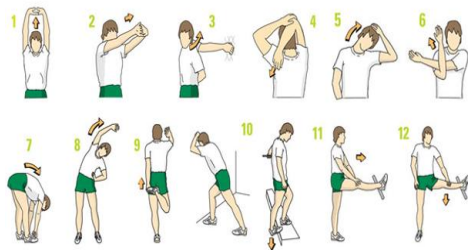
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 27 - UBI | FUNDÃO | Data: 27 de Maio de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Aumentar as capacidades de coordenação motora, a força, a precisão, melhorar a capacidade de concentração, agilidade, capacidade cardiorrespiratória, velocidade explosiva e capacidade cognitiva de cada aluno.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, entusiasmo, cooperação, amizade, lealdade, alerta, intencionalidade, habilidade, condicionamento e firmeza/atitude.

Objetivos de Aprendizagem de Conceitos: Balanço energético, posturas corporais, frequência cardíaca.

Material: Conjunto de marcadores, cones, coletes, cordas, arcos, estacas, bolas de esponja, bolas de pilatos, medidores de frequência cardíaca, pedras do rio, antas e pranchas de sky.

Exercício 1

Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Aumentar as capacidades de coordenação motora, a força, a precisão, melhorar a capacidade de concentração e a agilidade.

Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, entusiasmo, cooperação, amizade, lealdade, alerta, intencionalidade e habilidade.

Objetivo de aprendizagem de conteúdos: Balanço energético

Descrição do exercício: Competição entre 2 equipas, as equipas têm de passar por um conjunto de obstáculos para conseguirem alcançar imagens de vários tipos de alimentos, para no final em equipa construírem uma refeição do dia que contenha o menos de calorias possíveis. Estas imagens vão-se encontrar no final do percurso numeradas, e os alunos vão ter que acertar com bolas nos arcos correspondentes aos números das imagens. Antes disto, têm de conseguir transportar as bolas que vão lançar até ao sítio pretendido passando por um percurso.

1º: Saltar de um lado para o outro por cima de cordas;

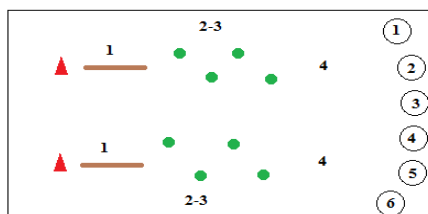
2º: Sentam-se no chão em fila e têm de se agarrar pelos pés e fazerem um percurso contornando obstáculos;

3º: Voltando ou mesmo sítio dois a dois fazendo carrinho de mão, ou seja, um dos alunos com as mãos no chão e o outro em pé agarrar os pés do outro;

4º: Formam uma fila e agarrarem-se uns aos outros transportando as bolas entre as pernas, ao voltar colocam-se em fila em posição de prancha, e o primeiro aluno tem de passar por debaixo dos outros e por ai a fora ate voltarem ao sitio;

5º: Lançar as bolas para os arcos numerados.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se o aluno executa o movimento de saltar de um lado para o outro do banco e se o realiza de forma correta. Averiguar se os alunos estão a contornar todos os marcadores e não estão a saltar algum. Conseguir perceber se os alunos estão a trabalhar em equipa e se estão a interagir uns com os outros. Observar os alunos quando transportam as bolas de um sítio ao outro, tomando atenção se eles estão a conseguir executar o que lhes é pedido e ainda verificar se os alunos conseguem acertar no arco da imagem que tiraram sem fazerem batota.

Variantes: Colocar rolos de esponja no chão para eles saltarem. Colocar obstáculos ou retirar conforme o grau de dificuldade. Levar bola 2 a 2 com a cabeça. Aumentar/diminuir a distâncias aos arcos.

Exercício 2

Tempo: 20 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, velocidade explosiva, força e precisão.

Objetivos Sociais: Potenciar entusiasmo, cooperação, amizade, alerta, lealdade, intencionalidade e espírito de equipa.

Objetivos de Aprendizagem: Frequência cardíaca.

Descrição do exercício: Todos os alunos medem a sua FC por apalpação, de seguida calcula a sua frequência cardíaca máxima e utilizam monitores de FC. Divide-se os alunos por grupos e todos tem de realizar um percurso para aumentar a frequência cardíaca, outro para fazer descer a mesma e tem de fazer um percurso mantendo a sua FC num determinado intervalo.

Variáveis de controlo: Observar se os alunos estão a corresponder aos objetivos do exercício, tal como, os seus conhecimentos acerca dos conteúdos abordados.

Variantes: Os alunos tem de executar um percurso onde tem de atingir diferentes intervalos de frequência cardíaca.

Exercício 3

Tempo: 25 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória e capacidade cognitiva de cada aluno.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, condicionamento, firmeza/atitude, cooperação e amizade.

Objetivos de Aprendizagem de conceitos: Posturas corporais.

Descrição do exercício: Formam-se 2 equipas. O caça ao tesouro será composto por 20 pistas onde as respostas as pistas estarão escondidas pelo recinto da aula. O professor junta a equipa e dá a primeira pista um dos alunos lê essa mesma pista e todos os elementos tentam responder corretamente, assim que responderem corretamente poderão procurar a imagem certa escondida. A próxima pista só é entregue quando a equipa encontra a imagem da anterior e esteja toda junto ao professor. Ganha a equipa que conseguir acabar primeiro o caça ao tesouro.

Variáveis de controlo: Pretende-se avaliar os conhecimentos que cada aluno tem em relação a alimentação correta que se deve ter no dia-a-dia e ainda observar se os alunos trabalham em equipa, ajudando-se uns aos outros.

Variantes: Caso o exercício seja demasiado complicado para certos alunos deve-se adaptar o exercício de forma a ter em conta os aspetos de cada aluno, por exemplo facilitar nas perguntas feitas. Outra das formas é tentar ajudar os alunos com pistas caso as perguntas sejam muito difíceis.

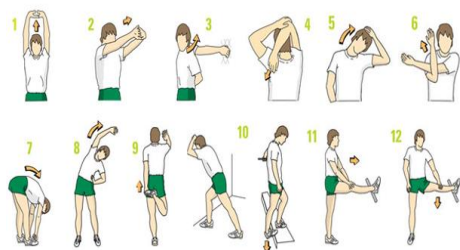
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 28 - UBI | FUNDÃO | Data: 1 junho de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, agilidade, força explosiva, capacidade cognitiva dos alunos, capacidade cardiorrespiratória, precisão, velocidade e resistência muscular.

Objetivos Sociais: Melhorar entusiasmo, cooperação, autocontrolo, alerta, autoiniciativa, habilidade, firmeza/atitude, nobreza competitiva, espírito de equipa, lealdade, condicionamento e amizade.

Objetivos de Aprendizagem de Conceitos: Frequência cardíaca e posturas corretas e incorretas do dia-a-dia.

Material: Coletes, conjunto de marcadores, cones e bolas de esponja.

Exercício 1

Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, agilidade, força explosiva e ainda a melhoria da capacidade cognitiva dos alunos.

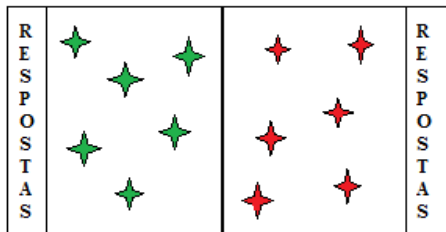
Objetivo social: Melhorar entusiasmo, cooperação, autocontrolo, alerta, autoiniciativa, habilidade, firmeza/atitude e nobreza competitiva.

Objetivo de aprendizagem: Frequência cardíaca.

Descrição do exercício: O jogo consiste em duas equipas, em que cada uma delas fica de lados opostos da área de jogo. Ambos os grupos vão ter em sua posse diversas perguntas sobre

frequência cardíaca e em cada lado, vão estar respostas a essas mesmas perguntas. Cada equipa terá de "roubar" as respostas às suas perguntas e ao mesmo tempo proteger as respostas colocadas do seu lado do campo (os elementos não podem ser tocados pelo adversário), caso seja apanhado, deverá permanecer no mesmo sítio e só poderá voltar ao jogo quando for salvo por um companheiro. No final as equipas que conseguiram retirar as respostas terão de fazer correspondência com as suas respostas.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos executam corretamente o exercício. Averiguar se estão a responder corretamente às perguntas. Avaliar se os alunos estão a trabalhar em equipa e os seus conhecimentos em relação aos conteúdos teóricos aplicados neste exercício.

Variantes: Modificar a forma de salvar o colega de equipa, por exemplo, só é salvo quando outro colega da equipa passar por baixo das pernas do que foi apanhado.

Exercício 2

Tempo: 20 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria das capacidades cardiorrespiratórias, precisão, velocidade, resistência muscular e agilidade.

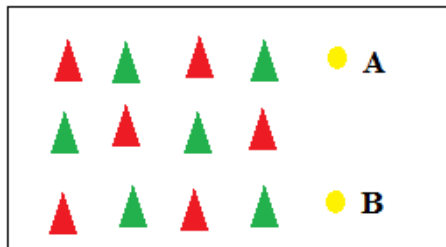
Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, lealdade, autoiniciativa, habilidade, firmeza/atitude e entusiasmo.

Objetivo de aprendizagem: Posturas corretas e incorretas do dia-a-dia.

Descrição do exercício: Formam-se duas equipas colocadas lado a lado. Serão espalhados previamente cones em toda a área de jogo de uma forma aleatória com imagens de posturas corretas e incorretas do dia-a-dia. Apenas dois alunos, um de cada equipa, competem de cada vez. O jogador da equipa "A" tem como objetivo "queimar" o jogador da equipa "B" com uma bola. O jogador da equipa "B" tem como objetivo derrubar os cones com as imagens das posturas incorretas o mais rápido possível, com qualquer parte do corpo. Cada vez que um jogador da equipa "B" é queimado, este é substituído por um jogador da sua equipa. O mesmo acontece com a equipa "A", cada vez que um jogador atira a bola. Quando todos os jogadores

tiverem passado, os papéis invertem. Ganha a equipa que derrubar os cones no menor espaço de tempo.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Controlar a forma como os alunos estão organizados. Verificar se todos os alunos realizam o exercício. Controlar o cumprimento das regras. Ter em atenção o tempo disponível para cada uma das equipas. Pretende-se avaliar os conhecimentos em relação as posturas do dia-a-dia, tal como, a agilidade, velocidade, a concentração e ainda a velocidade explosiva.

Variantes: Aumentar de uma forma gradual o número de cones colocados no espaço de jogo, de modo a aumentar a dificuldade. Limitar o número de bolas da equipa A, desta forma os jogadores terão de correr e apanhar as bolas disponíveis o mais rápido possível, para conseguir "queimar" os jogadores da equipa "B".

Exercício 3

Tempo: 25 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória e capacidade cognitiva de cada aluno.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, condicionamento, firmeza/atitude, cooperação e amizade.

Objetivos de Aprendizagem: Frequência Cardíaca.

Descrição do exercício: Formam-se 2 equipas. O caça ao tesouro será composto por 20 pistas onde as respostas as pistas estarão escondidas pelo recinto da aula. O professor junta a equipa e dá a primeira pista um dos alunos lê essa mesma pista e todos os elementos tentam responder corretamente, assim que responderem corretamente poderão procurar a imagem certa escondida. A próxima pista só é entregue quando a equipa encontra a imagem da anterior e esteja toda junto ao professor. Ganha a equipa que conseguir acabar primeiro o caça ao tesouro.

Exemplo:

- 1- “O que pode elevar a frequência cardíaca de uma pessoa?” Atividade Física;
- 2- “A nossa frequência cardíaca baixa quando?” Estamos num ambiente confortável;
- 3- “Qual é uma das formas que podemos controlar a frequência cardíaca?” A respiração.

Variáveis de controlo: Pretende-se avaliar os conhecimentos que cada aluno tem em relação ao efeito do exercício físico na frequência cardíaca e ainda observar se os alunos trabalham em equipa, ajudando-se uns aos outros.

Variantes: Caso o exercício seja demasiado complicado para certos alunos deve-se adaptar o exercício de forma a ter em conta os aspetos de cada aluno, por exemplo facilitar nas perguntas feitas. Outra das formas é tentar ajudar os alunos com pistas caso as perguntas sejam muito difíceis.

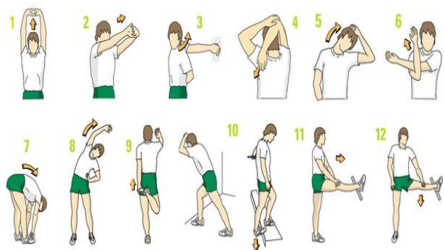
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 29 - UBI | FUNDÃO | Data: 3 junho de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Execução de ações motoras básicas, força explosiva, velocidade de reação, melhorar capacidade cardiorrespiratória, agilidade, coordenação, força de

membros superiores e inferiores, coordenação e resistência muscular.

Objetivos Sociais: Melhorar autoiniciativa, habilidade, nobreza competitiva, espírito de equipa, cooperação, amizade, entusiasmo e condicionamento.

Objetivos de Aprendizagem de Conceitos: Benefícios da atividade física e balanço energético.

Material: Coletes, conjunto de marcadores, bolas de pilatos, estacas, arcos, cordas, bolas de esponja, cones, pedras do rio, antas e pranchas de Ski`s.

Exercício 1

Tempo: 10 minutos

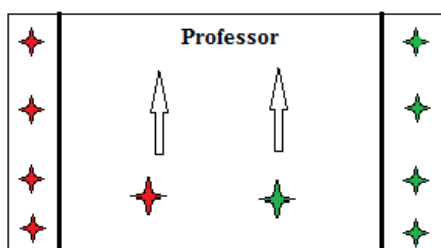
Objetivo desportivo: Execução de ações motoras básicas, força explosiva e velocidade de reação.

Objetivo social: Melhorar autoiniciativa, habilidade e nobreza competitiva.

Objetivos de Aprendizagem de Conceitos: Benefícios da atividade física.

Descrição do exercício: Os alunos são separados em duas equipas, dispostos em lados opostos do campo, o objetivo consiste em responder a uma pergunta imposta pelo professor, enquanto os alunos pensam na resposta, saltam à corda. A cada aluno é atribuído um número. No início de cada ronda/pergunta, é mencionado o número que vai responder. O aluno que responder primeiro de cada equipa, corre até ao centro e apanham um lenço posicionado no mesmo. Ganha a equipa que acertar mais perguntas.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Validade das respostas, velocidade da realização do exercício.

Variantes: Aumentar/diminuir espaço entre equipas; aumentar/diminuir dificuldade das perguntas; Mais de que um aluno corre para o lenço.

Exercício 3

Tempo: 15 min

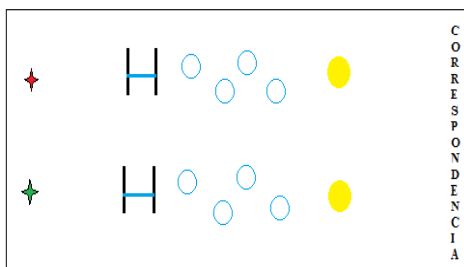
Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, agilidade, coordenação e força explosiva.

Objetivo Social: Melhorar espírito de equipa, habilidade, autoiniciativa, cooperação e amizade.

Objetivos de Aprendizagem de Conceitos: Benefícios da atividade física.

Descrição do exercício: Os alunos são divididos em duas equipas. Cada equipa, tem como objetivo ultrapassar uma série de obstáculos para recolher as correspondências corretas. A estação é dividida por 3 tipos de obstáculos. (1) os alunos correm até uma barreira onde passam por cima da corda, por baixo e de novo por cima (sempre da mesma corda), (2) passar por dentro dos arcos apenas com 1 pé, (3) sentado numa bola de pilates deslocar cerca de 5 metros, e desta forma, recolher as correspondências a ser montadas no início da estação. Ganha a equipa que conseguir mais correspondências corretas.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Pretende-se avaliar os conhecimentos dos alunos em relação aos benefícios que a atividade física nos proporciona, tal como a capacidade física de cada um, a sua rapidez e o trabalho entre equipa.

Variantes: Acrescentar ou diminuir o circuito realizado antes das correspondências, por exemplo, saltar de arco em arco com dois pés, até chegar as cordas para saltar em vez de se correr tem de se deslocar agarrando os calcanhares, entre outros.

Exercício 3

Tempo: 30 minutos

Objetivo desportivo: Força de membros superiores e inferiores; coordenação; Resistência muscular;

Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, cooperação, entusiasmo, condicionamento e amizade.

Objetivo de aprendizagem: Balanço energético.

Descrição do exercício: 4 Equipas de 5 elementos cada; Cada equipa é organizada por uma refeição (pequeno almo, lanche da manhã, almoço, lanche e jantar); Cada aluno representa um alimento dessa mesma refeição, sendo que cada um tem o número de calorias do seu alimento. Após a distribuição dos alimentos os alunos de cada grupo executam os percursos montados (5 min cada estação).

Percursos:

A- Os alunos devem percorrer uma determinada distância por exemplo:

1º Em posição de prancha, o segundo aluno passa por baixo do outro e coloca-se em prancha, o terceiro passa por baixo do 1º e do 2º e coloca-se em prancha e sempre assim; Outros exemplos: pernas afastadas e passam por baixo; Em posição de caranguejo; Salto ao eixo, de frente; entre outros; (5min.)

B- Os alunos devem passar por cima das pedras do rio com as antas calçadas e de seguida têm que saltar de arco em arco até chegar ao final do percurso (5 min.)

C- 50 Saltos à corda a pares (no caso de número ímpar saltam sozinhos); depois colocam-se em posição de caranguejo, com as mãos a segurar os pés dos colegas e contornam os cones nessa posição; (5 min.)

D- Com os ski's os alunos devem passar o percurso marcado com cordas e cones (5min.);

No fim de todas as equipas concluir todas as estações retiram o número gasto de calorias, em cada percurso, ao seu elemento e por fim somam os alimentos de cada um (já com as calorias gastas) para desta forma verem o número de calorias que a refeição contém.

Equipa:						TOTAL
Calorias gastas em cada percurso: A- 4 Kcal ; B- 3 Kcal; C-2 kcal; D-1 kcal;						
Pequeno-almoço	Leite = 10 Kcal	Cereais = 18 Kcal	Sumo de laranja = 8 Kcal	Pão = 16 Kcal	Manteiga = 14 Kcal	
Calorias após exercício						
Almoço	Sopa = 28 Kcal	Batatas Fritas = 35 Kcal	Bife = 30 Kcal	Sumo = 12 Kcal	Maçã = 12 Kcal	
Calorias após exercício						
Lanche	Leite com chocolate = 20 Kcal	Pão = 16 Kcal	Manteiga = 10 Kcal	Fiambre = 14 Kcal	Laranja = 12 Kcal	
Calorias após exercício						
Jantar	Sopa = 28 Kcal	Batata cozida = 30 Kcal	Peixe = 20 Kcal	Sumo = 12 Kcal	Maçã = 12 Kcal	
Calorias após exercício						
TOTAL de calorias ao fim do dia						

Nota: os valores das Kcal não correspondem aos valores reais dos alimentos.

Variáveis de controlo: Neste exercício pretendemos avaliar a noção de trabalho em equipa, coordenação, velocidade, agilidade, força explosiva e noções matemáticas.

Variantes: 4 equipas de 5 elementos cada; Cada equipa orienta um aluno por refeição (pequeno almo, lanche da manhã, almoço, lanche e jantar); Neste momento cada aluno cria a respetiva refeição e soma as calorias consumidas por refeição; No fim de todas as equipas concluírem as dietas, cada uma inicia um percurso (5 min cada estação).

No fim de todos os grupos passarem por todos os percursos, os alunos devem somar as calorias gastas e subtrair as calorias consumidas;

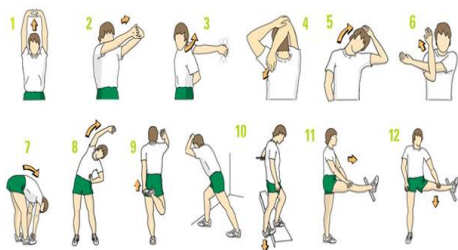
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 30 - UBI | FUNDÃO | Data: 8 junho de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória, velocidade explosiva, força explosiva, precisão, concentração e força de membros superiores.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, cooperação, amizade, autoiniciativa, habilidade, firmeza/atitude, entusiasmo, intencionalidade e condicionamento.

Objetivos de Aprendizagem de Conceitos: Benefícios da atividade física, balanço energético, posturas corporais e frequência cardíaca.

Material: Conjunto de marcadores, cones, coletes, bolas de pilatos, arcos, estacas, cordas, pedras do rio e antas.

Exercício 1

Tempo: 10 minutos

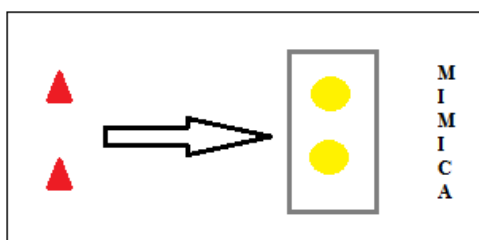
Objetivo desportivo: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória, velocidade explosiva, força explosiva e precisão.

Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, cooperação, amizade, autoiniciativa, habilidade e firmeza/atitude.

Objetivo de aprendizagem: Benefícios da atividade física, balanço energético, posturas corporais e frequência cardíaca.

Descrição do exercício: Formam-se duas equipas, o objetivo do exercício é os alunos passarem por um conjunto de obstáculos até chegarem a um arco onde estão diversas palavras relacionadas com o balanço energético, posturas corporais, benefícios da atividade física e frequência cardíaca. O aluno que realiza o exercício pega numa palavra sem escolher vê essa palavra e realiza mimica, os seus colegas de equipa tem de adivinhar que palavra é. Todos os alunos tem de executar o exercício, ganha a equipa que conseguir acertar mais palavras.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Pretende-se avaliar os conhecimentos que cada aluno tem em relação aos conteúdos teóricos aplicados, tal como, a capacidade de expressão perante os seus colegas. Observar se os alunos trabalham em equipa, ajudando-se uns aos outros e respeitando-se.

Variantes: Variar os exercícios do percurso que tem de realizar até chegar a palavra, tal como as palavras que estão dispostas. Para além disto pode-se por os alunos a realizar o percurso em equipa até um deles chegar as palavras para executar a mimica.

Exercício 2

Tempo: 20 minutos

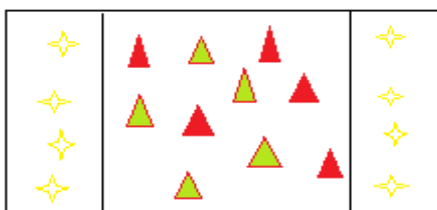
Objetivo desportivo: Precisão, concentração e força de membros superiores.

Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, autoiniciativa, habilidade, cooperação, entusiasmo e intencionalidade.

Objetivos de Aprendizagem: Posturas corretas e incorretas do dia-a-dia.

Descrição do exercício: Os alunos dividem-se em duas equipas. Cada equipa encontra-se no seu campo de jogo. Entre cada equipa estão cones com imagens de várias posturas diárias corretas e incorretas. O objetivo de cada equipa é deitar a baixo os cones com as imagens das posturas incorretas atirando bolas de ténis. Cada vez que uma equipa derruba um cone com imagem incorreta ganha um ponto e cada vez que derruba uma imagem correta perde um ponto.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Neste exercício pretendemos avaliar a noção de trabalho em equipa, coordenação, concentração, agilidade e o seu conhecimento em relação as posturas corretas e incorretas do dia-a-dia.

Variantes: Caso o exercício esteja a ser demasiado difícil e os alunos não consigam deitar os cones ao chão, pode-se reduzir a área de jogo. Caso seja demasiado fácil aumentar a área de jogo e adicionar mais cones com outro tipo de imagens.

Exercício 3

Tempo: 25 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória e capacidade cognitiva de cada aluno.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, condicionamento, firmeza/atitude, cooperação e amizade.

Objetivos de Aprendizagem de conceitos: Balanço energético.

Descrição do exercício: Formam-se 2 equipas. O caça ao tesouro será composto por 20 pistas onde as respostas as pistas estarão escondidas pelo recinto da aula. O professor junta a equipa e dá a primeira pista um dos alunos lê essa mesma pista e todos os elementos tentam responder corretamente, assim que responderem corretamente poderão procurar a imagem certa escondida. A próxima pista só é entregue quando a equipa encontra a imagem da anterior e esteja toda junto ao professor. Ganha a equipa que conseguir acabar primeiro o caça ao tesouro.

Variáveis de controlo: Pretende-se avaliar os conhecimentos que cada aluno tem em relação a alimentação correta que se deve ter no dia-a-dia e ainda observar se os alunos trabalham em equipa, ajudando-se uns aos outros.

Variantes: Caso o exercício seja demasiado complicado para certos alunos deve-se adaptar o exercício de forma a ter em conta os aspetos de cada aluno, por exemplo facilitar nas perguntas feitas. Outra das formas é tentar ajudar os alunos com pistas caso as perguntas sejam muito difíceis.

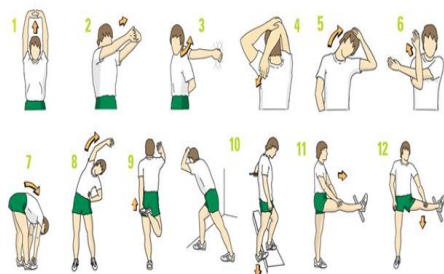
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 31 - UBI | FUNDÃO | Data: 10 junho de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Trabalho de força muscular, agilidade, melhoria da capacidade cardiorrespiratória, velocidade explosiva, força explosiva, precisão e equilíbrio.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, cooperação, entusiasmo, lealdade, amizade, alerta, autoiniciativa, nobreza competitiva e habilidade.

Objetivos de Aprendizagem de Conceitos: Benefícios da atividade física, balanço energético, posturas corporais e frequência cardíaca.

Material: Conjunto de cones, conjunto de marcadores, bolas de pilatos, arcos, cordas, pedras do rio, estacas, bolas de esponja, sky´s e coletes.

Exercício 1

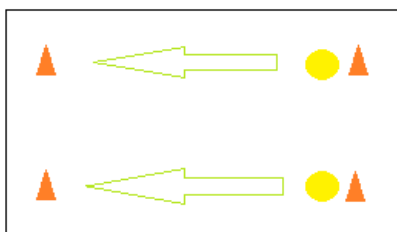
Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Trabalho de força muscular e agilidade.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, cooperação, entusiasmo, lealdade e amizade.

Descrição do exercício: 2 equipas, cada uma com uma bola de pilatos. A equipa têm que conseguir deslocar-se num dado percurso, transportando a bola todos em conjunto da forma que lhes é pedida, por exemplo, sem usar as mãos, só com um dedo, só com a cabeça, entre outros.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Observar se os alunos trabalham em equipa utilizando estratégias para conseguirem realizar o exercício proposto.

Variantes: Consoante a dificuldade do exercício aumentar o grau de dificuldade ou diminuir, variando as formas que se usa para transportar a bola de pilatos.

Exercício 2

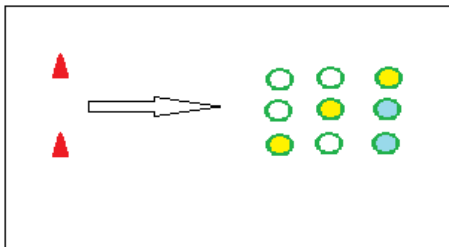
Tempo: 20 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória e velocidade explosiva.

Objetivos Social: Melhorar espírito de equipa, cooperação, alerta, autoiniciativa e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: Os alunos são divididos em duas equipas, cada equipa tem em sua posse três coletes. O objetivo do jogo é conseguirem fazer três em linha nos arcos dispostos a sua frente. Ou seja, um elemento de cada equipa corre até aos arcos deixando o colete no arco mais apropriado para se conseguir fazer três em linha.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Averiguar se os alunos estão a trabalhar em equipa, se estão atingindo o objetivo pretendido com o exercício, tal como, a capacidade que os alunos têm de verificar qual o melhor sítio para colocar o colete.

Variantes: Colocar um percurso antes dos alunos chegarem aos arcos, como por exemplo, saltar cinco vezes a corda, andarem em posição de caranguejo, entre outros. Em vez de poderem fazer os três em linha em qualquer direção, só podem fazer consoante o que o orientador diz, por exemplo, só na diagonal.

Exercício 3

Tempo: 25 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria de capacidade cardiorrespiratória, velocidade, força explosiva, força de membros superiores e inferiores, precisão e equilíbrio.

Objetivos Sociais: Melhorar o entusiasmo dos alunos, tal como, a cooperação, amizade, alerta, autoiniciativa, habilidade, espírito de equipa e nobreza competitiva.

Objetivos de aprendizagem de conteúdos: Benefícios da atividade física, balanço energético, posturas corporais e frequência cardíaca.

Descrição do exercício: A turma é dividida em dois grupos, cada grupo tem de construir uma estação/circuito sem a ajuda dos professores com o material disponível para tal e relacionar

com um dos conceitos já tratados ao longo das aulas. Ao fim de cinco minutos as equipas tem de ter o seu circuito montado para que a outra equipa o execute. Antes de executarem os percursos um elemento de cada equipa explica como realizar o percurso. Ganha a equipa que conseguir acabar primeiro o percurso realizado pela outra equipa.

Variáveis de controlo: Verificar se os alunos estão a cooperar uns com os outros na formação dos percursos e se todos estão a ter ideias para o mesmo. Em relação a execução dos percursos verificar se os alunos estão a realizar os mesmos corretamente. Observar os conhecimentos em relação as matérias abordadas ao longo do ano.

Variantes: Aumentar ou diminuir o número de materiais disponíveis para a formação dos percursos, tal como, o tempo para preparação do mesmo.

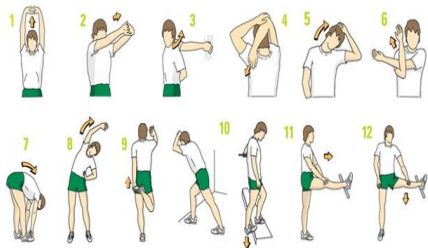
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

ANEXO 3 - Reflexões de Aula

REFLEXÃO DE AULA Nº 1- UBI | FUNDÃO | Data: 6 de Janeiro de 2016

No dia 6 de Janeiro de 2016 iniciou-se o programa, +Ativo aprender +, para crianças desfavorecidas. A aula iniciou com uma breve apresentação do programa e dos principais objetivos gerais e específicos.

A aula começou com um exercício de aquecimento, preparando o aluno tanto fisiologicamente como psicologicamente para a atividade física. A realização do aquecimento visa obter o estado ideal psíquico e físico, prevenir lesões e criar alterações no organismo para suportar a aula. O exercício realizado tinha como objetivos desportivos a resistência muscular, força de membros superiores e inferiores, tempo de reação e coordenação tal como concentração. Estimular o trabalho de equipa e o respeito entre os alunos faz parte do objetivo social.

Inicialmente, o exercício não correu como previsto uma vez que os alunos não estavam a respeitar as regras do jogo. Após uma paragem no exercício e nova explicação do mesmo, verificou-se uma grande melhoria na execução do exercício. Desta forma, o exercício correu como previsto sendo acrescentadas variantes no decorrer do mesmo.

Após a realização deste exercício e uma breve explicação dos protocolos de avaliação quantitativos e qualitativos, deu-se início aos mesmos. Nesta aula foram aplicados os dois protocolos para a avaliação da aptidão cardiorrespiratória, o vai e vem. Não houve necessidade de se alterar os protocolos, contudo houve implicações a nível de espaço e material necessário para se aplicar o mesmo. Estas controvérsias foram por sua vez ultrapassadas, arranjando-se soluções para tal.

Esta avaliação inicial é um importante instrumento possibilitando-nos conhecermos a situação e o desenvolvimento dos alunos. Estes testes tem como objetivo avaliar, e os resultados obtidos possibilitam-nos prescrever a nossa aula de forma mais precisa. Estes resultados devem ser analisados de forma geral e não isolada.

REFLEXÃO DE AULA Nº 2- UBI | FUNDÃO | Data: 8 de Janeiro de 2016

No dia 8 de Janeiro de 2016 realizou-se a segunda aula do programa, +Ativo aprender +, para crianças desfavorecidas. A aula iniciou com uma breve apresentação dos principais objetivos gerais e específicos.

A aula começou com um exercício de aquecimento, preparando o aluno tanto fisiologicamente como psicologicamente para a atividade física. Como já dito anteriormente o exercício de aquecimento visa obter o estado ideal psíquico e físico, prevenir lesões e criar alterações no organismo para suportar a aula. O exercício realizado foi o mesmo utilizado na

primeira aula, como já era de esperar a atividade correu como esperado com entusiasmo por parte dos alunos.

O segundo exercício teve como objetivo desportivo o aumento da resistência muscular, da força de membros superiores e inferiores, do tempo de reação e coordenação tal como concentração. O exercício pretende que os alunos trabalhem em equipa e que os alunos se respeitem uns aos outros. Este exercício inicialmente não correu como previsto uma vez que os alunos não conseguiam executar os passes pretendidos. A não concretização da execução dos passes pedidos, deveu-se ao facto dos alunos não ocuparem todo o espaço existente para a realização do exercício e aglomerarem-se todos onde a bola se encontrava.

Após a observação deste problema, o exercício foi parado para se dar o feedback de que os alunos devem ocupar todo o espaço do campo de jogo e não ficarem aglomerados todos no mesmo sítio. Para além disso, foi-lhes dito que cada aluno ficaria encarregue de marcar um colega da equipa adversaria para se evitar que todos os alunos fossem tirar a bola ao aluno que a possuía. Desta forma o exercício correu melhor que inicialmente atingindo-se os objetivos pretendidos.

Após a realização destes exercícios e uma nova breve explicação dos protocolos de avaliação quantitativos e qualitativos, deu-se início aos mesmos. Nesta aula foram aplicados os protocolos para a avaliação da resistência muscular (Sit up e Push up) e flexibilidade (Extensão da anca, flexão da anca e Sit and Reach Modificado).

Mais uma vez, não houve necessidade de se alterar os protocolos. Ao contrário da aplicação das avaliações da aptidão cardiorrespiratória estes protocolos exigiram um maior tempo de execução e tornaram-se mais difíceis de controlar, contudo todas estas dificuldades foram ultrapassadas.

REFLEXÃO DE AULA Nº 3- UBI | FUNDÃO | Data: 13 de Janeiro de 2016

No dia 13 de Janeiro de 2016 realizou-se a terceira aula do programa, +Ativo aprender+, para crianças desfavorecidas. Esta aula teve como objetivo desportivo a execução de ações motoras básicas, a força de membros superiores e inferiores, resistência muscular e precisão. Melhorar espírito de equipa, entusiasmo, lealdade, amizade, autoiniciativa, nobreza competitiva, firmeza/ atitude, cooperação e condicionamento como objetivo social e o balanço energético como objetivo de aprendizagem.

A aula iniciou-se com um breve exercício de aquecimento de forma a preparar o organismo ao esforço. O exercício tinha como objetivo desportivo a execução de ações motoras básicas. Ao longo da execução do exercício houve necessidade de alterar/corriger as regras do jogo, uma vez que, os alunos não estavam a cumprir com o pedido. O tempo de permanência, para cada aluno, no seu campo passou a ser limitado, ou seja, os alunos só podiam permanecer 5

segundos. Desta forma todos os alunos são obrigados atacar os arcos e a defender os seus arcos, de forma a tornar-se mais dinâmico.

No decorrer do segundo exercício houve necessidade de acrescentar uma bola de pilatos ao exercício, de forma, a que o exercício se tornasse mais complexo e não fosse demasiado fácil. O objetivo da introdução de outra bola no exercício passa por dar aos alunos mais oportunidades de escolha, tal como a melhoria da reação e perceção dos alunos. Uma vez que, um programa combinado é mais eficaz do que trabalhar cada componente de forma individual.

Segundo Campos et al (2003), ao aliar-se os aspetos lúdicos aos cognitivos, consegue-se dizer que o jogo é uma importante estratégia para o ensino e a aprendizagem de conceitos teóricos, estes favorecem a motivação, o raciocínio, a argumentação e a interação entre os alunos e os educandos. Desta forma, o último exercício realizado teve como objetivo a aprendizagem do balanço energético do nosso corpo juntamente com objetivos desportivos e sociais, como por exemplo, força de membros superiores e inferiores, coordenação, resistência muscular, melhoria do espírito de equipa, da cooperação, do entusiasmo, do condicionamento e da amizade.

Este exercício foi o mais complexo desta sessão houve necessidade de ajudar os alunos na execução do mesmo, uma vez que, os alunos não mostravam grande empenho em executá-lo e não dominavam os conteúdos abordados. Alguns dos alunos conseguiram atingir o objetivo do exercício e a sua lógica, ou seja, alimentos com um maior número de calorias serão por sua vez mais difíceis de gastar que alimentos com menor número energético mas foram mais os que não conseguiram atingir que aqueles que atingiram, para alcançar hábitos de vida saudáveis, tal como, o bem-estar da saúde mental e física.

REFLEXÃO DE AULA Nº 4- UBI | FUNDÃO | Data: 15 de Janeiro de 2016

No dia 15 de Janeiro realizou-se a quarta aula deste programa. A aula teve como objetivos desportivos e sociais a execução de ações motoras básicas, força de membros superiores e inferiores, resistência muscular, precisão, a melhoria do espírito de equipa, habilidade, autoiniciativa, cooperação, amizade, autocontrolo, firmeza/atitude e nobreza competitiva. Como objetivo de aprendizagem de conceitos foram abordados os benefícios de atividade física, mais precisamente os benefícios sociais, psicológicos, ambientais e os benefícios desta atividade na saúde dos indivíduos.

O primeiro exercício realizado nesta aula teve como objetivo desportivo a execução de ações motoras básicas e como objetivos sociais a melhoria da amizade, autocontrolo, habilidade, firmeza/atitude e nobreza competitiva. Este exercício serviu como um breve aquecimento para os alunos entrarem no ritmo necessário para a execução da aula. Inicialmente os alunos não compreenderam como executar o exercício de forma correta, no entanto, com o decorrer

do jogo e com uma breve paragem para se explicar novamente o jogo os alunos realizaram o exercício corretamente. Mais a frente, foram aplicadas algumas variantes no exercício de modo a dificultar a execução do mesmo.

Após um breve aquecimento realizou-se um exercício que conjuga três objetivos, como, a aprendizagem de conceitos, objetivo social e desportivo. A execução de ações motoras básicas, trabalho de equipa, força explosiva, velocidade de reação, melhoria da autoiniciativa, habilidade e nobreza competitiva foram os objetivos desportivos e sociais pretendidos com o exercício, a nível de objetivo de aprendizagem foram abordados os benefícios da atividade física. Foram feitas diversas perguntas sobre os benefícios desta atividade com o objetivo de os alunos responderem corretamente a estas perguntas e perceberem o bem que a atividade física faz com a saúde.

O exercício inicialmente não correu como esperado uma vez que uma das equipas não cooperava na realização do mesmo. Desta forma, decidiu-se reorganizar de novo as equipas de modo a que os alunos mais problemáticos não ficassem na mesma equipa. Após a realização de novas equipas os alunos executaram o exercício com mais empenho, através da realização deste tipo de exercício apercebemo-nos que alguns dos alunos tem um défice de concentração e não sabem o bem que a atividade física faz as pessoas.

Segundo Muñoz, Mc Kevitt, Lunney, Noguez, e Neri (2011), o uso de jogos no contexto de ensino permite o desenvolvimento das competências cognitivas, motoras, e sociais (intra e interpessoais). Assim, o contexto de aprendizagem deve basear-se em problemas complexos, com diferentes fontes de informação e tarefas que exigindo habilidades diferentes. Desta forma, tal como no exercício anterior o objetivo de aprendizagem de conceitos incide novamente nos benefícios da atividade física, juntamente com objetivos desportivos e sociais.

A execução do exercício foi feita com entusiasmo por parte dos alunos, o exercício foi realizado duas vezes, no entanto, a segunda vez que se realizou foram utilizadas variantes ao exercício. No decorrer do exercício conseguiu-se verificar que alguns alunos tiveram dificuldade na realização do mesmo em relação ao completar da correspondência que lhes era pedida. Contudo, na segunda vez realizada os alunos acertaram um maior número de correspondências que na primeira vez. Pode-se concluir que ao longo da aula os alunos progrediram em relação aos conhecimentos dos benefícios de atividade física adquiridos.

REFLEXÃO DE AULA Nº 5- UBI | FUNDÃO | Data: 20 de Janeiro de 2016

No dia 20 de Janeiro realizou-se a quinta aula deste programa. A aula teve como objetivos desportivos e sociais o trabalho de força muscular, a melhoria de capacidade cardiorrespiratória, melhoria de agilidade, melhoria do espírito de equipa, condicionamento, firmeza/atitude, cooperação, amizade, entusiasmo, lealdade, autoiniciativa, autocontrolo e

habilidade. Como objetivo de aprendizagem de conceitos foram abordados os benefícios de atividade física e o balanço energético.

O primeiro exercício realizado nesta aula teve como objetivo desportivo o trabalho de força muscular e agilidade. Este exercício é um excelente para se proporcionar o trabalho em equipa, uma vez que os alunos só conseguem completar o exercício se o realizarem em equipa. Ao longo do exercício foram dadas instruções aos alunos para transportarem a bola de diferentes formas, verificou-se que a maneira mais difícil de estes conseguirem transportar a bola era com a cabeça e com um dedo uma vez que a base de apoio é pequena. Após esta observação foram dados aos alunos feedbacks de como deveriam transportar a bola sem a deixar cair, verificando-se uma melhoria na execução do exercício após estes feedbacks.

Após a realização do primeiro exercício seguiu-se um mais complexo, constituído por objetivos sociais, desportivos e de aprendizagem de conteúdos. O exercício focou-se, mais uma vez, na aquisição dos benefícios de atividade física pretendendo-se que os alunos consigam reter o máximo possível sobre este tema. Após um determinado tempo na execução do exercício, tive de mudar a regra onde só era permitido marcar golo se um colega da mesma equipa recebe-se a bola do outro lado da baliza. Esta regra estava a dificultar a execução do exercício uma vez que nem todos os alunos tinham a capacidade para o executar, sendo assim podiam fazer golo normalmente sem ser necessário um colega receber do outro lado da baliza. O exercício com esta alteração foi realizado com mais entusiasmo e de melhor forma.

Por último, o caça ao tesouro correu na minha perspetiva bastante bem, sendo este um jogo bastante entusiasmante para os alunos e uma excelente estratégia para que os alunos trabalhem em equipa. Com a execução deste exercício consegui perceber alguns défices em relação ao tema que estava a ser abordado por parte de alguns dos alunos, desta forma, o tema abordado neste exercício (Balanço energético) deve ser trabalhado numa outra oportunidade para aquisição do mesmo.

REFLEXÃO DE AULA Nº 6- UBI | FUNDÃO | Data: 22 de Janeiro de 2016

No dia 22 de Janeiro realizou-se a sexta aula deste programa. A aula teve como objetivos gerais a melhoria das capacidades físicas, sociais e cognitivas. Os objetivos desportivos e sociais pretendidos nesta aula foram: melhoria da força de membros superiores e inferiores, flexibilidade, coordenação entre equipa, precisão, resistência cardiorrespiratória, melhoria do entusiasmo, habilidade, firmeza/atitude, autoiniciativa e autocontrolo, espírito de equipa, habilidade, nobreza competitiva, cooperação e intencionalidade. Como objetivo de aprendizagem de conceitos foram abordadas as posturas corretas e incorretas do dia-a-dia e os benefícios da atividade física.

O primeiro exercício da sessão foi realizado com bastante entusiasmo pelos alunos, uma vez que, o exercício é bastante competitivo e os alunos ficam mais entusiasmado com a competição entre equipas. O fato de o exercício se realizar dois a dois também facilitou na execução não havendo tanta confusão e alunos parados sem estar em atividade. Penso que os objetivos propostos neste exercício, tanto sociais como desportivos, foram bem atingidos por parte dos alunos.

O segundo exercício da sessão que tinha como objetivos desportivos a melhoria da precisão, concentração e força de membros superiores. Como objetivos sociais a melhoria do espírito de equipa, autoiniciativa, habilidade, cooperação, entusiasmo e intencionalidade. E como objetivo de aprendizagem de conteúdos as posturas corretas e incorretas do dia-a-dia. Este exercício foi realizado corretamente por parte dos alunos, embora alguns não atingissem o objetivo inicialmente, após uma segunda explicação realizaram corretamente. Ocorreu um problema ao longo da execução do exercício, não na execução do mesmo mas no controlo de pontos de cada equipa, inicialmente pedimos aos alunos que contassem os seus próprios pontos e ao final juntavam os pontos todos e atribuíamos a vitória a quem obtivesse mais. No entanto, os alunos com o entusiasmo do jogo deixavam de contar os seus próprios pontos, ou seja, a contagem estava a ser mal realizada, com isto decidimos ser nós a contar os pontos das equipas. Este problema foi rapidamente resolvido correndo o exercício perfeitamente bem.

O último exercício, correu como previsto observou-se apenas ainda alguma dificuldade e défice na realização da correspondência sobre os benefícios da atividade física, desta forma, este objetivo de aprendizagem deve ser mais trabalhado numa próxima aula. Outro problema que este exercício apresentava era o facto de os alunos estarem em filas a espera que os seus colegas de equipa acabassem de executar o exercício, contudo era a única maneira de se poder controlar as duas equipas para que o exercício corresse como previsto. Para além dos objetivos de aprendizagem de conteúdos não ter sido completamente atingido os outros objetivos foram atingidos.

REFLEXÃO DE AULA Nº 7- UBI | FUNDÃO | Data: 27 de Janeiro de 2016

No dia 27 de Janeiro realizou-se mais uma aula deste programa. A aula teve como objetivos gerais a melhoria das capacidades físicas, sociais e cognitivas. Os objetivos desportivos e sociais pretendidos nesta aula foram: a melhoria da resistência cardiorrespiratória, velocidade, concentração, agilidade, força de membros superiores, precisão, força explosiva, melhoria da firmeza/atitude, habilidade, nobreza competitiva, autoiniciativa, espírito de equipa, entusiasmo e cooperação e lealdade. Como objetivo de aprendizagem de conceitos foram abordadas os benefícios da atividade física e noções de posturas corretas e incorretas do dia-a-dia.

Ao longo desta sessão os exercícios propostos correram conforme o princípio, o primeiro exercício foi realizado com bastante empenho e entusiasmo por parte dos alunos, atingindo-se os objetivos delineados com sucesso. O segundo exercício, tal como o primeiro correu como previsto, os alunos executaram o exercício sem qualquer tipo de problema. Ao longo do exercício fizemos uma alteração ao mesmo, uma vez que, este se estava a tornar demasiado fácil. Acrescentamos assim, outra bola de pilatos no meio do campo para tornar a tarefa dos alunos mais difícil, ou seja, só ganhavam ponto se conseguissem colocar as duas bolas no campo adversário. Após a modificação de regra o exercício tornou-se mais difícil mas os alunos conseguiram ultrapassar essa dificuldade.

O último exercício realizado na sessão com o objetivo de aprendizagem as posturas corretas e incorretas do dia-a-dia, foi o que proporcionou inicialmente maiores dificuldades aos alunos, uma vez que estes, não entendiam como o exercício era realizado. Mas após uma demonstração, uma execução e uma segunda explicação do mesmo, este foi compreendido e realizado corretamente. O aspecto positivo observado neste exercício foi a boa compreensão, por parte dos alunos, das posturas corretas e incorretas que um individuo deve tomar ao longo do dia-a-dia.

REFLEXÃO DE AULA Nº 8- UBI | FUNDÃO | Data: 3 de Fevereiro de 2016

No dia 3 de Fevereiro realizou-se mais uma aula deste programa. A aula teve como objetivos gerais a melhoria das capacidades físicas, sociais e cognitivas. Os objetivos desportivos e sociais pretendidos nesta aula foram: a melhoria de capacidade cardiorrespiratória, agilidade, força, precisão, coordenação motora, a melhoria do espírito de equipa, condicionamento, firmeza/atitude, cooperação, amizade, entusiasmo, autocontrolo, alerta, habilidade, autoiniciativa, nobreza competitiva, lealdade e intencionalidade. Como objetivo de aprendizagem de conceitos foram abordadas o balanço energético e os benefícios da atividade física.

O primeiro exercício realizado na sessão, teve como objetivo ativar os grupos musculares e preparar os alunos para o resto da aula. Este exercício correu como previsto não havendo nenhum problema na execução do mesmo, os objetivos desportivos e sociais foram atingidos. O exercício realizado após o aquecimento, é um bom exemplo de exercício que promove o trabalho de equipa uma vez que todos os obstáculos que os alunos tem de realizar é executado em equipa. No decorrer do exercício, ocorreram alguns problemas de execução do exercício, mas estes problemas foram ultrapassados com a ajuda do nosso feedback para melhorar a maneira de ultrapassar os obstáculos em equipa. Observou-se ainda que os alunos não tiveram grande evolução em relação ao tema abordado, balanço energético, desde último exercício realizado numa outra sessão.

Por último, e tal como previsto o caça ao tesouro correu perfeitamente bem, este exercício é um excelente exercício para desenvolver múltiplas habilidades, como por exemplo, o trabalho em equipa, a racionalidade, o processo decisório, entre outras. Este exercício foi realizado sempre de forma divertida e com grande entusiasmo, não houve qualquer tipo de problema na execução do mesmo. Observando-se ainda uma melhoria em relação ao conhecimento sobre os benefícios da atividade física, tema deste caça ao tesouro. Contudo, estes temos tem de ser mais explorados nas próximas aulas.

REFLEXÃO DE AULA Nº 9- UBI | FUNDÃO | Data: 5 de Fevereiro de 2016

No dia 3 de Fevereiro realizou-se a nona aula deste programa. A aula teve como objetivos gerais a melhoria das capacidades físicas, sociais e cognitivas. O objetivo de aprendizagem de conceitos teóricos abordados ao longo desta sessão foi a frequência cardíaca. Os objetivos desportivos e sociais pretendidos nesta sessão foram: a melhoria da capacidade cardiorrespiratória, agilidade, força explosiva, capacidade cognitiva, coordenação motora, a melhoria do espírito de equipa, condicionamento, firmeza/atitude, cooperação, amizade, entusiasmo, autocontrolo, alerta, autoiniciativa, habilidade, nobreza competitiva e lealdade.

O primeiro exercício realizado nesta aula tinha como objetivos principais a melhoria das capacidades físicas, sociais e cognitivas. Os objetivos desportivos e sociais desenvolvidos com este exercício foram: a melhoria da capacidade cardiorrespiratória, agilidade, força explosiva, melhoria do entusiasmo, cooperação, autocontrolo, alerta, autoiniciativa, habilidade, firmeza/atitude e nobreza competitiva. E o objetivo cognitivo trabalhado foi a frequência cardíaca.

No decorrer do exercício tivemos que fazer algumas alterações, tais como, a forma como salvavam o colega e ainda o tempo de permanecer na sua área de jogo. Ou seja, os alunos inicialmente eram salvos se um colega da sua equipa apenas lhe toca-se em qualquer parte do corpo, por sua vez, os alunos saiam do sítio sem serem salvos por alguém e diziam que tinham sido salvos, decidiu-se assim que a única forma que poderiam salvar os colegas era passar por baixo das pernas dos mesmos, permitindo assim um melhor controlo dos alunos. Outro problema observado e alterado foi o tempo que os alunos se mantinham na sua zona de jogo, ou seja, muitos dos alunos simplesmente se limitavam a defender e não atacar, foi então colocada a regra que só podiam permanecer no mesmo sítio ao longo de dez segundos. Verificou-se ainda que alguns dos alunos não estão familiarizados com os conteúdos teóricos abordados neste exercício, uma vez que, no final do exercício só alguns respondiam as perguntas que lhes tinham sido entregues inicialmente. Desta forma, estes conteúdos tem de ser abordados com mais intensidade nas próximas aulas.

O segundo exercício realizado nesta sessão foi executado na perfeição sem grandes problemas de execução, foi tudo controlado sem ser preciso executar uma segunda explicação.

Observou-se um grande entusiasmo por parte dos alunos querendo ser sempre melhor que os outros colegas. O último exercício focou-se novamente no mesmo tema que o primeiro exercício, frequência cardíaca. Como já observado no exercício anterior alguns alunos não estavam familiarizados com alguns conteúdos deste mesmo tema. Pode-se analisar melhor o referido anteriormente, uma vez que, eram sempre os mesmos alunos a responder as perguntas do caça ao tesouro. Fora este problema o exercício correu como observado nos caças ao tesouros anteriores, todos os alunos empenhados e entusiasmados nas tarefas que tinham de realizar.

REFLEXÃO DE AULA Nº 10- UBI | FUNDÃO | Data: 12 de Fevereiro de 2016

No dia 12 de Fevereiro realizou-se mais uma sessão deste programa direcionado a crianças desfavorecidas. Mais uma vez a aula teve como objetivos gerais a melhoria das capacidades físicas, sociais e cognitivas. O objetivo de aprendizagem de conceitos teóricos abordados ao longo desta sessão foi novamente a frequência cardíaca. Os objetivos desportivos e sociais pretendidos nesta sessão foram: a melhoria da capacidade cardiorrespiratória, agilidade, força, precisão, coordenação motora, a melhoria do espírito de equipa, cooperação, entusiasmo, alerta, lealdade, amizade, habilidade, autocontrolo, autoiniciativa, firmeza/atitude, nobreza competitiva e intencionalidade.

No decorrer desta aula, os dois primeiros exercícios realizados correram bem uma vez que os alunos corresponderam e atingiram os objetivos pretendidos pelos exercícios. No primeiro exercício fizemos algumas alterações, de forma a complicar um pouco mais o exercício. Quando um aluno era apanhado por outro da equipa adversaria, este tinha de ficar parado no sítio onde foi “morto” ate que um colega da sua equipa o salvasse. Esta alteração fez com que os alunos aperfeiçoassem o espírito de equipa, a cooperação e a amizade uns com os outros, obrigando-os a ajudar os seus colegas de equipa.

No segundo exercício os alunos empenharam-se na realização do mesmo, observou-se que por vezes os alunos não passavam a bola aos seus colegas para estes jogarem, após esta observação colocamos uma regra onde cada aluno só poderia “matar” os colegas da outra equipa apenas uma vez para que todos participassem no jogo. Após esta modificação os objetivos do jogo foram cumpridos com sucesso.

Visto que os alunos apresentam um défice nos conteúdos da frequência cardíaca, realizamos mais uma vez um exercício onde vamos trabalhar estes mesmos conteúdos. O exercício para além deste objetivo tinha também como objetivo desportivo e social a melhoria de capacidade cardiorrespiratória, agilidade, coordenação motora, precisão, capacidade de concentração, capacidade cognitiva, a melhoria do espírito de equipa, cooperação, entusiasmo, alerta, lealdade, amizade e habilidade. Um dos grandes problemas encontrados neste exercício foi a falta de uma boa comunicação por parte do aluno que dava instruções ao colega com os olhos vendados. Após verificarmos este problema, tentamos ajudar ao máximo

corrigindo os alunos para que atingissem o objetivo pretendido. Este tipo de exercícios deve ser proporcionado mais vezes, uma vez que, o nível de comunicação dos alunos era bastante fraco.

REFLEXÃO DE AULA Nº 11- UBI | FUNDÃO | Data: 17 de Fevereiro de 2016

No dia 17 de Fevereiro realizou-se mais uma sessão deste programa direcionado a crianças desfavorecidas. Mais uma vez a aula teve como objetivos gerais a melhoria das capacidades físicas, sociais e cognitivas. O objetivo de aprendizagem de conceitos teóricos abordados ao longo desta sessão foi novamente a frequência cardíaca. Os objetivos desportivos e sociais pretendidos nesta sessão foram: a melhoria da capacidade cardiorrespiratória, velocidade explosiva, precisão, agilidade, força de membros inferiores, coordenação, força explosiva, a melhoria do espírito de equipa, cooperação, entusiasmo, autoiniciativa, habilidade, firmeza/atitude, nobreza competitiva, amizade, lealdade, alerta, intencionalidade e condicionamento.

Em relação a esta sessão, no primeiro exercício debatemo-nos com alguns problemas, tais como, todos os alunos queriam ficar com o arco, inicialmente, para tal decidimos que cada aluno só o poderia manter em sua posse dez segundos tendo de seguida dar a outro colega da sua equipa. Outro problema encontrado no decorrer do exercício, foi a falta de organização por parte das equipas, ou seja, os alunos concentravam-se todos na zona onde se encontrava a bola acabando por não se conseguir realizar o exercício, para se ultrapassar essa dificuldade, foi explicado aos alunos que estes se deviam espalhar por toda a área do jogo facilitando assim a execução do exercício. Após as alterações realizadas no exercício os alunos conseguiram executar o exercício atingindo os objetivos do mesmo.

O último exercício não foi realizado, uma vez que, não houve tempo para a realização do mesmo depois de se efetuar o caça ao tesouro. No caça ao tesouro podemos observar que houve uma melhoria em relação aos conhecimentos sobre a frequência cardíaca, pois os alunos que demonstravam mais dificuldades neste tema responderam mais vezes do que das outras vezes as perguntas feitas. O caça ao tesouro correu da melhor maneira, uma vez que, os alunos se mostram sempre empenhados na realização deste exercício.

REFLEXÃO DE AULA Nº 12- UBI | FUNDÃO | Data: 24 de Fevereiro de 2016

No dia 24 de Fevereiro realizou-se a décima segunda sessão deste programa direcionado a crianças desfavorecidas com os diferentes objetivos gerais, como a melhoria das capacidades físicas, sociais e cognitivas. O objetivo de aprendizagem de conceitos teóricos abordados ao longo desta sessão foi novamente a frequência cardíaca. Os objetivos desportivos e sociais pretendidos nesta sessão foram: a melhoria da capacidade cardiorrespiratória, velocidade e força explosiva, a precisão, agilidade, força de membros inferiores, coordenação, a melhoria

do espírito de equipa, cooperação, entusiasmo, amizade, lealdade, alerta, intencionalidade, nobreza competitiva, autoiniciativa, habilidade e firmeza/atitude.

Uma vez que, o primeiro jogo que se realizou nesta sessão já tinha sido realizado anteriormente noutra sessão, não ocorreu nenhum problema pois os alunos como já tinham efetuado o exercício uma vez conseguiram executá-lo sem qualquer tipo de dúvidas. Reparei na preocupação dos alunos se tentarem afastar uns dos outros para conseguirem realizar o exercício bem e o mais rápido possível para marcarem ponto. O exercício seguinte, é uma junção do jogo do galo com atividade física, o principal objetivo deste jogo é desenvolver nos alunos a capacidade de reação a um problema exposto, este jogo trabalha não só a autoiniciativa mas também o trabalho em equipa, uma vez que, os alunos tem de tomar uma decisão em relação ao realizado pelos seus colegas de equipa. Inicialmente ocorreram bastantes dificuldades na execução deste exercício, pois os alunos não percebiam como haveriam de o realizar. Posto isto a melhor forma que arranjamos para explicar o exercício aos alunos foi demonstrar como tal se realizava, após a demonstração os alunos conseguiram realizar o exercício sem qualquer tipo de dificuldade. No entanto, observamos com o decorrer do exercício que alguns alunos não tem grande capacidade de reagir, rapidamente, as tarefas propostas ficando muito tempo a pensar onde deveriam jogar, permitindo a outra equipa ganhar vantagem em relação a sua equipa. Sendo assim, este jogo deve ser novamente realizado para tentarmos desenvolver esta capacidade de reação nos alunos com mais dificuldades.

Como na última sessão um dos exercícios não foi realizado, decidiu-se colocá-lo nesta sessão. A realização deste exercício teve como principal objetivo a aquisição de conhecimentos teóricos, mais propriamente a frequência cardíaca/ trocas respiratórias. No decorrer do exercício e ao final do mesmo averiguamos que os conceitos aplicados neste exercício foram retidos, tal como a noção de que quando se pratica exercício físico o nosso corpo necessita de mais oxigénio. No decorrer do exercício, tivemos que dar alguns feedbacks para ajudar os alunos a executar a parte física do exercício. Teve que existir um maior controlo por parte dos orientadores, uma vez que, o exercício pretendia que os alunos efetuassem a troca gasosa de mão para mão, caso contrário estariam a resolver o exercício mal. Para facilitar este controlo a execução da parte física do exercício é feita individualmente para que seja mais fácil controlar essa troca, ao contrário do sucedido se fossem todos ao mesmo tempo. No geral os objetivos pretendidos com este exercício foram todos atingidos.

REFLEXÃO DE AULA Nº 13- UBI | FUNDÃO | Data: 1 de Abril de 2016

No dia 1 de Abril realizou-se a décima terceira sessão deste programa direcionado a crianças desfavorecidas com os diferentes objetivos gerais, como a melhoria das capacidades físicas, sociais e cognitivas. O objetivo de aprendizagem de conceitos teóricos abordados ao longo desta sessão foram as posturas corretas do dia-a-dia. Os objetivos desportivos e sociais

pretendidos nesta sessão foram: a melhoria da capacidade cardiorrespiratória, precisão, velocidade, força explosiva, a melhoria do entusiasmo, cooperação, lealdade, amizade, alerta, autoiniciativa, intencionalidade, habilidade, espírito de equipa, nobreza competitiva, condicionamento e firmeza/atitude.

No decorrer do jogo do mata, que tinha como objetivos desportivos e sociais a melhoria da capacidade cardiorrespiratória, força, precisão, a melhoria do entusiasmo, cooperação, lealdade, amizade, alerta, autoiniciativa, intencionalidade, habilidade e espírito de equipa, deparamo-nos novamente com alguns problemas, tais como, a falta de espírito de equipa, cooperação e amizade por parte de alguns alunos. Estes problemas levam a um ainda maior, a falta de motivação por parte dos alunos que estão a ser deixados de parte, para conseguirmos ultrapassar esta situação, os alunos não podiam dar dois passes seguidos, ou seja, todos os alunos tinham pelo menos de tocar uma vez na bola realizando o exercício pretendido. A equipa que não realizasse o pedido pelos orientadores retirávamos pontos, desta forma os alunos que estavam a jogar individualmente perceberam a importância de jogar em equipa, para desta forma alcançarem o máximo de pontos possíveis.

O exercício a seguir, o jogo do galo, foi de novo realizado tentando com ele melhorar a capacidade de reação dos alunos perante uma tarefa. No decorrer do exercício voltamos a encontrar alunos onde a capacidade de reação a um problema se tornava bastante diminuída, para tentar ajudar estes alunos, ia dando feedbacks onde deveriam jogar. Com o decorrer do tempo os alunos começaram adquirir esta capacidade, deixando de ser necessário a minha ajuda. Fora este problema não se verificou mais nenhum na execução do mesmo, os alunos conseguiram atingir os objetivos pretendidos pelo exercício. Tal como no jogo anterior, o terceiro exercício foi completado sem problemas e todos os alunos atingiram igualmente os objetivos deste. Com a execução do caça ao tesouro deu para averiguar que ocorreu uma grande melhoria em relação aos conteúdos teóricos abordados nesse mesmo exercício.

REFLEXÃO DE AULA Nº 14- UBI | FUNDÃO | Data: 6 de Abril de 2016

No dia 6 de Abril realizou-se a décima quarta sessão deste programa direcionado a crianças desfavorecidas com os diferentes objetivos gerais, como a melhoria das capacidades físicas, sociais e cognitivas. O objetivo de aprendizagem de conceitos teóricos abordados ao longo desta sessão foram as posturas corretas do dia-a-dia. Os objetivos desportivos e sociais pretendidos nesta sessão foram: a melhoria da capacidade cardiorrespiratória, força explosiva, velocidade explosiva e força de membros superiores e inferiores, precisão, equilíbrio, potenciar o entusiasmo, cooperação, lealdade, amizade, alerta, habilidade, espírito de equipa, intencionalidade, autoiniciativa, firmeza/atitude e nobreza competitiva.

No primeiro exercício onde os alunos tinham de fazer 5 passes seguidos com a bola de pilatos e de seguida colocar a mesma no arco da equipa adversaria, averiguou-se um problema sendo

este a falta de ocupação dos espaços, do campo, por parte das equipas para atingirem o seu objetivo. Ou seja, os alunos aglomeravam-se todos na zona onde a bola se encontrava sem se preocuparem minimamente com a quantidade de espaço que ainda havia para jogar, o exercício foi parado sendo explicado aos alunos que se espalharem pelo campo é mais fácil executar o objetivo pedido. Para motivarmos os alunos há execução do exercício e a realização do mesmo corretamente, participamos no jogo com eles. Com a nossa participação os alunos sentiram-se mais motivados para a execução do mesmo corretamente. Após aplicarmos estas estratégias os alunos conseguiram atingir os objetivos propostos para este exercício.

Após o primeiro exercício de aquecimento para preparar os alunos aos exercícios seguintes, seguiu-se um jogo onde os alunos para além de melhorar as suas capacidades físicas e sociais ainda melhoravam as capacidades cognitivas, mais precisamente conhecimentos acerca das posturas corretas que se devem ter ao longo do dia. Separar os alunos por equipas de três elementos foi uma estratégia usada para controlar todos os alunos e permitindo contar os pontos de todas as equipas. Embora as equipas fossem apenas de três os alunos trabalhavam a mesma o espírito de equipa, a cooperação e a amizade, ao mesmo tempo que trabalhavam a autoiniciativa. Verificou-se ainda que os alunos estão dentro da matéria abordada neste exercício, sendo raro o aluno que se enganava na execução do mesmo, ou seja, que transportava as imagens das posturas incorretas para o sítio das corretas.

O último exercício realizado foi um pouco diferente do que os alunos estavam habituados, uma vez que, eles em equipa é que tiveram de construir a sua estação para os colegas da outra equipa executarem. Este exercício é bastante produtivo e da para progredir a capacidade de construir um conjunto de tarefas em equipa. Para além da construção que era realizada pelos alunos a explicação do exercício era executada por um aluno de cada equipa. No decorrer deste exercício, verifiquei que uns alunos tem uma criatividade maior que outros embora os outros ajudassem na construção da estação acabavam por ir nas ideias dos alunos mais criativos. Para que estes alunos com menos criatividade participassem ao máximo neste tipo de exercício, ficavam responsáveis pela explicação da estação aos colegas da outra equipa. Esta foi uma maneira encontrada para controlar a participação de todos os alunos na realização do exercício. No final os alunos conseguiram atingir os objetivos do exercício.

REFLEXÃO DE AULA Nº 15- UBI | FUNDÃO | Data: 8 de Abril de 2016

No dia 8 de Abril realizou-se mais uma sessão deste programa direcionado a crianças desfavorecidas com os diferentes objetivos gerais, como a melhoria das capacidades físicas, sociais e cognitivas. O objetivo de aprendizagem de conceitos teóricos abordados ao longo desta sessão foram os benefícios da atividade física, o balanço energético, as posturas corporais e a frequência cardíaca. Os objetivos desportivos e sociais pretendidos nesta sessão foram: a melhoria da capacidade cardiorrespiratória, força explosiva, velocidade, força de

membros superiores e inferiores, precisão, equilíbrio, melhoria do entusiasmo dos alunos, tal como, a cooperação, amizade, alerta, autoiniciativa, habilidade, espírito de equipa, nobreza competitiva, firme/atitude, lealdade e intencionalidade.

O início da aula começou com um exercício de dez minutos para ativação geral tanto física como mental, os alunos tinham de fazer 5 passes seguidos com uma bola de pilatos e de seguida derrubar os cones da equipa adversária, ganhava a equipa que conseguisse derrubar, primeiro, os cones todos. Ao longo da realização do exercício foi novamente comunicado aos alunos para se espalharem pelo campo de jogo, permitindo uma melhor mobilidade e movimentação para atingir o objetivo do jogo. Após o meu feedback os alunos começaram a espalhar-se pelo campo permitindo uma melhoria do jogo e o alcance dos objetivos pretendidos com o exercício.

Seguidamente, realizou-se um exercício com os objetivos desportivos e sociais como: a melhoria de capacidade cardiorrespiratória, velocidade, potenciar o entusiasmo, alerta, autoiniciativa, habilidade, firme/atitude e nobreza competitiva. Este ainda tinha como objetivo de aprendizagem os benefícios da atividade física. No decorrer do exercício uma estratégia usada para que os objetivos fossem cumpridos foi a colocação de um tempo limite para que os alunos tirassem o papel do arco. Se esse tempo acabasse antes de um dos alunos tirar um papel, estes voltavam outra vez aos seus lugares e chamados outros alunos a competir. Fora este problema apresentado anteriormente o exercício correu como previsto e os alunos atingiram os objetivos pretendidos.

O último exercício realizado é o mesmo que da última sessão mas com a introdução de objetivos de aprendizagem. Ou seja, os alunos vão ser formados em equipas e cada equipa tem de construir uma estação/circuito sem a ajuda dos professores com o material disponível para tal e relacionar com um dos conceitos já tratados ao longo das aulas. Ao longo do exercício verificou-se uma vez mais que alguns alunos tem uma criatividade maior que outros embora os outros ajudassem na construção da estação acabavam por ir nas ideias dos alunos mais criativos. Deste forma, uma estratégia para se conseguir controlar este problema numa próxima vez pode ser colocar estes alunos, que tem menos criatividade, na mesma equipa e ajudar dando feedbacks para a execução do exercício. No entanto, como as equipas já estavam definidas voltamos a decidir que os alunos que não tinham participado tanto na construção das situações que iriam explicar o mesmo aos colegas adversários. A junção da construção deste tipo de exercício com a junção da aplicação dos conteúdos teóricos, permite-nos ficarmos com uma ideia daquilo que os alunos sabem em relação aos mesmos e os conhecimentos adquiridos ao longo das sessões anteriores. Ao longo do exercício observou-se uma melhoria em relação aos conteúdos abordados ao longo das sessões anteriores, uma vez que, os alunos se sentiram a vontade na construção das estações. No final os alunos conseguiram atingir os objetivos do exercício.

REFLEXÃO DE AULA Nº 16- UBI | FUNDÃO | Data: 13 de Abril de 2016

No dia 13 de Abril realizou-se a decima sexta sessão deste programa direcionado a crianças desfavorecidas com os diferentes objetivos gerais, como a melhoria das capacidades físicas, sociais e cognitivas. O objetivo de aprendizagem de conceitos teóricos abordados ao longo desta sessão foi a frequência cardíaca. Os objetivos desportivos e sociais pretendidos nesta sessão foram: a melhoria da capacidade cardiorrespiratória e ainda a velocidade explosiva, força explosiva, agilidade, precisão, melhoria da firmeza/atitude, habilidade, nobreza competitiva, autoiniciativa, espírito de equipa, entusiasmo, cooperação, autocontrolo, alerta, condicionamento, amizade, lealdade e intencionalidade.

No exercício da lagarta, inicialmente os alunos não estavam muito entusiasmados nem motivados na realização do exercício. Desta forma utilizei uma estratégia de motivação, sendo esta, a possibilidade de escolha, ao aluno que ganhar o primeiro exercício, da sua equipa no próximo jogo em equipa. Esta estratégia fez com que os alunos mudassem completamente de atitude, passando a executar o exercício com motivação e empenho. Desta forma esta pode ser uma excelente estratégia para motivar os alunos a execução dos exercícios.

Após o primeiro exercício o segundo tinha como principais objetivos desportivos e sociais, a melhoria da capacidade cardiorrespiratória, velocidade de reação e explosiva, melhoria do entusiasmo, autocontrolo, alerta, autoiniciativa, habilidade e nobreza competitiva. Este exercício solicitava muito da capacidade cardiorrespiratória e velocidade dos alunos. Os alunos inicialmente não perceberam a explicação do exercício mas após uma demonstração do mesmo perceberam o objetivo deste. Ao longo do exercício deu para observar que alguns alunos tem uma melhor capacidade cardiorrespiratória que outros, pois uns cansavam-se mais facilmente que outros. Tal como na capacidade cardiorrespiratória o mesmo problema se apresenta em relação a velocidade que cada aluno possui. O objetivo foi realizado com motivação, embora o cansaço apresentado, e empenho.

No último exercício, dividimos a turma em equipas de dois e o aluno que ganhou o primeiro jogo teve a oportunidade de escolher o seu colega de equipa. O último exercício teve como principal objetivo a aquisição de certos conteúdos sobre a frequência cardíaca. Este exercício é um excelente exercício para aquisição desta matéria uma vez que os alunos tem de realizar diversas tarefas ao mesmo tempo que executam atividade física. De forma a tornar este exercício mais motivador decidiu-se dar pontos aos alunos que acabassem primeiro de realizar as tarefas, desta forma os alunos começaram a ficar mais emotivos para conseguirem ser o melhor grupo. No decorrer do exercício observou-se uma grande melhoria nos conhecimentos, sobre a frequência cardíaca, que tem vindo adquirir ao longo das sessões. Os objetivos propostos pelo exercício foram completamente concretizados por parte dos alunos.

REFLEXÃO DE AULA Nº 17- UBI | FUNDÃO | Data: 15 de Abril de 2016

No dia 15 de Abril realizou-se a decima sétima sessão deste programa direcionado a crianças desfavorecidas com os diferentes objetivos gerais, como a melhoria das capacidades físicas, sociais e cognitivas. Os objetivos de aprendizagem de conceitos teóricos abordados ao longo desta sessão foram os benefícios da atividade física, o balanço energético, as posturas corporais e a frequência cardíaca. Os objetivos desportivos e sociais pretendidos nesta sessão foram: a melhoria da capacidade cardiorrespiratória, velocidade explosiva, força explosiva, precisão, agilidade, potenciar o autocontrolo, autoiniciativa, habilidade, firmeza/atitude, nobreza competitiva, entusiasmo, cooperação, espírito de equipa, amizade, alerta e intencionalidade.

O primeiro exercício desta aula já tinha sido realizado anteriormente noutra sessão, o exercício agrupa os três objetivos gerais, desportivos, sociais e de conceitos teóricos. No decorrer do exercício usamos uma estratégia de motivação que na sessão anterior funcionou bastante bem. A equipa que conseguisse fazer mais pontos poderia escolher a sua equipa nos jogos seguintes. Dividir os alunos em equipas de três permitiu um maior controlo no decorrer do exercício, permitindo um maior controlo tanto dos pontos de cada equipa como na execução do exercício. O exercício correu como previsto, tentei sempre dar motivação aos alunos e procurar dar os melhores feedbacks para a realização do mesmo.

O segundo exercício e o terceiro realizados nesta sessão não correram como esperado e não se conseguiu alcançar os objetivos programados. O primeiro exercício em que os alunos tinham de passar por um conjunto de obstáculos ir buscar uma palavra que tinha a ver com os conteúdos abordados e fazer mimica para que os seus colegas adivinhassem essa mesma palavra, não correu como previsto uma vez que os alunos não conseguiam adivinhar as palavras dos diferentes temas já abordados em outras sessões. Contudo, os alunos esforçavam-se para tentar adivinhar esta mesma palavra, uma estratégia usada para que eles conseguissem descobrir a palavra certa foi a utilização de feedbacks, da minha parte, após a minha ajuda os alunos por vezes conseguiam adivinhar qual a palavra. Desta forma o exercício não correu como previsto e não atingiu os objetivos programados, neste caso será novamente realizado para que a prestação dos alunos melhore.

O último exercício, como já referido anteriormente, também não correu da melhor maneira e os objetivos não foram totalmente alcançados. Uma vez que os alunos tinham de executar as posturas corretas a ter em situações do dia-a-dia, não se pode demonstrar o exercício pois só fariam ponto se os alunos a realizassem bem, ou seja, se fosse demonstrado antes os alunos já saberiam como era a maneira correta de fazer certa postura. Ao longo da realização do exercício deu para averiguar que alguns dos alunos ainda tem um grande défice em relação aos conhecimentos que devem ter ao longo do dia-a-dia. Desta forma, este é um exercício que ira ser realizado mais vezes nas próximas sessões para uma melhor aquisição destes

conteúdos. Como o exercício ira ser realizado mais vezes não ocorreu a demonstração de qual a postura correta nas diversas situações do dia-a-dia, para que na próxima sessão que se realize este exercício ver se os alunos tiveram interesse em ir ver como se realizavam as posturas corretamente ou não tiveram interesse em ir ver.

REFLEXÃO DE AULA Nº 18- UBI | FUNDÃO | Data: 20 de Abril de 2016

No dia 20 de Abril realizou-se a decima sétima sessão deste programa direcionado a crianças desfavorecidas com os diferentes objetivos gerais, como a melhoria das capacidades físicas, sociais e cognitivas. O objetivo de aprendizagem de conceitos teóricos abordado ao longo desta sessão foi a frequência cardíaca. Os objetivos desportivos e sociais pretendidos nesta sessão foram: a melhoria da capacidade cardiorrespiratória, precisão, velocidade, força explosiva, melhoria do entusiasmo, cooperação, lealdade, amizade, alerta, autoiniciativa, intencionalidade, habilidade, espírito de equipa e nobreza competitiva.

Nesta aula realizaram-se alguns dos exercícios já feitos anteriormente, para desta forma conseguirmos observar quais as melhorias apresentadas no decorrer dos exercícios. No primeiro exercício, o jogo do mata, verificou-se uma grande melhoria no espírito de equipa por parte dos alunos ao anterior observado. Após esta grande melhoria o exercício correu da melhor forma, sem ser necessário utilizar diversas estratégias para realizarem corretamente o exercício. O seguinte exercício, tal como o anterior, correu perfeitamente bem. Os alunos gostam bastante deste exercício e por vezes pedem para o realizar ao final das sessões, os alunos realizam o exercício com grande empenho e motivação e cada vez mais deixa de ser necessário realizar feedbacks em relação ao sítio que é melhor, estrategicamente, para colocar o colete. Desta forma, os alunos atingiram os objetivos propostos com o exercício.

O último exercício realizado nesta sessão os alunos foram divididos em equipas de dois. Este exercício teve como principal objetivo a aquisição de certos conteúdos sobre a frequência cardíaca. Este é um excelente exercício para aquisição desta matéria uma vez que os alunos tem de realizar diversas tarefas ao mesmo tempo que executam atividade física. Verificou-se o total domínio por parte de alguns alunos em relação aos conteúdos teóricos sobre a frequência cardíaca e uma melhoria em relação aos alunos com mais dificuldades. Para motivar os alunos decidiu-se que a equipa com mais pontos poderia escolher um dos exercícios para se realizar na próxima sessão, os alunos ficaram bastante motivados com esta ideia e executaram o exercício com grande empenho. Os objetivos deste exercício foram mais uma vez atingidos pelos alunos.

REFLEXÃO DE AULA Nº 19- UBI | FUNDÃO | Data: 22 de Abril de 2016

No dia 22 de Abril realizou-se mais uma sessão deste programa direcionado a crianças desfavorecidas com os diferentes objetivos gerais, como a melhoria das capacidades físicas,

sociais e cognitivas. O objetivo de aprendizagem de conceitos teóricos abordado ao longo desta sessão foi o balanço energético. Os objetivos desportivos e sociais pretendidos nesta sessão foram: a melhoria da execução de ações motoras básicas, melhoria da capacidade cardiorrespiratória, velocidade de reação e explosiva, força de membros inferiores, precisão, concentração, melhoria do espírito de equipa, entusiasmo, lealdade, amizade, autoiniciativa, autocontrolo, alerta, habilidade, nobreza competitiva e firmeza/atitude.

No decorrer do primeiro exercício foram aplicadas algumas estratégias para a motivação dos alunos e para o controlo dos mesmos. Como estratégia de motivação, decidimos realizar o exercício com os alunos para os motivar mais, uma vez que, ao termos este comportamento os alunos sentem a necessidade de mostrar que são capazes de fazer melhor que os professores e empenham-se mais do que o esperado. Inicialmente os alunos não estavam a cumprir com as regras do jogo, decidiu-se assim adotar estratégias de controlo para os alunos cumprirem o objetivo do exercício. De forma a controlar se os alunos voltavam para o seu campo quando eram apanhados decidiu-se alterar essa regra, uma vez que os alunos, por vezes eram apanhados e não voltavam para o seu campo. Ou seja, sempre que eram apanhados tinham de ficar parados no mesmo sítio e só podiam sair de lá se algum dos seus colegas de equipa passasse por baixo das suas pernas. Inicialmente os objetivos não estavam a ser atingidos mas no final do exercício veio a melhorar.

No segundo e terceiro exercício não foram usadas tantas estratégias de controlo e de motivação, mas para o segundo exercício foi fundamental a comunicação e os feedbacks dados aos alunos para a realização do exercício, uma vez que este exigiu bastante da capacidade cardiorrespiratória deles, da velocidade e da sua capacidade de reagir a um problema o mais rápido que conseguissem. O terceiro exercício para além de objetivos desportivos e sociais ainda relaciona um objetivo teórico, sendo este o balanço energético, este tem de ser trabalhado mais vezes pois nota-se grandes falhas no conhecimento deste assunto por parte dos alunos. Ao longo do exercício verificou-se mais uma vez a falta de conhecimentos sobre o balanço energético, por parte de alguns dos alunos. Ao longo do exercício tiveram de ser dados alguns feedbacks aos alunos para a realização do exercício na parte das correspondências. A parte destes problemas os alunos conseguiram alcançar os objetivos desportivo e sociais.

REFLEXÃO DE AULA Nº 20- UBI | FUNDÃO | Data: 27 de Abril de 2016

No dia 27 de Abril realizou-se mais uma sessão deste programa direcionado a crianças desfavorecidas com os diferentes objetivos gerais, como a melhoria das capacidades físicas, sociais e cognitivas. O objetivo de aprendizagem de conceitos teóricos abordados ao longo desta sessão foram o balanço energético e as posturas corporais. Os objetivos desportivos e sociais pretendidos nesta sessão foram: a melhoria da capacidade cardiorrespiratória, força,

equilíbrio, velocidade, do entusiasmo, alerta, autoiniciativa, habilidade, firme/atitude, nobreza competitiva, cooperação, autocontrolo e intencionalidade.

Ao longo desta sessão foi necessário realizar algumas estratégias para que os exercícios propostos fossem realizados como previstos e os objetivos fossem atingidos. O primeiro exercício foi realizado com uma forma de motivar os alunos logo ao início da aula, conseguindo com que eles continuassem com interesse no resto dos exercícios. No decorrer do exercício os alunos mostraram-se bastante empenhados e motivados na realização do mesmo, uma vez que estes gostam deste tipo de exercícios. O exercício foi realizado mais que uma vez e sempre de maneiras diferentes para cativar os alunos. Os objetivos deste exercício foram cumpridos.

Após um aquecimento seguiu-se um exercício já realizado anteriormente com o objetivo dos alunos terem de executar o movimento das posturas corretas que lhes são pedidas. A primeira vez que se realizou este exercício os alunos não o realizaram da melhor maneira apresentando sinais de que não sabiam totalmente as posturas corretas que se devem ter ao longo do dia. Após a segunda realização do exercício observou-se que alguns dos alunos melhoraram em relação a sessão anterior onde se efetuou este exercício. No final do exercício foram demonstradas as posturas corretas aos alunos para que este ficassem a saber e reter a matéria abordada. O exercício mais uma vez não correu como previsto, no entanto, verificou-se a melhoria por parte de alguns alunos.

Após as conclusões da última sessão o balanço energético é um dos conteúdos que devemos dar mais ênfase, uma vez que se verificou uma grande falta de conhecimentos acerca destes. Para tal, realizamos um exercício que tivesse como objetivo de aprendizagem o balanço energético. Os objetivos desportivos e sociais eram: a melhoria de capacidade cardiorrespiratória, velocidade, potenciar o entusiasmo, alerta, autoiniciativa, habilidade, firme/atitude e nobreza competitiva. No decorrer do exercício uma estratégia usada para que os objetivos fossem cumpridos foi a colocação de um tempo limite para que os alunos tirassem o papel do arco. Se esse tempo acabasse antes de um dos alunos tirar um papel, estes voltavam outra vez aos seus lugares e chamados outros alunos a competir. Fora este problema apresentado anteriormente o exercício correu como previsto e os alunos atingiram os objetivos pretendidos.

REFLEXÃO DE AULA Nº 21- UBI | FUNDÃO | Data: 4 de Maio de 2016

No dia 4 de Maio realizou-se mais uma sessão deste programa direcionado a crianças desfavorecidas com os diferentes objetivos gerais, como a melhoria das capacidades físicas, sociais e cognitivas. O objetivo de aprendizagem de conceitos teóricos abordados ao longo desta sessão foi as posturas corporais. Os objetivos desportivos e sociais pretendidos nesta sessão foram: a melhoria da capacidade cardiorrespiratória, força explosiva, velocidade

explosiva e força de membros superiores e inferiores, precisão, equilíbrio, a melhoria do entusiasmo, cooperação, lealdade, amizade, alerta, habilidade, espírito de equipa, intencionalidade, autoiniciativa, firmeza/atitude e nobreza competitiva.

O primeiro exercício realizado na aula, onde se dividiu a turma em duas equipas e o objetivo da equipa era fazer 5 passes seguidos com uma bola de pilatos e de seguida colocar a mesma no arco da equipa adversaria, observou-se uma grande melhoria por parte dos alunos no que diz respeito ao espírito de equipa, tal como, a disposição dos alunos pelo campo de jogo para uma melhor realização do exercício. Ao longo do exercício, foram dados alguns feedbacks aos alunos, como por exemplo, dizer ao aluno com a bola para onde devia passar de maneira a que a outra equipa não a tirasse. Foram ainda utilizadas algumas estratégias de motivação, pois os alunos por fim já não estavam a querer executar o exercício, sendo assim decidiu-se realizar o exercício com os alunos para este se motivarem.

O segundo exercício já foi realizado mais vezes em outras sessões sendo este um exercício que agrupa os três tipos de objetivos (desportivos, sociais e cognitivos). O conteúdo teórico abordado neste exercício foi as posturas corretas e incorretas do dia-a-dia, desta forma pretendemos que os alunos retirem o máximo de informação sobre este tema e que consigam adquirir o maior número de matéria para um futuro próximo. No decorrer do exercício verificou-se um grande interesse por parte dos alunos na realização do mesmo, tal como um grande empenho. Uma estratégia de motivação utilizada para que os alunos executassem o exercício com empenho, foi a possibilidade de escolher a equipa do próximo jogo, aos três alunos que acabarem com mais pontos neste exercício. Após a execução do exercício verificou-se uma grande melhoria em relação aos conteúdos trabalhados por parte de todos os alunos.

Por último, os alunos que ganharam o exercício anterior escolheram a sua equipa tal como prometido anteriormente. Este tipo de estratégias funcionou bastante bem no decorrer das sessões, uma vez, que as crianças ligam muito a este tipo de coisas como por exemplo, serem reconhecidos pelos professores a frente dos seus colegas, terem a oportunidade de escolher a sua equipa pois são sempre os orientadores que as escolhem e ainda terem a possibilidade de por vezes escolherem um exercício que gostem para realizarem ao final da aula. Após a escolha dos grupos, cada grupo teve de construir uma estação/circuito sem a ajuda dos professores com o material disponível para tal. Ao fim de cinco minutos as equipas tinham de ter o seu circuito montado para que a outra equipa o executa-se. Antes de executarem os percursos um elemento de cada equipa explica como realizar o percurso. No decorrer do exercício, verificou-se uma melhoria por parte dos alunos que em sessões anteriores não tinham grande capacidade de imaginação, ou seja, nesta sessão estes alunos estavam mais capazes para executar o exercício de forma a ajudar os colegas de equipa. Foram dados alguns feedbacks aos alunos na construção dos circuitos de forma ajudar os mesmos, tal como, a utilização de uma estratégia de controlo, sendo esta por os alunos que menos

participaram na construção do circuito a explicar o mesmo a equipa adversária. Esta foi uma forma para controlarmos a integração de todos os alunos na realização deste exercício. Por fim os objetivos do exercício foram atingidos por parte dos alunos.

REFLEXÃO DE AULA Nº 22- UBI | FUNDÃO | Data: 11 de Maio de 2016

No dia 11 de Maio realizou-se mais uma sessão deste programa direcionado a crianças desfavorecidas com os diferentes objetivos gerais, como a melhoria das capacidades físicas, sociais e cognitivas. Os objetivos de aprendizagem de conceitos teóricos abordados ao longo desta sessão foram os benefícios da atividade física, o balanço energético, as posturas corporais e a frequência cardíaca. Os objetivos desportivos e sociais pretendidos nesta sessão foram: a melhoria da capacidade cardiorrespiratória, força explosiva, velocidade, força de membros superiores e inferiores, precisão, equilíbrio, melhoria do entusiasmo dos alunos, tal como, a cooperação, amizade, alerta, autoiniciativa, habilidade, espírito de equipa, nobreza competitiva, firmeza/atitude, lealdade e intencionalidade.

O primeiro exercício em que o objetivo de cada equipa era fazer 5 passes seguidos com uma bola de pilatos e de seguida derrubar os cones da equipa adversária, ganhava a equipa que conseguisse derrubar primeiro os cones da equipa adversária. Este exercício correu como previsto e os objetivos foram todos alcançados, foi necessário jogarmos com os alunos mais ao final do exercício uma vez que estavam a deixar de estar motivados. Com isto e visto que o exercício se estava a tornar demasiado fácil para os alunos, aumentamos o número de passes que se tinha que efetuar para 10.

O objetivo do segundo jogo realizado nesta sessão era completar o mais rápido possível um conjunto de correspondências sobre os benefícios da atividade física que cada equipa possuía. Para completarem a correspondência tinham primeiro de realizar o exercício e este realiza-se da seguinte forma: Chamava um número, por exemplo o número 4, os dois alunos com o número 4 saíam do seu sítio com o objetivo de conseguirem apanhar um papel que se encontra no arco ao meio do campo. Assim que chegassem ao arco o aluno que conseguisse tirar um papel primeiro tinha de fugir imediatamente para o seu lugar sem ser apanhado pelo colega adversário. No decorrer deste exercício verificamos uma melhoria por parte dos alunos em relação aos conteúdos abordados neste exercício, pois os alunos que apresentavam maiores dificuldades conseguiram realizar corretamente a correspondência. Para além desta observação, verificou-se também uma grande melhoria na autoiniciativa dos alunos, pois quando este exercício era realizados nas outras sessões os alunos demoravam muito tempo a retirar o papel do meio do arco, desta vez isto não se verificou e os alunos tomavam logo a iniciativa de o tirar assim que chegasse ao arco. Desta forma, pode-se dizer que ocorreu uma grande melhoria por parte dos alunos e os objetivos programados foram atingidos.

Por último e antes do retorno a calma, realizou-se uma vez mais o jogo de construção de estações com o material fornecido, e para além de terem de construir uma estação em equipa ainda tinham de escolher um tema abordado ao longo das sessões e desenvolverem o mesmo ao longo da estação construída. No decorrer do exercício verificou-se mais uma vez, tal como na última sessão, a melhoria por parte dos alunos que apresentavam mais dificuldades na capacidade de imaginação. Ou seja, estes alunos mostravam-se interessados em ajudar os colegas de equipa na construção da estação e ainda interessados em dar novas ideias ao grupo. Embora os alunos tenham desenvolvido todo o exercício sozinhos tivemos de dar alguns feedbacks para os ajudar na construção das estações. Os alunos demonstraram muito empenho e motivação na realização deste exercício e os objetivos foram todos atingidos.

REFLEXÃO DE AULA Nº 27- UBI | FUNDÃO | Data: 27 de Maio de 2016

No dia 27 de Maio realizou-se mais uma sessão deste programa direcionado a crianças desfavorecidas com os diferentes objetivos gerais, como a melhoria das capacidades físicas, sociais e cognitivas. Os objetivos de aprendizagem de conceitos teóricos abordados ao longo desta sessão foram o balanço energético, as posturas corporais e a frequência cardíaca. Os objetivos desportivos e sociais pretendidos nesta sessão foram: melhoria das capacidades de coordenação motora, a força, a precisão, melhorar a capacidade de concentração, agilidade, capacidade cardiorrespiratória, velocidade explosiva, capacidade cognitiva de cada aluno, melhoria do espírito de equipa, entusiasmo, cooperação, amizade, lealdade, alerta, intencionalidade, habilidade, condicionamento e firmeza/atitude.

Após aplicação de diversos exercícios ao longo do ano, decidiu-se que estas últimas sessões seriam para aplicar novamente os exercícios mais importantes que abrangessem os três objetivos gerais, para desta forma conseguirmos observar as melhorias que ocorreram desde o início do ano. Desta forma, o primeiro exercício realizado nesta sessão teve como tema o balanço energético. Ao longo do exercício e no final do mesmo deu para observar uma grande melhoria por parte de todos os alunos perante os conteúdos abordados nesse exercício (balanço energético). Para além destas observações, verificou-se ainda uma grande melhoria dos objetivos desportivos e sociais, tais como, a agilidade dos alunos na realização do exercício, a coordenação motora, precisão e ainda uma grande melhoria no espírito de equipa para realizar este exercício, cooperação, habilidade e amizade entre todos.

O segundo exercício tinha como tema a frequência cardíaca, no decorrer deste exercício os alunos mostraram-se entusiasmados e motivados na realização do mesmo. No entanto, ainda ocorreram algumas dúvidas em relação aos conteúdos abordados ao longo do exercício, tal como, a medição da frequência cardíaca máxima. Para além disto, alguns grupos não conseguiram atingir o pedido quando tinham de aumentar a frequência cardíaca, diminuir e manter a mesma. Ao longo destes problemas fui dando alguns feedbacks para os ajudar a

alcançar os objetivos pretendidos pelo exercício, mas alguns dos alunos não os atingiram. Contudo, foram mais os alunos que conseguiram atingir os objetivos que aqueles que não conseguiram.

Por último, foi realizado novamente um caça ao tesouro sobre as posturas corporais onde os alunos demonstraram uma grande melhoria, nos conhecimentos adquiridos ao longo do ano, em relação a estas mesmas. Tal como verificado nas sessões anteriores os alunos demonstram grande interesse e motivação na realização do caça ao tesouro, não foi assim necessário aplicar nenhuma estratégia de motivação nem de controlo, uma vez que, os alunos realizam este exercício perfeitamente. Desta forma, pode-se dizer que os objetivos do exercício foram atingidos e a aquisição deste tema foi adquirida com sucesso.

REFLEXÃO DE AULA Nº 28- UBI | FUNDÃO | Data: 1 de Junho de 2016

No dia 1 de Junho realizou-se mais uma sessão deste programa direcionado a crianças desfavorecidas com os diferentes objetivos gerais, como a melhoria das capacidades físicas, sociais e cognitivas. Os objetivos de aprendizagem de conceitos teóricos abordados ao longo desta sessão foram novamente as posturas corporais e a frequência cardíaca. Os objetivos desportivos e sociais pretendidos nesta sessão foram: a melhoria da capacidade cardiorrespiratória, agilidade, força explosiva, capacidade cognitiva dos alunos, capacidade cardiorrespiratória, precisão, velocidade, resistência muscular, melhoria do entusiasmo, cooperação, autocontrolo, alerta, autoiniciativa, habilidade, firmeza/atitude, nobreza competitiva, espírito de equipa, lealdade, condicionamento e amizade.

Ao longo desta sessão não ocorreu nada que me fizesse ter que aplicar algum tipo de estratégia para que os alunos realizassem os exercícios, a medida que o ano foi passando, os alunos começaram a colaborar e a realizar as sessões com mais empenho e interesse. Todas as aulas eram usadas técnicas de comunicação entre os alunos e eu, para desta forma interagir com os alunos de maneira a estarem confiante e presentes nas sessões. Os alunos desempenharam todos os exercícios desta sessão com empenho e motivação verificando-se uma grande melhoria em relação ao conhecimento que tem sobre os conceitos abordados, tais como, a frequência cardíaca e as posturas corporais. Esta melhoria foi observada com mais ênfase no que toca aos conceitos de frequência cardíaca, uma vez que, na sessão anterior alguns alunos ainda apresentavam um défice de conhecimento acerca do mesmo. Os objetivos da sessão foram assim completamente atingidos pelos alunos.

REFLEXÃO DE AULA Nº 29- UBI | FUNDÃO | Data: 3 de Junho de 2016

No dia 3 de Junho realizou-se mais uma sessão deste programa direcionado a crianças desfavorecidas com os diferentes objetivos gerais, como a melhoria das capacidades físicas, sociais e cognitivas. Os objetivos de aprendizagem de conceitos teóricos abordados ao longo

desta sessão foram o balanço energético e os benefícios da atividade física. Os objetivos desportivos e sociais pretendidos nesta sessão foram: a melhoria de ações motoras básicas, força explosiva, velocidade de reação, melhorar capacidade cardiorrespiratória, agilidade, coordenação, força de membros superiores e inferiores, coordenação, resistência muscular, a melhoria da autoiniciativa, habilidade, nobreza competitiva, espírito de equipa, autoiniciativa, cooperação, amizade, entusiasmo e condicionamento.

Após aplicação de diversos exercícios ao longo do ano, decidiu-se que estas últimas sessões seriam para aplicar novamente os exercícios mais importantes que abrangessem os três objetivos gerais, para desta forma conseguirmos observar as melhorias que ocorreram desde o início do ano. Os dois primeiros exercícios realizados nesta sessão tiveram como tema os benefícios da atividade, após e durante a realização dos mesmos verificou-se uma grande melhoria, por parte dos alunos, no que toca aos conhecimentos sobre os benefícios da atividade física adquiridos ao longo das sessões. Observou-se ainda uma melhoria no espírito de equipa, na autoiniciativa, na cooperação entre os alunos e na amizade entre os mesmos. Para além destas observações, a capacidade cardiorrespiratória, a velocidade, agilidade e a força também tiveram melhorias significativas a meu ver. Os objetivos dos exercícios foram cumpridos tal como aquisição dos conhecimentos teóricos.

O último exercício sobre o balanço energético foi realizado nas primeiras aulas deste programa, o objetivo da aplicação do mesmo é uma forma de verificar as melhorias que tenham ocorrido após diversas sessões. O observado ao longo do exercício superou as expectativas, uma vez que, os alunos mostraram um melhor resultado que na primeira vez que executaram o exercício. Apresentando uma melhoria em relação aos conhecimentos sobre o balanço energético e ainda uma melhoria nos objetivos sociais e desportivos. Ao longo destas últimas aulas verificou-se, no geral, uma grande melhoria por parte dos alunos em relação a aquisição dos conteúdos teóricos programados para o projeto e também em relação aos objetivos sociais e físicos. Desta forma, e tal como nos exercícios anteriores os alunos realizaram este exercício com empenho e motivação atingindo os objetivos pretendidos.

REFLEXÃO DE AULA Nº 30- UBI | FUNDÃO | Data: 8 de Junho de 2016

No dia 8 de Junho realizou-se mais uma sessão deste programa direcionado a crianças desfavorecidas com os diferentes objetivos gerais, como a melhoria das capacidades físicas, sociais e cognitivas. Os objetivos de aprendizagem de conceitos teóricos abordados ao longo desta sessão foram os benefícios da atividade física, o balanço energético, as posturas corporais e a frequência cardíaca. Os objetivos desportivos e sociais pretendidos nesta sessão foram: a melhoria da capacidade cardiorrespiratória, velocidade explosiva, força explosiva, precisão, concentração, força de membros superiores, melhoria do espírito de equipa, cooperação, amizade, autoiniciativa, habilidade, firmeza/atitude, entusiasmo, intencionalidade e condicionamento.

Ao longo desta sessão, mais uma vez, não ocorreu nada que me fizesse ter que aplicar algum tipo de estratégia para que os alunos realizassem os exercícios. A medida que o ano foi passando, os alunos começaram a colaborar e a realizar as sessões com mais empenho e interesse. Todas as aulas eram usadas técnicas de comunicação entre os alunos e eu, para desta forma interagir com os alunos de maneira a estarem confiante e presentes nas sessões. Os alunos desempenharam todos os exercícios desta sessão com empenho e motivação verificando-se uma grande melhoria em relação ao conhecimento que tem sobre os conceitos abordados, tais como, a frequência cardíaca, posturas corporais, benefícios da atividade física e balanço energético. Esta melhoria foi observada com mais ênfase no que toca aos conceitos dos benefícios da atividade física e do balanço energético, uma vez que, alguns alunos ainda apresentavam um défice de conhecimento acerca dos mesmos nas sessões anteriores. Os objetivos da sessão foram assim completamente atingidos pelos alunos.

REFLEXÃO DE AULA Nº 31- UBI | FUNDÃO | Data: 10 de Junho de 2016

No dia 10 de Junho realizou-se mais uma sessão deste programa direcionado a crianças desfavorecidas com os diferentes objetivos gerais, como a melhoria das capacidades físicas, sociais e cognitivas. Os objetivos de aprendizagem de conceitos teóricos abordados ao longo desta sessão foram os benefícios da atividade física, o balanço energético, as posturas corporais e a frequência cardíaca. Os objetivos desportivos e sociais pretendidos nesta sessão foram: a melhoria de força muscular, agilidade, melhoria da capacidade cardiorrespiratória, velocidade explosiva, força explosiva, precisão, equilíbrio, melhorar o espírito de equipa, cooperação, entusiasmo, lealdade, amizade, alerta, autoiniciativa, nobreza competitiva e habilidade.

Esta sessão foi a última sessão em que foram aplicados exercícios/jogos, para a melhoria dos objetivos sociais, físicos e cognitivos. As próximas sessões serão ocupadas com a aplicação dos testes físicos e dos questionários para avaliação final. Ao longo desta sessão, tal como já tem vindo acontecer ultimamente, os alunos demonstraram grande interesse e motivação na realização dos exercícios. Verificou-se uma grande melhoria nos objetivos gerais por parte dos alunos, principalmente no último exercício realizado.

A turma foi dividida em dois grupos, cada grupo tinha de construir uma estação/circuito sem a ajuda dos professores com o material disponível para tal e relacionar com um dos conceitos já tratados ao longo das sessões. Ao fim de cinco minutos as equipas tinham de ter o seu circuito montado para que a outra equipa o execute. Antes de executarem os percursos um elemento de cada equipa explicava como realizar o percurso. No decorrer deste exercício verificaram-se grandes melhorias em relação aos alunos que não tinham grande capacidade de imaginação, observando-se um aumento no espírito de equipa na execução e criação do circuito. Os alunos conseguiram acabar o percurso nos cinco minutos, o que não acontecia em

outras sessões. Não foram necessários aplicar estratégias de motivação nem de controlo e não foi necessário ajudar os alunos na construção das estações.

No geral, ao longo do ano ocorreram grandes melhorias no que diz respeito a todos os objetivos físicos, sociais e de aprendizagem de conteúdos por parte de todos os alunos. Contudo, e embora os alunos tenham apresentado grandes melhorias nem todos os alunos chegaram ao mesmo nível, cada um ao seu nível mas com melhorias.

Anexo 4 - Avaliação da intervenção

Tabela 6. Descrição das capacidades a avaliar, respetivos testes de avaliação e protocolo de aplicação

Capacidade		Teste	Descrição
Flexibilidade	Tronco	Sit-and-Reach	O aluno descalça-se, senta-se com as pernas estendidas, pés ligeiramente afastados, com as solas dos pés contra a base de uma superfície plana imóvel perpendicular. Coloca-se uma régua no cimo dessa superfície. Os alunos poem uma mão em cima da outra e realizam a flexão do tronco lentamente. Manter a posição máxima durante 3/5 segundos, de seguida, mede-se a distância a partir dos dedos do pé. Será positiva se o voluntário ultrapassar esse limite, será negativa se não o conseguir.
	Anca	Extensão	O aluno em deita-se em decúbito ventral, com os braços estendidos à frente do corpo e com o joelho direito fletido. O avaliador, agachado ou ajoelhado realiza a extensão da anca direita e esquerda do mesmo, colocando a mão esquerda por baixo do joelho direito, e a direita de modo a empurrar a crista ilíaca direita do avaliado contra o solo. É útil pedir ao avaliado que inicie o movimento, o que diminui a necessidade de emprego de força por parte do avaliador.
		Flexão	O aluno deita-se em decúbito dorsal, com os braços acima da cabeça, perna esquerda estendida e direita flexionada, coloca a coxa sobre o tórax. O avaliador em pé, usa a mão direita para manter o joelho esquerdo do avaliado estendido e com a mão esquerda colocada no terço proximal anterior da perna direita. Realizar a flexão da anca direita do avaliado. É muito importante evitar que haja rotação da anca, o que pode ser detetado pela perda de contacto entre a nádega esquerda e o solo.

Resistência Muscular	Membros Superiores	Push Up	O aluno coloca-se em posição de decúbito ventral, com apoio das mãos e dos pés na posição habitual de flexões de braços. As mãos devem ficar colocadas sob a projeção dos ombros, com os dedos em extensão, com os cotovelos estendidos, e com os membros inferiores em extensão completa, paralelos e ligeiramente afastados com os dedos fletidos suportando o pé. Com a extensão dos membros superiores mantendo os joelhos e as costas em extensão, inicia-se o movimento através da flexão dos membros superiores até cerca de 90°.
	Abdominal	Sit Up	O aluno coloca-se em posição de decúbito dorsal, com dedos entrelaçados e apoiados na região posterior da cabeça, com os joelhos flexionados a cerca de 90° (coxa e perna), e com os pés unidos e mantidos fixos no solo, apoiados na região dos tornozelos, com auxílio do avaliador. O movimento inicia-se pela flexão do tronco, tomando-se como referência o contacto dos cotovelos com a parte anterior das coxas, e o contacto da zona lombar com o tapete no movimento de extensão do tronco.
Capacidade cardiorrespiratória		Vai - Vem	O aluno tem de efetuar uma corrida numa direção e na oposta (vai-vem), percorrendo cada vez uma distância de 20 metros, aumentando o ritmo da passada em cada minuto, atingindo ou ultrapassando o número de percursos de referência, sendo esta, a zona saudável de aptidão física.

Tabela 5. Apresentação dos resultados dos testes físicos aplicados

		Testes Físicos					Extensão da anca			Flexão da anca		
		Sit up	Push up	Sit and reach	Esquerda	Direita	Esquerda	Direita	Vai e vem			
Grupo de Intervenção	Inicial	Masculino	45 (SD=±26)	15 (SD=±15)	16 (SD=±11)	1 (SD=±1)	1 (SD=±0)	2 (SD=±1)	2 (SD=±1)	34 (SD=±14)		
		Feminino	44 (SD=±27)	7 (SD=±7)	20 (SD=±10)	2 (SD=±1)	2 (SD=±1)	3 (SD=±1)	3 (SD=±1)	23 (SD=±7)		
		Total M/F	44 (SD=±25)	9 (SD=±10)	19 (SD=±10)	2 (SD=±1)	2 (SD=±1)	2 (SD=±1)	3 (SD=±1)	26 (SD=±10)		
		Masculino	53 (SD=±22)	17 (SD=±16)	18 (SD=±9)	2 (SD=±1)	1 (SD=±1)	2 (SD=±1)	2 (SD=±1)	42 (SD=±11)		
		Feminino	47 (SD=±26)	9 (SD=±4)	20 (SD=±12)	3 (SD=±1)	3 (SD=±1)	3 (SD=±1)	3 (SD=±1)	35 (SD=±17)		
	Final	Total M/F	49 (SD=±24)	11 (SD=±9)	20 (SD=±11)	3 (SD=±1)	2 (SD=±1)	3 (SD=±1)	3 (SD=±1)	37 (SD=±15)		
		Teste de Wilcoxon	P=0,005	P=0,108	P=0,232	P=0,025	P=0,046	P=0,083	P=0,317	P=0,003		
		Masculino	26 (SD=±12)	11 (SD=±9)	4 (SD=±5)	1 (SD=±1)	2 (SD=±1)	1 (SD=±1)	2 (SD=±1)	33 (SD=±16)		
		Feminino	14 (SD=±4)	6 (SD=±5)	6 (SD=±9)	1 (SD=±1)	2 (SD=±0)	1 (SD=±0)	2 (SD=±1)	25 (SD=±9)		
		Total M/F	22 (SD=±11)	10 (SD=±8)	4 (SD=±6)	1 (SD=±1)	2 (SD=±1)	1 (SD=±0)	2 (SD=±1)	30 (SD=±14)		
Grupo de Controle	Inicial	Masculino	26 (SD=±13)	13 (SD=±10)	6 (SD=±6)	1 (SD=±1)	2 (SD=±1)	1 (SD=±1)	2 (SD=±1)	34 (SD=±14)		
		Feminino	17 (SD=±4)	9 (SD=±9)	-2 (SD=±15)	0 (SD=±1)	2 (SD=±0)	0 (SD=±1)	2 (SD=±0)	24 (SD=±11)		
		Total M/F	23 (SD=±12)	12 (SD=±9)	4 (SD=±9)	1 (SD=±1)	2 (SD=±1)	1 (SD=±1)	2 (SD=±1)	31 (SD=±14)		
		Teste de Wilcoxon	p=0,609	p=0,022	p=0,356	p=0,102	p=0,046	p=0,317	p=0,083	p=0,535		
		Masculino	14 (SD=±4)	6 (SD=±5)	6 (SD=±9)	1 (SD=±1)	2 (SD=±0)	1 (SD=±0)	2 (SD=±1)	25 (SD=±9)		
	Final	Total M/F	22 (SD=±11)	10 (SD=±8)	4 (SD=±6)	1 (SD=±1)	2 (SD=±1)	1 (SD=±0)	2 (SD=±1)	30 (SD=±14)		
		Masculino	26 (SD=±13)	13 (SD=±10)	6 (SD=±6)	1 (SD=±1)	2 (SD=±1)	1 (SD=±1)	2 (SD=±1)	34 (SD=±14)		
		Feminino	17 (SD=±4)	9 (SD=±9)	-2 (SD=±15)	0 (SD=±1)	2 (SD=±0)	0 (SD=±1)	2 (SD=±0)	24 (SD=±11)		
		Total M/F	23 (SD=±12)	12 (SD=±9)	4 (SD=±9)	1 (SD=±1)	2 (SD=±1)	1 (SD=±1)	2 (SD=±1)	31 (SD=±14)		
		Teste de Wilcoxon	p=0,609	p=0,022	p=0,356	p=0,102	p=0,046	p=0,317	p=0,083	p=0,535		

Tabela 8. Nível de Atividade Física das Amostras (IPAQ)

IPAQ - Nível de Atividade Física			<i>Low (Baixo)</i>	<i>Moderate (Moderado)</i>	<i>High (Alto)</i>
Grupo de Intervenção	<i>Inicial</i>	<i>Total M/F</i>	1 Amostra	5 Amostras	5 Amostras
		<i>Masculino</i>	0	0	3 Amostras
		<i>Feminino</i>	1 Amostra	5 Amostras	2 Amostras
	<i>Final</i>	<i>Total M/F</i>	0	1 Amostra	10 Amostras
		<i>Masculino</i>	0	0	3 Amostras
		<i>Feminino</i>	0	1 Amostras	7 Amostras
Grupo de Controlo	<i>Inicial</i>	<i>Total M/F</i>	0	5 Amostras	6 Amostras
		<i>Masculino</i>	0	4 Amostras	4 Amostras
		<i>Feminino</i>	0	1 Amostra	2 Amostras
	<i>Final</i>	<i>Total M/F</i>	0	6 Amostras	5 Amostras
		<i>Masculino</i>	0	4 Amostras	4 Amostras
		<i>Feminino</i>	0	2 Amostras	1 Amostra

Tabela 9. Pergunta O2 - Benefícios da Atividade Física e Frequência Cardíaca

		O2	O2.1	O2.2	O2.3	O2.4	O2.5
Grupo de Intervenção	<i>Inicial</i>	<i>Média</i>	4,23	0,30	0,18	2,96	3,68
		<i>Desvio Padrão</i>	0,35	0,13	-	0,75	0,52
	<i>Final</i>	<i>Média</i>	4,59	0,90	0,72	2,89	4,31
		<i>Desvio Padrão</i>	0,19	0,90	-	1,52	0,30
	<i>pvalue (< 0.05)</i>		0,003	0,109	-	0,893	0,068
Grupo de Controlo	<i>Inicial</i>	<i>Média</i>	3,94	0,39	0,27	3,18	3,95
		<i>Desvio Padrão</i>	0,21	0,05	-	0,88	0,21
	<i>Final</i>	<i>Média</i>	3,71	0,57	0,45	2,96	3,52
		<i>Desvio Padrão</i>	0,25	0,05	-	0,60	0,32
	<i>pvalue (< 0.05)</i>		0,014	0,083	-	0,500	0,68

Tabela 10. Pergunta O3 - Balanço Energético

	O3		O3.1	O3.2
Grupo de Intervenção	<i>Inicial</i>	<i>Média</i>	0,64	3,56
		<i>Desvio Padrão</i>	0,23	0,58
	<i>Final</i>	<i>Média</i>	0,79	3,77
		<i>Desvio Padrão</i>	0,14	0,36
	<i>pvalue (< 0.05)</i>			0,017
Grupo de Controlo	<i>Inicial</i>	<i>Média</i>	0,47	3,34
		<i>Desvio Padrão</i>	0,19	0,30
	<i>Final</i>	<i>Média</i>	0,54	3,31
		<i>Desvio Padrão</i>	0,13	0,38
	<i>pvalue (< 0.05)</i>			0,109

Tabela 11. Pergunta O4 - Hábitos Alimentares

O4		04.1	04.2	04.3	04.4	04.5	04.6	04.7	04.8	04.8.1	
Grupo de Intervenção	Inicial	Média	3,90	4,03	2,12	2,03	1,51	2,65	3	3,11	3,70
		Desvio Padrão	-	0,96	0,90	0,90	0,61	0,72	0,31	0,39	0,44
	Final	Média	4,3	4,19	2,10	1,95	1,79	2,70	2,84	3,22	4,72
		Desvio Padrão	-	0,85	0,87	0,81	0,84	0,90	0,59	0,35	0,07
		pvalue (< 0.05)	-	0,197	0,393	0,293	0,109	0,652	0,293	0,269	0,068
	Grupo de Controlo	Inicial	Média	3,54	3,74	2,30	2,12	2,06	2,74	3,10	3,24
		Desvio Padrão	-	1,01	0,99	0,72	0,71	0,43	0,44	0,34	0,20
Final		Média	3,36	3,60	2,26	1,83	2,03	2,67	2,90	2,92	3,29
		Desvio Padrão	-	0,68	0,86	0,54	0,59	0,51	0,43	0,36	0,38
		pvalue (< 0.05)	-	0,462	0,798	0,010	0,660	0,317	0,042	0,018	0,068

Tabela 12. Pergunta O9 - Posturas Corporais

		O9	O9.1	O9.2	O9.3	O9,4	O9.5
Grupo de Intervenção	<i>Inicial</i>	<i>Média</i>	0,18	0,55	0,51	0,60	3,65
		<i>Desvio Padrão</i>	-	0,26	0,19	0,22	0,43
	<i>Final</i>	<i>Média</i>	0,72	0,83	0,76	0,75	4,59
		<i>Desvio Padrão</i>	-	0,11	0,09	0,11	0,33
	<i>pvalue (< 0.05)</i>		-	0,027	0,011	0,039	0,06
Grupo de Controlo	<i>Inicial</i>	<i>Média</i>	0,27	0,49	0,38	0,51	3,77
		<i>Desvio Padrão</i>	-	0,14	0,14	0,17	0,58
	<i>Final</i>	<i>Média</i>	0,27	0,57	0,43	0,47	3,11
		<i>Desvio Padrão</i>	-	0,37	0,15	0,08	0,35
	<i>pvalue (< 0.05)</i>		-	1,00	0,553	0,462	0,066

ANEXO 5 - Questionários Aplicados

1. Questionário de Atitudes Desportiva (SAQ)

		Discordo totalmente com afirmação	Não concordo com afirmação	Não concordo nem discordo com afirmação	Concordo com afirmação	Concordo plenament e com afirmação
1	Vou a todos os treinos	1	2	3	4	5
2	Às vezes perco tempo a perturbar os adversários	1	2	3	4	5
3	Era capaz de fazer batota se isso me ajudasse a ganhar	1	2	3	4	5
4	Cumprimento os adversários após uma derrota	1	2	3	4	5
5	Se os outros fazem batota, penso que também o posso fazer	1	2	3	4	5
6	Dou sempre o meu melhor	1	2	3	4	5
7	Como não é contra as regras pressionar psicologicamente os adversários, posso fazê-lo	1	2	3	4	5
8	Cumprimento o treinador adversário	1	2	3	4	5
9	Faço batota se ninguém der por isso	1	2	3	4	5
10	Por vezes tento enganar os meus adversários	1	2	3	4	5
11	Estou sempre a pensar em como melhorar	1	2	3	4	5
12	Felicito os adversários por um bom jogo ou por um bom desempenho	1	2	3	4	5
13	Por vezes é preciso fazer batota	1	2	3	4	5
14	Penso que posso perturbar os adversários desde que não viole as regras	1	2	3	4	5
15	Esforço-me sempre, mesmo que saiba que vou perder	1	2	3	4	5
16	Não há problema em fazer batota se ninguém notar	1	2	3	4	5

17	Seja qual for o resultado, cumprimento os meus adversários	1	2	3	4	5
18	Se não quiser que alguém jogue bem, tento perturbá-lo um pouco	1	2	3	4	5
19	Por vezes faço batota para obter vantagem	1	2	3	4	5
20	É uma boa ideia irritar os meus adversários	1	2	3	4	5
21	Não desisto, mesmo depois de ter cometido erros	1	2	3	4	5
22	Depois de ganhar, cumprimento os meus adversários	1	2	3	4	5
23	Tento que os árbitros decidam a meu favor, mesmo que não seja verdade	1	2	3	4	5

2. Prova de Avaliação de Competência Social– PACS/Jovem

De seguida são apresentadas 6 situações sociais, relativamente às quais deve responder a 4 questões. Em cada questão deverá indicar como seria o seu desempenho (Folha de resposta). Para cada situação deverá apreciar como seria o seu desempenho (de pobre a excelente) e o nível de dificuldade/facilidade que a resolução desta situação representaria para si:

Imagine a seguinte situação de exemplo:

Vai haver um concurso de apresentação de trabalhos na sua escola. Esta turma está a preparar um trabalho para apresentar oralmente no dia do concurso. Cada turma deve escolher um porta-voz que apresente e defenda o trabalho em público.

Usando a grelha de resposta:

1 = Nunca 2 = poucas vezes 3 = por vezes 4 = muitas vezes 5 = sempre

Situação de trabalho de casa	Nunca	Poucas Vezes	Por vezes	Muitas vezes	Sempre
Esta situação para mim seria difícil					X
Esta situação para mim seria fácil			X		
O meu desempenho nesta situação seria pobre				X	
O meu desempenho nesta situação seria excelente	x				

1. Situação de trabalho de casa

Nesta escola, todos os alunos se queixam, porque este ano os professores passaram trabalhos de casa para as férias do Natal. Os alunos desta turma mais do que queixarem-se ou ficarem zangados, juntaram-se e pediram aos professores para ouvirem o seu lado da história. Um grupo de professores concordou em conversar com um representante dos alunos sobre as suas razões na próxima reunião de professores.

Situação de trabalho de casa	Nunca	Poucas Vezes	Por vezes	Muitas vezes	Sempre
Esta situação para mim seria difícil					
Esta situação para mim seria fácil					
O meu desempenho nesta situação seria pobre					
O meu desempenho nesta situação seria excelente					

2. Situação de um duplo encontro

Há um aluno(a) bastante contente porque finalmente conseguiu um encontro com alguém de quem gosta à muito tempo. Porém essa pessoa irá acompanhada pelo(a) primo(a), que durante esta semana se encontra de visita em sua casa. Esse aluno(a) vem pedir-lhe ajuda para escolher alguém da turma que o(a) acompanhe ao encontro e que na altura adequada se retire com o(a) primo(a) e o(a) deixe a sós com a pessoa de quem gosta.

Situação de um duplo encontro	Nunca	Poucas Vezes	Por vezes	Muitas vezes	Sempre
Esta situação para mim seria difícil					
Esta situação para mim seria fácil					
O meu desempenho nesta situação seria pobre					
O meu desempenho nesta situação seria excelente					

3. Situação de uma nomeação para liderar um grupo

Esta turma tem de realizar trabalhos de grupo onde é suposto estudarem literatura portuguesa de uma forma mais divertida. Para este trabalho os grupos de 5 a 10 elementos devem escolher um tema que retrate algum acontecimento importante da literatura portuguesa. Cada grupo deve ter um director ou líder que organize e coordene os esforços do grupo.

Situação de uma nomeação para liderar um grupo	Nunca	Poucas Vezes	Por vezes	Muitas vezes	Sempre
Esta situação para mim seria difícil					
Esta situação para mim seria fácil					
O meu desempenho nesta situação seria pobre					
O meu desempenho nesta situação seria excelente					

4. Situação de um colega (par) conselheiro

O psicólogo e assistente social da escola estão a tentar desenvolver um novo programa em que estudantes com problemas podem procurar outros estudantes para os ajudarem. Estes estudantes chamar-se-ão pares conselheiros e devem ser pessoas em quem os outros estudantes sintam que podem confiar para exporem os seus problemas. Também procuram alguém que seja bom escutante e que se preocupe de facto com os colegas.

Situação de um colega (par) conselheiro	Nunca	Poucas Vezes	Por vezes	Muitas vezes	Sempre
Esta situação para mim seria difícil					
Esta situação para mim seria fácil					
O meu desempenho nesta situação seria pobre					

O meu desempenho nesta situação seria excelente					
---	--	--	--	--	--

5. Situação de reunião de pais

Esta turma está muito entusiasmada com a possibilidade de fazer uma viagem de finalistas para um destino exótico para a qual já tem a verba necessária. Os pais de alguns alunos não concordam com o destino escolhido pela turma pois é demasiado longe. Se esses alunos não tiverem autorização dos pais, a viagem não se poderá realizar, pois eles também contribuiram para angariar o dinheiro que paga a viagem. A turma decidiu pedir a esses pais para virem à escola ouvir os argumentos da turma. Os pais concordaram em conversar com um representante da turma sobre a viagem de finalistas e o destino escolhido.

Situação de reunião de pais	Nunca	Poucas Vezes	Por vezes	Muitas vezes	Sempre
Esta situação para mim seria difícil					
Esta situação para mim seria fácil					
O meu desempenho nesta situação seria pobre					
O meu desempenho nesta situação seria excelente					

6. Situação de um estudante visitante

Um(a) dos(as) professores(as) teve um grave acidente. Os colegas da turma juntaram-se e decidiram fazer algo. A turma pede-lhe ajuda para decidir quem escolher (na turma) para fazer uma visita ao(à) professor(a) e à sua família. Essa pessoa deverá levar chocolates/flores e tentar expressar o quanto os estudantes lamentam o sucedido e desejam uma rápida recuperação.

Situação de um estudante visitante	Nunca	Poucas Vezes	Por vezes	Muitas vezes	Sempre
Esta situação para mim seria difícil					
Esta situação para mim seria fácil					
O meu desempenho nesta situação seria pobre					
O meu desempenho nesta situação seria excelente					

3. Questionário de Inteligência Emocional de Bar-On

	Muito raramente é verdadeiro para mim	Raramente é verdadeiro para mim	Frequentemente é verdadeiro para mim	Muito frequentemente é verdadeiro para mim
1. Gosto de me divertir.	1	2	3	4
2. Compreendo bem como as outras pessoas se sentem.	1	2	3	4
3. Consigo ficar calmo, mesmo quando estou aborrecido.	1	2	3	4
4. Sou feliz.	1	2	3	4
5. Preocupo-me com o que acontece aos outros.	1	2	3	4
6. É-me difícil controlar a minha raiva.	1	2	3	4
7. É-me fácil dizer aos outros como me sinto.	1	2	3	4
8. Gosto de todas as pessoas que conheço.	1	2	3	4
9. Sinto-me seguro de mim mesmo.	1	2	3	4
10. Consigo perceber como se sentem as outras pessoas.	1	2	3	4
11. Sei como me manter calmo.	1	2	3	4
12. Tento responder perguntas difíceis de diferentes formas.	1	2	3	4
13. Penso que, a maioria das coisas que faço, são bem-feitas.	1	2	3	4
14. Sou capaz de respeitar os outros.	1	2	3	4
15. Fico muito aborrecido com algumas coisas.	1	2	3	4
16. É fácil para mim adaptar-me (entender) às coisas novas.	1	2	3	4
17. Falo com facilidade sobre os meus sentimentos.	1	2	3	4
18. Tenho bons pensamentos acerca das outras pessoas.	1	2	3	4
19. Penso que vai correr tudo bem.	1	2	3	4
20. Ter amigos é importante.	1	2	3	4
21. Tenho conflitos com os outros.	1	2	3	4
22. Compreendo perguntas complicadas (difíceis).	1	2	3	4
23. Gosto de rir.	1	2	3	4
24. Tento não magoar os sentimentos das outras pessoas.	1	2	3	4
25. Penso num problema até conseguir resolvê-lo.	1	2	3	4
26. Tenho mau feito.	1	2	3	4
27. Nada me incomoda.	1	2	3	4
28. É difícil falar dos meus sentimentos mais profundos.	1	2	3	4
29. Sei que as coisas vão correr bem.	1	2	3	4
30. Consigo pensar em boas respostas, para responder às perguntas difíceis.	1	2	3	4
31. Consigo descrever os meus sentimentos com facilidade.	1	2	3	4
32. Sei como me divertir.	1	2	3	4

	Muito raramente é verdadeiro para mim	Raramente é verdadeiro para mim	Frequentemente é verdadeiro para mim	Muito frequentemente é verdadeiro para mim
33. Devo dizer a verdade.	1	2	3	4
34. Quando quero consigo encontrar várias maneiras de responder a uma pergunta difícil.	1	2	3	4
35. Irrito-me com facilidade.	1	2	3	4
36. Gosto de ajudar os outros.	1	2	3	4
37. Sinto-me infeliz.	1	2	3	4
38. Consigo encontrar diferentes maneiras de resolver os problemas.	1	2	3	4
39. São necessárias muitas coisas para que eu me aborreça.	1	2	3	4
40. Sinto-me bem comigo mesmo.	1	2	3	4
41. Faço amigos com facilidade.	1	2	3	4
42. Considero-me o melhor em tudo o que faço.	1	2	3	4
43. É fácil dizer aos outros como me que sinto.	1	2	3	4
44. Quando tenho de responder a perguntas difíceis, penso em muitas soluções.	1	2	3	4
45. Sinto-me mal quando magoo as outras pessoas.	1	2	3	4
46. Quando me aborreço com alguém é por muito tempo.	1	2	3	4
47. Gosto de ser como sou.	1	2	3	4
48. Sou bom a resolver problemas.	1	2	3	4
49. É difícil esperar pela minha vez.	1	2	3	4
50. Gosto das coisas que faço..	1	2	3	4
51. Gosto dos meus amigos.	1	2	3	4
52. Não tenho dias maus.	1	2	3	4
53. Tenho dificuldade em falar dos meus sentimentos.	1	2	3	4
54. Aborreço-me com facilidade.	1	2	3	4
55. Percebo quando um dos meus amigos não está feliz.	1	2	3	4
56. Gosto do meu corpo.	1	2	3	4
57. Mesmo quando as coisas se complicam, não desisto.	1	2	3	4
58. Quando me aborreço, ajo sem pensar..	1	2	3	4
59. Sei quando os outros estão aborrecidos, mesmo que não me digam.	1	2	3	4
60. Gosto da minha aparência.	1	2	3	4

Fim.

Obrigada pela tua colaboração! 😊

4. QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ)

Forma curta

As seguintes questões são sobre as atividades desenvolvidas na tua atividade escolar e nas tuas deslocações, sobre as atividades referentes aos trabalhos domésticos e às atividades que efetuaste no teu tempo livre, para recreação ou prática de exercício físico / desporto.

As questões referem-se **apenas à semana passada**. Por favor, responde a todas as questões.

Ao responderes considera o seguinte:

Atividades físicas vigorosas referem-se a atividades que requerem um esforço físico intenso que conduzem a respiração ofegante.

Atividades físicas moderadas referem-se a atividades que requerem esforço físico moderado e conduzem a respiração um pouco mais forte que o normal.

Ao responderes considera apenas as atividades físicas que realizas durante pelo menos **10 minutos seguidos**.

O1. Atividade Física

Q.1 Nos últimos 7 dias, em quantos dias fizeste atividades físicas **vigorosas**, como por exemplo, levantar objetos pesados, cavar, ginástica aeróbica, nadar, jogar futebol, andar de bicicleta a um ritmo rápido?

___ ___ **Dias**

Q.2 Nos dias em que praticas atividades físicas **vigorosas**, quanto tempo em média dedicas normalmente a essas atividades?

___ ___ **Horas** ___ ___ **Minutos**

Q.3 Diz-me por favor, nos últimos 7 dias, em quantos dias fizeste atividades físicas **moderadas** como por exemplo, carregar objetos leves, caçar, trabalhos de carpintaria, andar de bicicleta a um ritmo normal ou ténis de pares? Por favor não incluas o “andar”.

___ ___ **Dias**

Q.4 Nos dias em que fazes atividades físicas **moderadas**, quanto tempo em média, dedicas normalmente a essas actividades?

___ ___ **Horas** ___ ___ **Minutos**

Q.5 Diz-me por favor, nos últimos 7 dias, em quantos dias andaste pelo menos 10 minutos seguidos?

___ ___ **Dias**

Q.6 Quanto tempo, no total, despendeste num desses dias, a andar/caminhar?

___ ___ **Horas** ___ ___ **Minutos**

Q.7 Diz-me por favor, num dia normal, quanto tempo passas sentado? Isto pode incluir o tempo que passas a uma secretária, a visitar amigos, a ler, a estudar ou a ver televisão.

___ ___ **Horas** ___ ___ **Minutos**

O2. Benefícios da Atividade Física

O2. Avaliar conhecimento sobre as características da atividade física benéfica para a saúde

O2.1	Consideras a atividade física importante para:	Discordo compl.		Concordo compl.		
		1	2	3	4	5
O2.1.1	prevenir doenças e viver mais anos					
O2.1.2	melhorar a qualidade de vida e viver mais saudável	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.1.3	te divertires					
O2.1.4	melhorar o teu aspeto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.1.5	melhorar a tua mobilidade					
O2.1.6	diminuir o stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.1.7	seres mais feliz / melhorar o bem-estar social e mental					
O2.1.8	aumentar a tua autoestima e o autoconceito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.1.9	melhorar o estado de humor					
O2.1.10	criar o estabelecimento de relações de cooperação	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.1.11	diminuir as depressões					
O2.1.12	promover maior contato com a natureza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

O2.2	Qual o nível de atividade física que deves praticar?	Escolhe a opção que te parecer mais adequada
O2.2.1	2 dias por semana, 1 hora, até ficar cansado, com respiração ofegante	
O2.2.2	Todos os dias, 10 min, até ficar cansado, a transpirar, com respiração ofegante	<input type="checkbox"/>
O2.2.3	Todos os dias, 1 hora, até ficar ligeiramente cansado	
O2.2.4	Duas vezes por semana, 1 hora, até ficar cansado e a transpirar	<input type="checkbox"/>
O2.2.5	Cinco vezes por semana, 30 minutos, até ficar cansado e a transpirar	
O2.2.6	Duas vezes por semana, 1 hora, até ficar cansado, a transpirar, com respiração ofegante	<input type="checkbox"/>

O2.2.7	Quantos dias por semana é recomendável praticar exercício para um adulto se manter saudável?	<input type="text"/> dias
O2.2.8	Nesses dias, qual a duração diária da atividade física que se recomenda, para um adulto se manter saudável?	<input type="text"/> horas <input type="text"/> minutos

O2.3	Qual a gama de frequência cardíaca que deves ter, na prática de atividade física?	Escolhe a opção que te parecer mais adequada
O2.3.1	60-80 batimentos/minuto	
O2.3.2	80-100 batimentos/minuto	<input type="checkbox"/>
O2.3.3	100-120 batimentos/minuto	
O2.3.4	120-140 batimentos/minuto	<input type="checkbox"/>
O2.3.5	140-160 batimentos/minuto	
O2.3.6	160-180 batimentos/minuto	<input type="checkbox"/>

O2.4	Concordas com as seguintes afirmações?	Discordo compl.		Concordo compl.		
		1	2	3	4	5
O2.4.1	A frequência cardíaca pode ser controlada através da respiração					
O2.4.2	A presença do medo diminui a frequência cardíaca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.4.3	A frequência cardíaca elevada só se verifica quando faço exercício					
O2.4.4	Um ambiente calmo permite-me diminuir a frequência cardíaca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.4.5	Valores de frequência cardíaca em repouso para jovens e adultos entre 60-80 podendo variar entre]28-100[, reduzem o risco de doenças cardiovasculares					

O2.5. Avaliar a percepção do conhecimento sobre as características da atividade física benéfica para a saúde

O2.5	Concordas com as seguintes afirmações?	Discordo compl.		Concordo compl.		
		1	2	3	4	5
O2.5.1	Sei quais os benefícios que a prática de atividade física traz à minha vida					
O2.5.2	Estou bem informado sobre os benefícios da atividade física na saúde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.5.3	Gostava de saber mais sobre o tipo de atividade física adequada para mim.					
O2.5.4	Procuro sempre informações antes de iniciar uma nova atividade física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

O3. BALANÇO ENERGÉTICO

O3.1	Concordas com as seguintes afirmações?	Indica se é verdadeiro ou falso	
		V	F
O3.1.1	A principal maneira de aumentar o tecido adiposo advém do desequilíbrio de ingestão e gasto calórico		
O3.1.2	A dormir, o corpo/organismo gasta energia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O3.1.3	Os alimentos com mais energia são os que têm mais gordura		
O3.1.4	Os cereais ao pequeno almoço têm muita energia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O3.1.5	Os alimentos mais doces são os que têm mais energia		
O3.1.6	Os alimentos saudáveis têm pouca energia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O3.1.7	O excesso de peso surge porque fazemos pouco exercício		
O3.1.8	O excesso de peso surge porque comemos mais energia do que a que gastamos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O3.1.9	A obesidade é perigosa porque aumenta a frequência cardíaca		

O3.2	Escolhe a opção mais adequada para cada uma das seguintes situações.	(Durante 1 hora)				
		Andar	Ler	Dançar	Correr	Boxe
		1	2	3	4	5
O3.2.1	Para gastar as calorias ingeridas por uma fatia de pizza preciso de ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O3.2.2	Para gastar as calorias ingeridas por duas latas de coca-cola clássica preciso de ...					
O3.2.3	Para gastar as calorias ingeridas numa refeição composta por: uma costeleta de porco, duas folhas de alface, uma fatia de pão integral, uma cerveja e duas maçãs preciso...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Q3.2.4 Para gastar as calorias ingeridas por duas fatias de pizza e uma lata de coca-cola preciso de ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q3.2.5 Para gastar as calorias ingeridas por uma maçã vermelha, preciso de...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0.4. HÁBITOS ALIMENTARES

04. Avaliação dos hábitos alimentares

Q4.1	Consumo de água (1 copo= 150-200 ml)	Nunca	Quase nunca	Algumas vezes	Bastantes vezes	Muitas vezes
		0	1 copo	2-3 copos	5-7 copos	»8 copos
		1	2	3	4	5
Q4.1	Que quantidade de água bebes ao longo do dia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Q4.2	Que refeições diárias efetuas frequentemente?	Nunca	Quase nunca	Algumas vezes	Bastantes vezes	Sempre
		0	1	2-3	4-6	7
		1	2	3	4	5
Q4.2.1	Pequeno Almoço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.2.2	Meio da Manhã	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.2.3	Almoço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.2.4	Merenda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.2.4	Jantar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.2.5	Ao deitar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Q4.3	Indica os alimentos que costumás comer ao PEQUENO ALMOÇO durante 1 semana	Nunca	Quase nunca	Algumas vezes	Bastantes vezes	Sempre
		0	1	2-3	4-6	7
		1	2	3	4	5
Q4.3.1	Leite Gordo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.3.2	Leite Meio Gordo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.3.3	Leite Magro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.3.4	Iogurte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.3.5	Cereais peq. Almoço (Nestum, Corn Flakes, outros)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.3.6	Pão trigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.3.7	Pão mistura (trigo/centeio)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.3.8	Manteiga/Margarina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.3.9	Fiambre/Presunto/Chouriço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.3.10	Queijo flamengo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.3.11	Doce/compota	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.3.12	Fruta Qual? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.3.13	Sumo de Fruta Qual? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.3.14	Refrigerantes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.3.15	Chocolate em pó/barrar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.3.16	Bolachas/biscoitos/bolos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.3.17	Café /chá com açúcar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.3.18	Café /chá sem açúcar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.3.19	Outro Qual? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Q4.4	Indica os alimentos que costumam comer a <u>MEIO DA MANHÃ</u> durante 1 semana	Nunca	Quase nunca	Algumas vezes	Bastantes vezes	Sempre
		0	1	2-3	4-6	7
		1	2	3	4	5
Q4.4.1	Leite Gordo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.4.2	Leite Meio Gordo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.4.3	Leite Magro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.4.4	logurte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.4.5	Cereais peq. Almoço (Nestum, Corn Flakes, outros)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.4.6	Pão trigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.4.7	Pão mistura (trigo/centeio)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.4.8	Manteiga/Margarina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.4.9	Fiambre/Presunto/Chouriço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.4.10	Queijo flamengo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.4.11	Doce/compota	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.4.12	Fruta Qual? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.4.13	Sumo de Fruta Qual? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.4.14	Refrigerantes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.4.15	Chocolate em pó/barrar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.4.16	Bolachas/biscoitos/bolos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.4.17	Café /chá com açúcar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.4.18	Café /chá sem açúcar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.4.19	Outro Qual? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Q4.5	Indica o alimento que costumam comer <u>ANTES DE DEITAR</u> durante 1 semana	Nunca	Quase nunca	Algumas vezes	Bastantes vezes	Sempre
		0	1	2-3	4-6	7
		1	2	3	4	5
Q4.5.1	Leite Gordo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.5.2	Leite Meio Gordo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.5.3	Leite Magro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.5.4	logurte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.5.5	Cereais peq. Almoço (Nestum, Corn Flakes, outros)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.5.6	Pão trigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.5.7	Pão mistura (trigo/centeio)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.5.8	Manteiga/Margarina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.5.9	Fiambre/Presunto/Chouriço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.5.10	Queijo flamengo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.5.11	Doce/compota	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.5.12	Fruta Qual? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.5.13	Sumo de Fruta Qual? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.5.14	Refrigerantes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.5.15	Chocolate em pó/barrar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.5.16	Bolachas/biscoitos/bolos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.5.17	Café /chá com açúcar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Q4.5.18 Café /chá sem açúcar					
Q4.5.19 Outro Qual? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Q4.6	Nas refeições do ALMOÇO E JANTAR , indica a frequência média com que ingeres os seguintes alimentos durante 1 semana	Nunca	Quase nunca	Algumas vezes	Bastantes vezes	Muitas vezes
		0	2	3-6	7-12	»13
		1	2	3	4	5
Q4.6.1 Leite, iogurtes e Queijo						
Q4.6.2 Carne Vaca e Porco		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.6.3 Carne Aves (Frango e peru)						
Q4.6.4 Enchidos e salsichas		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.6.5 Ovos						
Q4.6.6 Peixe gordo: sardinha, cavala, salmão, carapau, atum		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.6.7 Peixe magro: pescada, faneca dourada						
Q4.6.8 Feijão, grão, ervilhas, favas, lentilhas soja		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.6.9 Batata, arroz, massa						
Q4.6.10 Pão integral		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.6.11 Sopas						
Q4.6.12 Saladas (tomate, alface, espinafres, cebola, pimento)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.6.13 Fruta						
Q4.6.14 Sumos de fruta naturais		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.6.15 Refrigerantes						
Q4.6.16 Doces /gelados/ bolos		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.6.17 Bebidas alcoólicas (Vinho/cerveja/licor/aperitivos)						
Q4.6.18 Café/chá com açúcar		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4.6.19 Café/chá sem açúcar						

Q4.7	Indica a frequência média de utilização dos seguintes INGREDIENTES na tua alimentação	Nunca	Quase nunca	Algumas vezes	Bastantes vezes	Muitas vezes
		0	1	2-4	5-7	»8
		1	2	3	4	5
Q7.1 Azeite						
Q7.2 Óleo		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q7.3 Manteiga						
Q7.4 Sal		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q7.5 Natas						
Q7.6 Vinagre e limão		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q7.7 Especiarias e ervas aromáticas						

Q4.8	Indica a frequência média do TIPO DE CONFEÇÃO DE ALIMENTOS que utilizas	Nunca	Quase nunca	Algumas vezes	Bastantes vezes	Muitas vezes
		0	1	2-4	5-7	»8
		1	2	3	4	5
Q8.1 Cozidos						
Q8.2 Grelhados		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q8.3 Estufados						
Q8.4 Refogados		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Q8.5 Assados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q8.6 Crus (vegetais, hortícolas)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q8.7 Sopas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

O4.8 Avaliar a perceção do conhecimento sobre hábitos alimentares saudáveis

O4.8.1	Concordas com as seguintes afirmações?	Discordo compl.		Concordo compl.		
		1	2	3	4	5
O4.8.1	Sei quais os benefícios que a alimentação saudável traz à minha vida					
O4.8.2	Estou bem informado sobre os benefícios da alimentação saudável na saúde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O4.8.3	Gostava de saber mais sobre o tipo de alimentação adequada para mim.					
O4.8.4	Procuro sempre informações sobre alimentação saudável	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

O9. POSTURA CORPORAL

O.9. Avaliação do conhecimento sobre a postura corporal

O9.1	O que entendes por postura corporal correta?	Escolhe a opção que te parece mais adequada	
O9.1.1	Estar alinhado na maior parte das articulações	<input type="checkbox"/>	
O9.1.2	Adquirir posição ereta em todos os movimentos	<input type="checkbox"/>	
O9.1.3	Alinhamento de todos os segmentos de forma eficiente e sustentada no tempo	<input type="checkbox"/>	
O9.1.4	Alinhamento do sistema músculo-esquelético que permite a melhor eficiência a curto prazo	<input type="checkbox"/>	
O9.1.5	Posição mais confortável para realizar as tarefas do dia-a-dia	<input type="checkbox"/>	

O9.2	Lê as seguintes afirmações	Indica se é verdadeiro ou falso	
		V	F
O9.2.1	Uma boa postura permite-nos respirar melhor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O9.2.2	A má postura pode causar vários problemas e lesões	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O9.2.3	A escoliose é um desvio da coluna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O9.2.4	A anteversão da bacia está relacionada com a lordose	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O9.2.5	A cifose dorsal está associada à rotação dos ombros para a frente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O9.2.6	Uma anca mais elevada do que a outra pode estar relacionado com o modo como apoias os pés no chão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O9.2.7	O fortalecimento da zona abdominal é fundamental para evitar dores lombares	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

O9.3	Causas de alteração postural	Indica se é verdadeiro ou falso	
		V	F
O9.3.1	Problemas emocionais e psicológicos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O9.3.2	Transporte de peso de uma forma equilibrada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O9.3.3	Ausência de movimentos repetidos de hiperextensão ou hiperflexão das articulações	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

O9.3.4 Uso de calçado apropriado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O9.3.5 Dormir de barriga para baixo é mais benéfico do que dormir de lado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O9.3.6 O monitor do computador do utilizador deve estar colocado à altura da cabeça do utilizador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O9.3.7 O stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O9.3.8 O tipo de calçado não influencia a posição postural	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

09.4	Para melhorar a minha postura corporal devo....	Indica se é verdadeiro ou falso	
		V	F
O9.4.1	eliminar o excesso de peso corporal através da atividade física		
O9.4.2	dormir de preferência de lado e com o travesseiro entre os joelhos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O9.4.3	distribuir o peso do corpo entre os dois pés, evitando assimetrias na altura da anca		
O9.4.4	transportar mochilas, com um peso até 20% do meu peso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O9.4.5	permanecer sentado sem apoio para as costas por tempo prolongado		
O9.4.6	manter os pés ligeiramente virados para fora e mais afastados em relação à largura dos ombros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O9.4.7	manter os glúteos e abdominais ligeiramente contraídos e consequente retroversão da bacia		
O9.4.8	utilizar calçado apertado, pouco flexível (com sola totalmente plana ou saltos exagerados)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

09.5 Avaliar a perceção do conhecimento sobre postura corporal correta

09.5	Concordas com as seguintes afirmações?	Discordo compl.					Concordo compl.				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
O9.5.1	Sei quais os benefícios que uma boa postura traz à minha vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O9.5.2	Estou bem informado sobre os benefícios de uma boa postura na saúde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O9.5.3	Gostava de saber mais sobre o tipo de correções posturais adequadas para mim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O9.5.4	Procuro sempre informações sobre postura corporal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Informações gerais:

1. Idade: _____ Sexo: Feminino Masculino Peso: _____ Altura: _____

2. Naturalidade _____ Localidade de Residência: _____ Concelho: _____

3. Tem alguma doença? _____ Qual? _____

MUITO OBRIGADO PELA TUA COLABORAÇÃO!

