

UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico
Escola Secundária c/ 3º ciclo do Fundão

Dário Emanuel Proença Gaspar

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

Orientador: Prof. Doutor Júlio Martins

Covilhã, Junho de 2011



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico:
Escola Secundaria c/ 3º ciclo do Fundão

Dário Emanuel Proença Gaspar

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

Orientador: Professor Doutor Júlio Martins

Agradecimentos

“Sempre nos lembramos de pedir a Deus muitas coisas, mas quase nunca nos lembramos de agradecer o que recebemos e muitas outras ocasiões nem notamos as coisas que temos por estarmos tão acostumados com elas que nem damos o seu devido valor”

Adriana Cerqueira

Durante a realização deste estágio pedagógico, e até mesmo durante todo o ano de estudos do respectivo mestrado, foram muitas as pessoas que me acolheram e forneceram ajuda insubstituível à realização do mesmo. Sendo impossível nomear todos os nomes, desde já agradeço, a todos, que de alguma forma me ajudaram durante esta profissionalização.

De qualquer forma, não posso deixar de mencionar, em primeiro lugar, o meu agradecimento aos professores orientadores, Prof. Doutor Júlio Martins por todo o apoio incondicional durante todo o mestrado e posteriormente o orientador na escola, Prof. António Belo, pela transmissão de todo o seu conhecimento no que rodeia um profissional de Educação Física.

Em segundo lugar, agradecer a todos os Professores de todas as Disciplinas que compõe este mestrado, pelos concelhos, críticas e sugestões, em especial ao Prof. Doutor Aldo Costa que sempre se disponibilizou para qualquer dúvida que o grupo de estágio tivesse na elaboração do trabalho de Seminário II.

O meu agradecimento estende-se também a todos os colegas e amigos, nomeadamente aos meus colegas de estágio Victor Eanes e Luís Leitão e a outros colegas de mestrado Pedro Craveiro e Marco Melo pela amizade, críticas e sugestões que levantaram.

Não posso deixar de agradecer à minha namorada, Joana Costa, pelo amor, apoio e compreensão com que sempre me presenteou e, pelo carinho e força que sempre me transmitiu.

Para finalizar estes agradecimentos, agradeço também à minha família que sempre me apoiaram, principalmente aos meus pais, que é através do esforço deles que me deram a possibilidade de ingressar nesta vertente de Profissionalismo.

A todos um grande OBRIGADO!

Resumo

Capítulo 1.

Neste capítulo é apresentado de uma forma geral todo o trabalho desenvolvido pelo grupo de estagiários, mais particularmente por mim, durante o estágio pedagógico realizado na Escola Secundária do Fundão. Inicialmente são apresentados os meus objectivos perante o estágio, quais as minhas expectativas e a realidade encontrada. Seguidamente consta os objectivos da escola e sua caracterização bem como os objectivos do grupo de Educação Física. Posteriormente abordei as actividades desenvolvidas na escola que passo a referir. Tivemos a responsabilidade de leccionar a disciplina de Educação Física a duas turmas, uma de 10º e outra de 12º ano. Para além disso, colaboramos nas tarefas do Director de Turma, orientando durante todo o ano lectivo o 12º ano, turma LH2 e CAV. No que toca ao Desporto Escolar, para além das actividades desenvolvidas pelo grupo de Educação Física, fomos os responsáveis pela condução dos treinos e jogos efectuados pelo grupo equipa de Futsal masculino, na categoria de Juvenis. Para finalizar, neste capítulo, são apresentados alguns aspectos positivos e negativos do estágio, bem como as considerações finais do contributo do estágio para a minha formação.

Palavras-chave: Alunos; Professores; Escola; Estágio; Planeamento; Relatório.

Capítulo 2.

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

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

Abstract

Chapter 1.

This chapter presents in a general way all the work developed by the group of trainees, particularly by me, during the internship held in Escola Secundária do Fundão. Initially are presented my goals to the internship, which are my expectations and the reality found. Then follows the objectives of the school and its characterization as well as the objectives of the Physical Education group. Later I discussed the activities in the school which I will mention. We had the responsibility to teach Physical Education to two classes, one of the 10th and another of the 12th grades. Besides that, we collaborated in the tasks of the class tutor, guiding the 12th grade, LH2 class and CAV throughout the school year. Regarding the School Sport, in addition to the activities undertaken by the group of Physical Education, we were responsible for practices and games of the male futsal team, in the category Juniores. Finally, in this chapter, are presented some positive and negative aspects of the internship as well as the final considerations of the contribution of this experience for my training.

Key-Words: Students; Teachers; School; Stage; Planning; Report.

Chapter 2.

Objective: The purpose of this study was to verify the relationship between the level of obesity and cardio-respiratory fitness in young active adolescents, within a school context with ages between 15 and 17 years. **Methods:** 357 young people between 15 and 17 years old, there were 185 boys and 172 girls. To assess the level of cardio-respiratory fitness we used the one-mile test, and to assess the level of obesity we used the weight, height, body fat percentage and BMI. **Results:** 12.97% of the girls were overweight and 3.24% were obese. 8.14% of the boys were overweight and 3.49% were obese. At 17 years old boys with normal weight have a VO₂max of 52.89 ± 3.39 ml \ kg \ min and girls 42.86 ± 3.45 ml \ kg \ min. There is a strong negative association between the level of cardio-respiratory and BMI from 15 to 17 years in both genders ($r \geq 0.78$) **Conclusions:** Children with normal weight have a greater cardio-respiratory capacity and a lower body fat percentage than those who are overweight and obese, and there is a strong association between higher levels of cardiorespiratory fitness and lower body fat percentage and body mass index body.

Key-Words: Overweight; VO₂ máx; BMI; Fat mass percentage; Adolescence.

Índice

	Pág.
Capítulo 1 (Estágio Pedagógico)	10
1-Introdução	10
2- Objectivos do estagiário, expectativas e realidade encontrada	11
3- Objectivos da escola / Grupo de Educação Física	13
4- Caracterização geral da organização (escola)	15
4.1- Recursos Humanos	16
4.1.1- O Grupo de Educação Física	16
4.1.2- Grupo de Estagiários	17
4.2- Espaços existentes na escola	18
5- Descrição e análise das actividades desenvolvidas	19
5.1- Caracterização das turmas	19
5.2- Leccionação das turmas	20
5.2.1- Planeamento e programações utilizadas	20
5.2.2- Planos de aula	22
5.2.3- Intervenção Pedagógica	22
5.2.3.1- Instrução	23
5.2.3.2- Gestão	23
5.2.3.3- Clima	24
5.2.3.4- Avaliação	24
5.2.3.5- Relatórios de aula	25
5.3- Desporto Escolar	25
6.3.1- Grupo Equipa - Futsal	25
6.3.2- Outras actividades desenvolvidas no âmbito do Desporto Escolar	26
5.4- Direcção de Turma	27
6- Recursos materiais e estruturais utilizados	28
7- Reflexão sobre o contributo do estágio	30
7.1- Principais dificuldades e limitações sentidas durante o estágio	30
7.2- Aspectos negativos e positivos	31
8- Considerações Finais	32
Capítulo 2 (Seminário de Investigação em Ciências do Desporto)	33
1- Introdução	33
2 - Metodologia	35
2.1- Amostra	35
2.2- Instrumentos e procedimentos	35
3- Resultados	36

4- Discussão	38
5- Conclusões	39
Referências bibliográficas	40
Anexos	47

Índice de Figuras

	Pág.
Figura 1: Distribuição dos alunos da ESF pelo concelho do Fundão	16
Figura 2: Planificação anual para o 10º ano turma CT1	48

Índice de Quadros

	Pág.
Tabela 1: Recursos humanos distribuídos pelas diferentes tarefas que existem na escola	16
Tabela 2: Espaços interiores existentes na escola	18
Tabela 3: Espaços geridos pelos diversos Departamentos na escola	18
Tabela 4: Material localizado na arrecadação do pavilhão	28
Tabela 5: Material localizado na arrecadação do ginásio	29
Tabela 6: Material localizado no gabinete de Educação Física	29
Tabela 7: Caracterização dos alunos do sexo masculino	36
Tabela 8: Caracterização dos alunos do sexo feminino	37
Tabela 9: Correlações entre a capacidade cardio-respiratória, a percentagem de massa gorda e o IMC por idades no sexo masculino	37
Tabela 10: Correlações entre a capacidade cardio-respiratória, a percentagem de massa gorda e o IMC por idades no sexo feminino	38
Tabela 11: Caracterização do 12º ano das turmas LH2 e CAV	49
Tabela 12: Planificação da Unidade Didáctica de Voleibol e Condição física para o 10º ano turma CT1	50

Capítulo 1 (Estágio Pedagógico)

1- Introdução

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

Professor Teotónio Lima

O estágio pedagógico encontra-se no segundo ano do mestrado de Ensino da Educação Física nos ensinos básico e secundário, onde se pretende fornecer aos alunos as competências necessárias para que estes consigam transmitir os seus conhecimentos no método de ensino da forma mais exequível. Este estágio engloba as mais variadas tarefas, que desempenhei da melhor forma que consegui, sempre com vontade de aprender e ajudar no que fosse necessário. Numa primeira fase houve a necessidade de me inserir no contexto da escola (que foi fácil, uma vez que foi uma das minhas escolas de formação ao longo dos anos), para posteriormente prosseguir com as restantes funções, que englobam o contacto directo com os alunos, o planeamento das respectivas aulas para diferentes turmas, a direcção de turma, o desporto escolar, as actividades realizadas na escola durante o presente ano lectivo.

No fim da execução de todas as funções supracitadas é importante fazer um balanço do que foi o meu contributo quer para a formação dos alunos como para a comunidade escolar.

Este último ano, que se apresenta como o estágio efectuado na Escola Secundária do Fundão, representa/engloba meses de muito trabalho, empenho, dedicação, aperfeiçoamento e sobretudo de crescimento quer pessoal quer profissional, de maneira a que hoje possa dizer que estou apto para poder exercer a profissão de Docente de Educação Física. Este foi um ano onde pude colocar em prática os conhecimentos obtidos ao longo da minha formação académica. Sem estes longos meses de contacto com a realidade, que se vive nas escolas do nosso país, não poderia afirmar tal condição, uma vez que a Licenciatura não me deu todas as bases necessárias para desempenhar este papel. Todo o trabalho realizado ao longo deste último ano, foi feito sempre com o apoio do orientador de escola Prof. António Belo e orientador de faculdade Prof. Doutor Júlio Martins, que incessantemente estiveram dispostos a ajudar em todas as dúvidas, falhas, pontos menos positivos, e sempre me incentivaram (como aos meus colegas de estágio) a fazer mais e melhor a cada dia que passava.

O presente trabalho/relatório tem como finalidade apresentar todas as tarefas desenvolvidas no estágio, servindo também como um elemento importante de avaliação para a conclusão do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Pode-se encontrar, num primeiro capítulo, os objectivos como estagiário, assim como da escola e

do grupo de Educação Física; as minhas expectativas; a caracterização da organização onde foi realizado o estágio, no meu caso a Escola Secundária do Fundão; a descrição e a devida análise das actividades desenvolvidas, fazendo referência ao processo / metodologias da leccionação; Recursos materiais e estruturais utilizados; a reflexão sobre o meu contributo, onde dou ênfase aos aspectos positivos, negativos e recomendações pessoais; e por fim, as considerações finais. No segundo capítulo, estará toda a informação relativa ao Seminário II, desenvolvido com os meus colegas de estágio.

Desta forma, o documento possui, de uma maneira geral, todas as experiências vivenciadas que me auxiliaram a melhorar o meu papel como docente desta área e que reflectem o meu desempenho como tal.

O relatório permite, ainda, reconhecer os meus pontos fortes e fracos, assinalados ao longo de todo o estágio, para que numa futura intervenção possa melhorar todos os aspectos, tornando-me num melhor professor.

É importante salientar que toda esta experiência vivida foi de grande interesse e utilidade, uma vez que se adquire certas competências/habilidades que serão úteis para o meu futuro como profissional da área de Educação Física. E, também, porque é o momento em que se tem contacto com a realidade, onde se passa do papel para a prática tudo o que fui aprendendo ao longo destes últimos anos como discente.

Como nem todos os aspectos podem ser reflectidos por palavras neste documento, poderá não estar, devidamente, reflectido todo o trabalho desenvolvido, assim como todo o empenho ao longo dos meses em que tive o contacto com os alunos das respectivas turmas e com o contexto escolar. Assim sendo, o presente relatório tem como finalidade apresentar uma maneira resumida, o ano vivenciado na Escola Secundária do Fundão, como docente estagiário, que se traduziu num ano de extrema importância a nível pessoal e profissional.

2- Objectivos do estagiário, expectativas e realidade encontrada

Para mim, a formação contínua de qualquer ser Humano é fundamental para aumentar, neste caso, a qualidade de ensino dos profissionais de Educação Física. Foi nesse sentido que ingressei neste mestrado, não só para ter a habilitação que me concerne este ciclo de estudos, como também na continuidade do ganho de competências para aumentar o meu conhecimento e coloca-lo em prática. Sendo assim esperava que pudesse conseguir uma maior base, uma melhor preparação e adequação e sobretudo que tivesse possibilidade de obter conhecimentos que me pudessem auxiliar no meu crescimento profissional.

Tendo por base os objectivos definidos pela Universidade da Beira Interior, de uma maneira geral e sucinta, com o estágio, tinha como objectivo melhorar as minhas competências indispensáveis ao bom desempenho de um Professor de Educação Física, correspondendo aos seguintes itens:

- Ser capaz de compreender e aplicar os conhecimentos adquiridos até ao momento, num contexto de novas situações e de resolução de problemas;
- Ser capaz de aprofundar e integrar conhecimentos, lidando com situações complexas, desenvolvendo soluções ou emitir juízos de informação;
- Ser capaz de revelar uma atitude de elevada responsabilidade social e de cidadania na orientação das actividades;
- Ser capaz de comunicar de um modo claro e adequado, utilizando diversas formas de expressão;
- Ser capaz de trabalhar em grupo, estando sempre disposto à superação e à aprendizagem que o estágio proporciona.

Relativamente às expectativas que tinha com o estágio propriamente dito, estas eram bastante elevadas, uma vez que desde “miúdo” que tenho o sonho de ser um Profissional de Educação Física. Ter a oportunidade de estagiar numa das escolas que me acolheu no meu processo de formação e ter um orientador de estágio que também já tinha sido meu Professor no ensino secundário foi gratificante.

No que toca ao contexto escolar, não tive grande apreensão sobre o que iria encontrar na escola, uma vez que, por um lado, já conhecia a escola e o orientador de estágio, e por outro com muito trabalho e dedicação iria com certeza ter sucesso.

Alguns aspectos que me deixaram com alguma incerteza e ansiedade, foi sem dúvida a quantidade de trabalho, a preparação de todo o processo do acto de ensinar e a minha relação com os alunos (alguns colegas e amigos) e funcionários (que me olhavam como um aluno). Com o tempo, trabalho e empenho, fui-me adaptando e consegui aplicar os meus métodos de trabalho à realidade vivenciada.

No que diz respeito ao orientador de estágio da escola, esperava que fosse dedicado, observador e compreensivo, transmitindo diversos conhecimentos e competências de modo a fazer de mim, e dos restantes colegas, profissionais de sucesso nesta área. Esta expectativa não foi só concretizada como extrapolada.

Relativamente ao orientador da faculdade, esperava que nos desse algumas sugestões de grande utilidade de modo a escolher quais os melhores caminhos a percorrer ao longo deste processo. Este aspecto também se veio a verificar.

Sobre o grupo de Educação Física, tinha a expectativa de que me ajudariam da melhor forma na integração do contexto escolar, como também no fornecimento de algum material útil para a realização do nosso estágio na escola. Tudo isto se verificou, estando o grupo sempre disponível para qualquer situação.

Um outro aspecto que me deixou curioso era quais as turmas que iria leccionar, ou seja, quais as idades, anos escolares e de um modo geral o comportamento da turma. Para mim foi óptimo ter trabalhado com alunos de 12º ano e 10º ano, apesar de existir pouca diferença entre as idades dos alunos notou-se claramente um desnível em termos de aprendizagem, encontrando-se os alunos de 10º ano num patamar mais baixo.

Da minha parte, estava ansioso para observar o meu comportamento durante o estágio, e esperava conseguir ter competência para todas as tarefas propostas durante o estágio. Ou seja, saber estar em todos os momentos, conseguir transmitir aos alunos de forma coerente e segura os conteúdos fundamentais para a sua formação e que para além disso, conseguisse criar neles a sensibilidade para a necessidade da prática desportiva na actualidade.

Referencio que a escola tem boas instalações para a prática desportiva correspondendo com as expectativas iniciais. Tem um vasto leque de material e em boas condições. Os únicos aspectos negativos prendem-se com a falta de rede nos campos exteriores e as condições acústicas do pavilhão, pois cada aula não se encontra isolada das restantes, sendo apenas separadas por cortinas.

De um modo geral, com o estágio, esperava assimilar e compreender o funcionamento da realidade de um Professor de educação Física e que me fizesse crescer como tal. Para isso contava com auxílio do Orientador de Escola e de Faculdade e dos meus colegas de estágio, o que se verificou. Esperava que, ao longo de todo o estágio, criticassem construtivamente todo o trabalho desenvolvido e me transmitissem os seus conhecimentos e experiências. Tudo isto com o objectivo de ter uma maior eficácia no processo de ensino/aprendizagem. Todos os aspectos supracitados foram concretizados.

3- Objectivos da escola / Grupo de Educação Física

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tendo por base o Programa Nacional de Educação Física (Jacinto et al., 2001) e tendo em conta os princípios referidos anteriormente, estão formulados alguns objectivos fundamentais que o professor de Educação Física deverá ter como base da sua actuação:

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

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

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

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

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

- Jogos tradicionais e populares.

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

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

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

- A ética desportiva;

- A higiene e a segurança pessoal e colectiva;
- A consciência cívica na preservação de condições de realização das actividades físicas, em especial da qualidade do ambiente.

4- Caracterização geral da organização (escola)

Segundo o Projecto Educativo da Escola Secundária do Fundão (ESF) elaborado no ano de 2009, esta organização oferece um leque de ofertas, através de Cursos de Educação e Formação (CEF), Cursos de Educação e Formação Adultos (EFA), Cursos de Educação Tecnológica (CET), Cursos Profissionais (CP), Cursos Científico Humanísticos e Cursos Tecnológicos. Desta forma, a escola, pretende que os alunos escolham de forma mais ajustada às suas características e anseios, o que conseqüentemente levará à redução das taxas de abandono escolar. A escola pretende assim envolver Pessoal Docente, Pessoal não Docente, Alunos, Pais/E.E., Parceiros Educativos e comunidade envolvente neste desígnio de melhorar o desempenho de todos, de forma a conseguir uma melhor educação para os alunos. Para tal, têm definido um conjunto de princípios, estratégias, objectivos e metas destinados à concretização das intenções supracitadas. A missão da ESF passa por orientar a sua actividade, numa forma participada e diversificada, para a comunidade educativa, centrando-se nos Alunos. Pretende ainda afirmar-se como uma escola de sucesso quer ao nível do concelho do Fundão quer ao nível regional.

No que toca ao meio envolvente, segundo os censos realizados em 2001, o concelho do Fundão conta com 31482 habitantes (Freguesia - 8934), sendo que o concelho tem perdido população, e a freguesia tem crescido de forma significativa.

Relativamente aos alunos, esta escola no ano lectivo de 2009/2010, teve discentes provenientes de todas as freguesias do concelho (excepto Atalaia do Campo, Soalheira e Bogas de Baixo) e 31 de outros concelhos, perfazendo um total de 832 alunos distribuídos do seguinte modo:

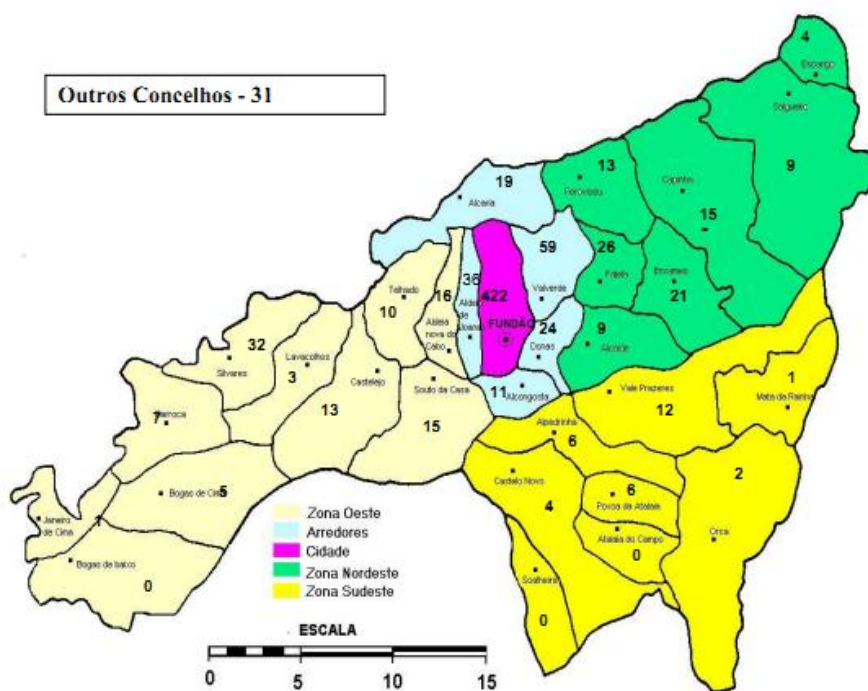


Figura 1: Distribuição dos alunos da ESF pelo Concelho do Fundão.

4.1 - Recursos Humanos

Em termos de recursos humanos, a escola conta com a contribuição das seguintes pessoas:

Tabela 1: Recursos humanos distribuídos pelas diferentes tarefas que existem na escola.

Professores	Assist. téc. (secret.)	Ass. Téc. (ASE)	Ass. Oper.	Ass. Oper. (guarda noct.)	SPO	Ens. Especial
112	10	2	33	2	1	1

É importante referir a facilidade de integração neste corpo educativo, composta na sua maioria por pessoas já com muitos anos de experiência, mas mesmo assim demonstraram sempre disponibilidade para me ajudarem em qualquer momento.

O Conselho Executivo da escola esteve sempre disponível para colaborar com o nosso grupo de estágio, na nossa acção de formação acerca da obesidade, forneceu todo o material que necessitámos para a sua realização, como também na autorização para a publicação de cartazes, entre outras situações.

4.1.1 - O Grupo de Educação Física

Na primeira reunião do Grupo de Educação Física, foi-me permitido conhecer melhor os meus colegas de grupo, sendo dadas algumas informações sobre o funcionamento das reuniões, da elaboração das actas, e outras informações. As reuniões de grupo decorriam às

terças-feiras por volta das 14h30min, tendo participado em todas as reuniões realizadas, onde recolhi algumas informações úteis.

O corpo docente de Educação Física da ESF, foi constituído pelos seguintes professores: António Belo (Professor Orientador de Estágio); Clara Barbosa (Coordenadora do Departamento); Francisco Borges (Professor do Quadro de Nomeação definitiva); Ana Rita Fontes (Professora Contratada); Marco Leite (Professor Contratado); Célia Diogo (Professora Contratada); Filipe Ribeiro (Professor Contratado).

A relação com o grupo foi bastante positiva, visto estarem sempre dispostos a colaborar nas actividades realizadas na escola e no auxílio a cada aluno estagiário. Nas reuniões de grupo foram debatidos diversos assuntos, maioritariamente “problemas” que foram sempre solucionados da melhor forma através de diferentes ideias. Foi um grupo coeso e bastante competente, debatendo e partilhando diversos assuntos para atingir objectivos comuns.

4.1.2 - Grupo de Estagiários

Primeiramente torna-se importante explicar o que é um grupo. Este pode ser definido como sendo um conjunto de duas ou mais pessoas que interagem e se influenciam mutuamente (Shaw, 1981), ou também, um grupo, existe quando duas ou mais pessoas se definem como membros dele ou quando a sua existência é reconhecida pelo menos por algum outro (Brown, 1988).

Foi nesse sentido, e tendo em conta o supracitado, que eu e os meus colegas de estágio trabalhámos como um grupo, considerando-nos como tal. Foi graças aos meus colegas e às saudáveis discussões, que se aumentou as competências de diagnóstico e prescrição nas actividades desportivas. Ao longo do tempo, fomos formando um grupo coeso e dinâmico, crescendo também alguns laços de amizade entre os elementos constituintes. Só desta forma conseguimos, a cada dia, evoluir e desenvolver um trabalho competente no âmbito do estágio pedagógico. Apesar da nossa falta de tempo, pois todos nós tínhamos actividades para além do estágio, conseguimos gerir bem o tempo, não deixando que isso afectasse negativamente a nossa forma de trabalhar.

Mais importante ainda, foi o relacionamento com o nosso Orientador de Estágio e o seu acompanhamento sistemático, assistindo com regularidade às aulas de cada um de nós. Foi uma pessoa compreensiva em relação ao nosso trabalho, sem, no entanto, deixar de exigir da nossa parte o cumprimento de diversas tarefas. Sempre soube conduzir o processo de ensino, através dos seus apontamentos críticos, da sua disponibilidade e da passagem da sua vasta experiência profissional e pessoal. Mostrou sempre uma postura centrada nas nossas dificuldades apresentando sugestões de modo a ultrapassá-las, aumentando assim as nossas capacidades. Com toda a certeza que o Prof. António Belo foi um pilar fundamental nesta fase de profissionalização, que me irá marcar em cada momento de ensino na minha vida futura.

Todos estes intervenientes mencionados, facilitaram a minha integração no contexto escolar. Foi com um enorme privilégio que realizei o estágio numa das minhas escolas de formação. De certa forma, e por conhecer perfeitamente a escola e a maioria dos funcionários e alunos, a minha integração no ambiente escolar foi rápida.

4.2 - Espaços existentes na escola

Relativamente aos espaços existentes nesta organização, a escola possuiu espaços de lazer e recreio e espaços desportivos, campos de jogos e Pavilhão polidesportivo/gimnodesportivo.

No que toca aos espaços interiores existentes na escola, são os seguintes:

Tabela 2: Espaços interiores existentes na escola.

Refeitório e espaço de apoio	Anfiteatro e espaço de apoio	Gabinete de Psicologia e Orientação	Gabinete do Ensino Especial
Sala de isolamento	Espaços de circulação	Salas de aula	Laboratório de Línguas
Instalações sanitárias	Secretaria - área de Alunos	Secretaria - área de Pessoal	A.S.E
Portaria	Recepção	Papelaria	Reprografia de Alunos
Reprografia de Professores	Gabinete de Apoio ao aluno	Gabinete de Saúde	Gabinete de Gestão de Conflitos
Gabinete de Acção Social Escolar	Gabinete de Psicologia	Gabinete de Apoios Educativos	Sala dos Directores de Turma
Sala de Cursos de Dupla Certificação	Sala de Apoio Pedagógico Acrescido	Biblioteca/Centro de Aprendizagem	Sala de Professores
Sala de Assistentes Operacionais	Bufete de Alunos / Sala Convívio	Lavandaria	Sala da Associação Estudantes

De acordo com os espaços geridos pelos Departamentos são:

Tabela 3: Espaços geridos pelos diversos Departamentos na escola.

Matemática e Ciências Experimentais	Gabinete de Matemática; Laboratório de Informática, Oficina e Gabinete de Electricidade, salas de informática; Laboratórios e Gabinetes de Física e Química; Laboratórios e Gabinete de Biologia.
Expressões	Pavilhão Oficinal, Gabinete de Expressões, salas específicas; Pavilhão polidesportivo, campos de jogos, gabinete de Educação Física.
Ciências Sociais e Humanas	Gabinetes Geografia, Filosofia, História Sala Contabilidade, Secretariado e Gestão, Gabinete de Economia.
Línguas	Gabinete Línguas Românicas e Laboratório de Línguas; Gabinete de Línguas Germânicas.

5- Descrição e análise das actividades desenvolvidas

5.1 - Caracterização das turmas

A caracterização das turmas, é um documento elaborado logo no início do ano por forma a conhecer os alunos a quem vamos dirigir o processo ensino aprendizagem.

Porquê conhecer? Segundo o Dicionário da Língua Portuguesa, o conhecimento “é uma forma de entendimento que representa o acto de conhecer implicitamente contido na coisa conhecida”. Torna-se assim importante o conhecimento dos alunos em questão, de forma a entender qual o contexto que envolve o aluno, pois, por vezes, este contexto poderá afectar o seu desempenho escolar.

Durante o estágio trabalhei com 3 turmas, duas de 12º ano, CAV e LH2 tendo aulas ao mesmo tempo, e outra de 10º CT1. Seguidamente iriei apresentar algumas características destas turmas, sendo que a tabela da caracterização das turmas encontra-se em anexo na pág. 49. Para as turmas de 12º ano CAV / LH2, a qual nos coube a direcção de turma, foi realizado um questionário aos alunos, de modo a conhecer todos os aspectos importantes que pudessem afectar o processo ensino aprendizagem.

Estas turmas de 12º ano de áreas diferentes, fundem-se em algumas disciplinas comuns para a assistência a algumas delas, como a Educação Física e Português.

A turma do 12º ano LH-2, é uma turma do curso Cientifico-Humanistico da área de Línguas e Humanidades. É uma turma que no início do ano lectivo tinha na sua composição um total de 17 alunos, terminando o ano lectivo com 13 alunos, pois 4 dos alunos (números 2, 9, 12 e 16), pediram alteração para outros cursos regulares no decorrer do ano lectivo. Destes 13 alunos, 10 são do sexo feminino e 3 do sexo masculino. É uma turma onde todos os alunos não apresentavam qualquer reprovação. Todos estes alunos já frequentavam a Escola Secundária do Fundão no ano anterior.

A turma do 12º ano CAV, é uma turma do curso Cientifico-Humanistico da área de Artes Visuais. É uma turma que no início do ano lectivo tinha na sua composição um total de 15 alunos, não se verificando qualquer alteração a este número durante o ano lectivo. Destes 15 alunos, 13 são do sexo feminino e 2 do sexo masculino. É uma turma onde apenas a aluna numero 5, apresentava uma reprovação no seu percurso académico. Todos estes alunos já frequentavam a Escola Secundária do Fundão no ano anterior.

Relativamente à turma de 10º ano, é de uma área de Ciências e Tecnologia. É uma turma que no inicio do ano lectivo tinha na sua composição um total de 28 alunos, terminando o ano lectivo com 25 alunos, pois 3 dos alunos (números 19, 25 e 28), pediram alteração para cursos profissionais no decorrer do ano lectivo. Destes 25 alunos, 18 são do sexo feminino e 7 do sexo masculino. É uma turma onde apenas se verifica uma aluna que até aqui tinha reprovado de ano (numero 27), todos os outros até ao ano lectivo corrente, nunca tinham reprovado. Nesta turma verifica-se que cerca de metade dos alunos frequentavam no

ano anterior a Escola Secundária do Fundão, a outra metade da turma vieram de Escolas do 2º e 3º ciclo da cidade (Escola João Franco e Serra da Gardunha).

Ao nível do trabalho desenvolvido na disciplina de Educação Física, em termos gerais não verifiquei grandes diferenças significativas, sem ser em termos técnico - táticos das Unidades Didáticas, em que os alunos do 12º ano estavam num patamar superior que os de 10º ano. Um facto negativo para a leccionação das aulas foi o elevado número de alunos a realizar a aula, rapidamente, através de diversas estratégias conseguiu-me adaptar a este aspecto conseguindo rentabilizar o tempo de aula de modo a obter ganhos na aprendizagem dos alunos. Em termos sociais, quer uma turma quer a outra, ao longo de todo o ano, os alunos mantiveram sempre um diálogo aberto e dispostos à introdução de novas actividades.

Genericamente foram duas turmas que não deram problemas disciplinares criando sempre um bom clima de aula propício para o ensino das diversas actividades propostas pelos Professores.

5.2 - Leccionação das turmas

Tem-se por objectivo que os alunos adquiram as competências estabelecidas pelo Programa Nacional de Educação Física (Jacinto, 2001) ao longo do ano lectivo nas diferentes modalidades. Para isso o docente tem um papel importante na transmissão dessas competências, onde o resultado final de uma aprendizagem escolar depende, em grande parte, da forma como o professor conduz o ensino (Costa, 1984).

A maioria dos alunos pode atingir elevados índices de sucesso, caso sejam proporcionadas condições adequadas de aprendizagem (Costa, 1984). Nesse sentido, ficou definido que os alunos estagiários ficariam inteiramente responsáveis por todo o processo de ensino/aprendizagem das duas turmas, isto porque, só nestas condições faria sentido a realização de um estágio pedagógico que permitisse uma formação consistente e útil dos alunos estagiários. Desta forma coube ao Prof. António Belo a orientação em todos os aspectos os professores estagiários face ao contexto da escola / professores / turma / alunos.

No que toca à leccionação, uma fase inicial, 1º Período, existia um professor estagiário a orientar a aula e os outros dois a auxiliar. Posteriormente, passou-se para um professor estagiário a auxiliar e finalmente, apenas o professor estagiário a leccionar a aula. Relativamente ao Desporto escolar, cada professor estagiário instruíam sozinho o treino.

5.2.1 - Planeamento e programações utilizadas

“Não existe nenhuma entidade genérica a que se possa dar o nome de o professor eficiente. A eficiência do ensino deve antes ser considerado em relação a um professor determinado lidando com determinados alunos, num determinado ambiente, enquanto procura alcançar determinadas metas de ensino”

Popham e Baker

Primeiramente, é pertinente definir e explicar o que se entende por Planeamento. O Planeamento é uma ferramenta facilitadora de deliberações a serem tomadas pelo docente, em que os principais objectivos são a previsão, a racionalização e a eficácia do processo de ensino (Sousa, 1991).

Para uma melhor percepção do planeamento efectuado, durante o ano lectivo, encontra-se em anexo algumas planificações realizadas na escola. Estas planificações podem denominar-se como longo prazo, médio prazo e curto prazo.

Mas porquê planificar? A planificação deve ser compreendida como uma ferramenta metodológica para designar duas coisas diferentes, por um lado o caminho a percorrer (estratégias), por outro a meta a alcançar (objectivos) (Bento, 1988). Posto isto, cada vez que se inicia um ano lectivo tem-se por objectivo atingir diversas metas / objectivos, torna-se assim importante fazer uma previsão da acção a ser realizada, por forma a ter linhas orientadoras do processo ensino aprendizagem.

É importante que o Professor tenha uma perspectiva abrangente sobre o processo de ensino aprendizagem a desenvolver ao longo do ano lectivo, quer ligado à disciplina, neste caso de Educação Física, como também das outras disciplinas no que toca a actividades, visitas de estudo, entre outras.

É neste sentido que foram realizadas as diversas programações. Seguidamente apresento as diversas programações realizadas, sendo que, algumas delas, apresento em anexo.

Programações a longo prazo:

- Calendário Escolar;
- Planificação das modalidades a abordar em cada ano de escolaridade;
- Rotações do pavilhão, de modo a percebermos quais os espaços que cada professor iria ocupar ao longo do ano lectivo;
- Plano Anual das nossas turmas, fazendo referência às datas da leccionação de cada Unidade Didáctica (pág. 48).

Programação a médio prazo:

- Unidade Didácticas, com as respectivas aulas, material a utilizar e conteúdos abordados em cada aula (pág. 50)

Programação a curto prazo:

- Planos de aula (pág. 51) e Planos de Treino do Desporto Escolar (pág. 57), onde se faz referência aos exercícios e sua organização, de modo a atingir os objectivos específicos e gerais estabelecidos.

Para a realização destas programações, no início do ano teve-se em atenção os seguintes aspectos: calendário escolar; número de aulas de Educação Física no ano lectivo; espaços desportivos destinados à aula em questão; recursos materiais; tempo útil de cada aula; e, número de aulas para as modalidades.

Ao longo do ano, tomei consciência da utilização destas programações. Desta forma tem-se uma melhor organização e orientação facilitando assim o processo de ensino. Mas, afirmo que um Professor tem que ter uma capacidade de improviso / adaptação enorme, pois o que maioritariamente está programado, na hora poderá ter que se realizar diversas alterações indo de encontro aos objectivos estabelecidos, como é óbvio.

5.2.2 - Planos de aula

A estrutura de um plano de aula, pode ser organizada em três fases: fase inicial; fase principal; e fase final (Abrantes, citado por Martins, 2009).

A primeira fase deve conter a mobilização geral e específica, muitos exercícios com poucas repetições e ter ligação com a fase principal, tendo um carácter lúdico. Na fase principal deve-se ter em conta a aquisição de competências, de uma forma intensa mas garantido a recuperação. Por fim, na última fase tem-se em consideração a diminuição da intensidade, realizando-se no final um balanço da actividade com uma possível projecção da próxima aula (Abrantes, citado por Martins, 2009).

Os planos de aula foram a planificação do meu dia-a-dia. Na minha visão tem uma enorme pertinência na organização e estruturação da aula. A constituição / estruturação do plano de aula coube a cada um, nesses moldes eu construí-os tendo em conta o supracito, contendo as seguintes informações: objectivos gerais e específicos; dividi-o em parte inicial, principal e final da aula; esquema do exercício; descrição do exercício; duração dos exercícios; e, por fim, uma parte destinada às observações.

Foi interessante poder criar cada plano de aula para poder cumprir com a Unidade Didáctica que estava em curso, e as reflexões elaboradas em cada plano, serviram como síntese da minha aprendizagem.

Neste documento encontrei um amigo, pois antes de cada aula lia-o bastantes vezes, para que nada me corresse mal. É importante referir que plano de aula era entregue ao Professor Orientador uma semana antes, e discutidas possíveis alterações, antes da respectiva leccionação. Desta forma, pretendeu-se potenciar ainda mais o processo de ensino aprendizagem.

5.2.3 - Intervenção Pedagógica

A intervenção pedagógica é sem dúvida nenhuma, o grande desafio do professor estagiário. É nela, que realmente vivemos a função do professor que sempre sonhamos ser. Esta é caracterizada por alguns pontos chaves que devemos conhecer e criar competências para os desenvolvermos. Vou por isso falar de seguida de cada um deles.

5.2.3.1 - Instrução

A instrução pode ser definida como um conjunto de comportamentos de ensino que fazem parte do repertório do professor para transmitir informação substantiva (Siedentop, 1991). Ainda segundo o mesmo autor, dela fazem parte todos os comportamentos, verbais ou não verbais que estão intimamente relacionados aos objectivos da aprendizagem.

No início sentia dificuldades em comunicar de forma clara os objectivos da aula. Com o passar do tempo, o nervosismo foi acabando, e a empatia com os alunos foi crescendo. Acho que agora consigo comunicar de forma clara aos alunos os objectivos da aula e aproveitar, este início para dar continuidade à aula anterior.

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

Os feedbacks, são uma tarefa decisiva, proporcionando aos alunos uma informação significativa dos seus resultados e desempenho (Rosado, citado por Martins, 2009). Foi uma variável sempre presente, que tive a preocupação de a realizar num momento correcto, sempre com o objectivo de melhorar o comportamento do(s) aluno(s). Desta forma, procurei consciencializar os alunos da sua prestação, promovendo (ou mantendo) a sua motivação para a prática desportiva.

Na conclusão da aula a falta de lembrança que tinha em fazer a revisão da matéria ou mesmo de deixar uma boa imagem foi ultrapassada, conseguindo sempre realizar uma boa síntese da aula e do conteúdo abordado.

5.2.3.2 - Gestão

Segundo Rosado, citado por Martins (2009), o tempo não é elástico. Perante este autor, o tempo teórico não corresponde ao real.

Para Abrantes, citado por Martins (2009), os objectivos para uma “boa” gestão de tempo são: Promover a pontualidade; Assegurar o tempo útil o mais elevado possível; Reduzir ao mínimo o tempo de instrução; Reduzir os tempos de espera; Garantir o ritmo da aula; Controlar de forma constante a actividade; Interagir com os alunos na sua totalidade; Garantir permanentemente a actividade de todos os discentes; Proporcionar tarefas adequadas; e criar um clima de trabalho/aprendizagem positivo.

Tendo por base o que foi supramencionado, uma das minhas grandes preocupações na criação de planos de aula, sempre foi o proporcionar grande tempo de empenhamento motor e potencial de aprendizagem nos alunos.

Também o criar poucos episódios de organização, ter em conta os princípios de segurança dos alunos e a existência de uma sequência lógica entre os exercícios, foram pontos com que sempre tive que lidar no planeamento de cada aula e, mesmo em cada aula. Foram tarefas desafiantes, e que gostei de desempenhar e penso ter conseguido.

Inicialmente senti dificuldades em criar exercícios organizados e pouco complexos, mas com o conhecer e controlo da turma, estes tornaram-se possíveis e atingíveis. As transições também evoluíram com o tempo. Este foi realmente um ponto aliciante e que gostei de desenvolver/resolver.

5.2.3.3 - Clima

O clima de uma aula engloba todo o comportamento, quer verbal quer não-verbal, que concebe uma atmosfera em que o relacionamento professor/aluno e aluno/aluno se desenrola (Martins, 2009).

Posto isto, não me poderia esquecer da importância do controlo que é preciso ter da turma, para que tudo o resto possa resultar. Tive a sorte de leccionar duas turmas com comportamentos irrepreensíveis, pois a maioria dos alunos são responsáveis e com objectivos altos na sua formação académica. Durante todo o ano não houve nenhum caso grave durante as aulas, apenas alguns comportamentos inadequados para com o material da escola.

Sempre procurei conversar com os alunos, tentar percebê-los e ser amigo deles, não sendo um líder autoritário. Penso que isso me valeu, um carinho enorme por estas turmas e o excelente clima de aulas. Penso ter criado aulas bastante agradáveis e divertidas, cumprindo sempre os conteúdos programáticos.

Na comunicação, sempre procurei ser consistente e enviar mensagens pertinentes e consistentes. Penso que tive muita facilidade na colocação e tom de voz.

Penso que o controlo da turma foi um aspecto de realçar e muito positivo, através duma resolução correcta no momento de pontuais comportamentos desviantes dos alunos.

5.2.3.4 - Avaliação

Entende-se, actualmente, que a avaliação é uma acção subjectiva, que envolve mais do que apenas medir, a atribuição de um valor de acordo com normas estabelecidas que rodeiam diversos problemas técnicos e éticos (Rosado, citado por Martins, 2009).

Assim, avaliar é e será sempre difícil, pois na nossa área a maioria da avaliação é através da observação. Só espero ter sido o mais justo possível com todos os alunos, mas senti que não é fácil avaliar alunos com níveis diferentes. Avaliar é sem dúvida objectivar a subjectividade à avaliação e, por isso mesmo, é bastante complexo.

Para cumprir o processo avaliativo, foi utilizada a avaliação diagnóstica, a formativa e a sumativa. Foram construídas grelhas de avaliação, conforme em anexo (pág. 56) de modo a facilitar a atribuição de notas segundo os critérios definidos pelo grupo de Educação Física.

As avaliações das modalidades abordadas ao longo do ano lectivo foram contempladas nas Unidades Didácticas e tiveram em conta os objectivos pré-definidos em cada uma.

No final das Unidades Didácticas foram efectuados os respectivos balanços.

5.2.3.5 - Relatórios de aula

Estes instrumentos de reflexão / avaliação, foram sem dúvida alguma um aspecto bastante positivo. Os relatórios de aula (em anexo na pág. 51 e 55) realizados em todas as aulas foram discutidos em reunião de estagiários com o orientador presente, debatendo-se essencialmente os pontos a melhorar nas nossas orientações de modo a melhorar a eficácia na leccionação das aulas e o processo ensino aprendizagem.

Os relatórios de aula, foram estruturados de acordo com os princípios que um Professor de Educação Física deve conter durante a leccionação, conforme supracitado em pontos anteriores. Só desta forma conseguimos melhorar o nosso desempenho como profissionais nesta área.

5.3 - Desporto Escolar

O Desporto Escolar disponibiliza aos alunos diversas actividades desportivas de modo a promover estilos de vida saudáveis que contribuem para a formação equilibrada dos alunos e permitem o desenvolvimento da prática desportiva.

Segundo o Ministério, tem como missão o combate ao insucesso e ao abandono escolar e promover a inclusão.

É neste contexto, escola - alunos - Professores - valores, que nós Estagiários, batalhamos semanalmente. Particularmente no meu caso, penso que o meu desempenho no Desporto Escolar foi positivo.

5.3.1 - Grupo Equipa - Futsal

Durante o ano lectivo, o nosso grupo de estagiários ficou responsável pelo grupo equipa de Futsal na categoria de Juvenis. Foi combinado com o orientador a alternância entre estagiários a orientar o treino, sendo que, pelo menos uma vez, teríamos que realizar uma deslocação fora com a respectiva equipa.

Tivemos em atenção a formação dos árbitros, elaborando alguns documentos informativos sobre a arbitragem, orientando os respectivos árbitros durante a situação de jogo realizada no treino.

No mesmo sentido das aulas, no final de cada período, foi realizado um relatório acerca da reflexão do contributo de cada um para esta área (conforme anexo, pág. 58).

Torna-se importante a caracterização desta modalidade para responder, durante o treino, às suas exigências. Devido às dimensões do campo a velocidade dos desportistas é fulcral no ganho dos espaços para poder receber a bola nas devidas condições. Assim sendo, os desportistas não têm muito tempo para poder descansar, de maneira a que a resistências e a capacidade física são fundamentais. No Futsal existe uma variedade de esforços de grande

intensidade e curta duração, diferenciando esta modalidade desportiva de outras de alto rendimento. A flexibilidade dos acontecimentos e acções durante uma partida exige que o desportista esteja preparado para reagir aos mais diferentes estímulos da maneira mais rápida e eficiente possível (Silva et al., 2005). Durante o jogo o praticante está envolvido num determinado contexto onde lhe são atribuídas tarefas que este terá de conseguir responder através de determinados comportamentos. Neste campo de percepção e acção, é solicitado ao desportista certas exigências ao nível coordenativo, cognitivo e condicional. Dentro das capacidades condicionais são utilizadas predominantemente a Força, a Resistência, a Velocidade e a Flexibilidade. Dentro do parâmetro da força, tem-se a Força Máxima, Explosiva e Resistência (Travassos, 2010)

Tendo em conta o planeamento, organização e operacionalização do treino (tendo em conta as exigências referidas anteriormente), penso que contribuí positivamente para o sucesso dos alunos de modo a dar-lhes a conhecer o jogo e promover situações de bem-estar e lúdicas.

Para mim não esta não é uma actividade completamente desconhecida, sentindo um à vontade na condução do processo de treino influenciando positivamente a aprendizagem dos alunos. Tive a preocupação de elaborar exercícios simples de modo a que os alunos percebam os princípios básicos do Futsal, nunca esquecendo a formação equilibrada dos alunos enquanto membros da nossa sociedade.

Quanto à minha postura nos treinos, quer em termos de comunicação, posicionamento, gestão dos tempos de treino, feedback's e densidade motora, identifico pontos fortes.

É importante salientar que a equipa atingiu as fases regionais, obtendo a 4ª classificação na respectiva competição. Infelizmente, a fase distrital do Desporto Escolar foi constituída por poucas equipas o que levou a alguma desmotivação por parte dos alunos.

5.3.2 - Outras actividades desenvolvidas no âmbito do Desporto Escolar

Para além da referida equipa, desenvolveram-se algumas actividades relacionadas com o Desporto Escolar, entre as quais: Corta Mato fase escola e fase distrital; Torneio de Badminton; Mega Sprint, Mega Salto e Mega Km, fase escola e fase distrital; Compal air, fase escola e fase distrital; Actividade Surf at school; Palestra sobre obesidade.

Colaborei em todas as actividades que o Professor Orientador assim entendeu, sendo que as duas últimas partiram da iniciativa do grupo de estagiários.

A primeira, surf at school, foi realizada durante uma manhã de quinta-feira, para todos os alunos da escola que tinham aulas de Educação Física e todos aqueles que num determinado horário não tinham aulas. A actividade consistiu na orientação de jogos didácticos, só que realizados em cima de uma prancha. Desta forma pretendemos fomentar a prática da actividade física de uma maneira saudável e equilibrada.

A outra actividade, foi realizada no anfiteatro da escola. Foi realizada no último dia do 2º período, onde foi apresentado à escola o estudo realizado pelo nosso grupo para a disciplina de Seminário I. Como é óbvio tivemos em atenção o público alvo, direccionando a palestra para a problemática da Obesidade, referindo alguns conselhos úteis acerca da alimentação sempre associada ao exercício físico.

5.4. - Direcção de Turma

A função do Director de Turma (DT) incorpora um conjunto de vertentes de actuação correspondendo aos seus diversos interlocutores: alunos, professores e encarregados de educação. A actuação do DT junto dos alunos e encarregados de educação, tende na prática mais comum, a prevalecer sobre a acção junto dos professores que é, contudo, uma dimensão crucial deste cargo, que não pode, aliás, ser dissociada das restantes.

O DT desempenha, junto dos docentes da turma, uma função de coordenação, e de articulação/mediação entre essa acção dos professores e os restantes actores envolvidos no processo educativo: os alunos e os Encarregados de Educação. Deste modo, um DT desempenha atribuições como: promover a integração dos alunos nos grupos, na turma e na escola; garantir aos professores da turma a existência de meios e documentos de trabalho e de orientação necessária ao desempenho das actividades educativas; fomentar o diálogo com alunos e pais; assegurar condições de participação dos professores na planificação dos trabalhos, na acção disciplinar e nas acções de informação e esclarecimento; garantir a informação junto dos pais acerca do aproveitamento e integração dos alunos.

Assim, o DT deve ser, primeiramente, um professor que possua uma capacidade de promover um relacionamento fácil e de confiança com os alunos, colegas, pessoal não docente e encarregados de educação. Deve também, ser tolerante, compreensivo e firme nas suas decisões, sem, todavia, deixar de usar de uma certa flexibilidade, para não correr o risco de ser intransigente, agindo depois de forma menos adequada ou até ser injusto. Deve ser visto como alguém que ajuda, a encontrar soluções eficazes, a fim de resolver problemas que, eventualmente possam surgir, sejam estes de ordem disciplinar ou burocrática.

Parece-me importante criar uma relação de grupo nos professores de turma, trabalhar-se como um todo, criando ligações de interdisciplinaridade. É importante também que esse diálogo, entre professores e entre professores / alunos seja também extensível aos encarregados de educação. Eles são, também, parte fundamental em todo este processo. É preciso que saibam o que os professores estão a fazer, quais as dificuldades que os professores e os seus filhos encontram. Aproximá-los à realidade escolar, no fundo a realidade de todos nós. É preciso que eles se tornem elementos mais activos desta realidade - que opinem, que discutam, que sugiram, que pensem. Que se crie uma verdadeira comunidade em torno de pais, alunos e professores.

Posso afirmar que a experiência de acompanhamento, em todas as tarefas (reuniões inclusive), do DT foi extremamente positiva, já que considero ter adquirido os principais

conhecimentos e competências inerentes a este cargo, que me permitirão no futuro, vir a desempenhar com mais segurança e eficácia as funções de DT.

Analisando tudo o que se passou ao longo deste trabalho de assessoria, facilmente chego à conclusão de que o DT, para além de bom professor, bom gestor das relações entre professores, alunos e encarregados de educação, deve também ser um bom gestor de emoções e ter capacidade para se abstrair dos problemas de forma a poder analisá-los correctamente, intervindo, assim, de forma acertada. Possuindo uma atitude crítica, dinamizadora e construtiva, associada a estratégias que procurem motivar os alunos.

Penso que a experiência foi muito válida, enriquecedora e fundamental nesta fase de formação, factos reflectidos em relatórios entregues periodicamente ao orientador de escola (exemplo de relatório na pág. 59). Tal como em outras situações no decorrer das actividades de estágio, esta tarefa é de vital importância na formação de um futuro professor.

Para terminar, não posso deixar de agradecer a amabilidade, paciência, generosidade, disponibilidade, simpatia e confiança demonstradas pelo Professor António Belo, desde o início e ao longo de todo o ano, sempre prontificado a esclarecer todas as minhas dúvidas confiando nas tarefas que nos tinha incumbido: marcação e justificação de faltas; realização do PCT.

6- Recursos materiais e estruturais utilizados

A escola tem uma enorme diversificação de material disponível para ser utilizado nas aulas de Educação Física, na maioria encontra-se em bom estado de conservação. Como já foi referido anteriormente na caracterização das turmas, o grupo de Educação Física, mais precisamente os Professores, têm 3 locais para dar aulas. Um é nos campos exteriores, onde o material é arrumado no gabinete de Educação Física. Outro é o pavilhão do ginásio, contendo uma arrecadação própria. E o outro espaço é o Pavilhão Municipal, dividido em três partes, contendo, também, uma arrecadação apropriada.

De seguida apresento uma lista do material distribuído pelas três arrecadações.

Tabela 4: Material localizado na arrecadação do pavilhão.

Material localizado na arrecadação do pavilhão			
Quant.	Descrição	Quant.	Descrição
4	Cones grandes laranja	3	Bolas Voleibol Sensi Touch Molten
4	Cones médio amarelos	3	Bolas Raguebi
23	Sinalizadores coloridos	1	Bola Mikasa Amarela
12	Sinalizadores coloridos	6	Bolas de Andebol
1	Balança Omon Body Fat Monitor	2	Cestos de Corfebol
2	Aparelhagens	1	Bomba de encher Azul-vermelha
4	Elásticos de aptidão física	2	Bolas Corfebol
15	Coletes vermelhos Topgim	1	Bola Corfebol laranja
11	Coletes azuis Topgim	20	Bolas de Basquetebol
20	Coletes Amarelos Topgim	5	Bolas de Voleibol Molten colorida
14	Coletes verde-escuro Topgim	2	Bolas de Voleibol Mikasa Beach

5	Coletes verde-claro Compal air	10	Bolas de Molten Soft Touch
8	Coletes laranja Topgim	1	Bola Voleibol Penalty
3	Coletes azul-claro	18	Cordas brancas
10	Bolas Andebol Hummel	7	Cordas coloridas
4	Bolas Voleibol Mikasa coloridas	4	Arcos de plástico
6	Caixas de volantes Wilson	3	Caixas de volantes
2	Caixas de volantes Casal Sport Utra	3	Bolas medicinais grandes laranja
3	Bolas de Basquetebol Wilson	3	Bolas medicinais pequenas verdes
11	Raquetes Badminton Casal Sport	2	Bola medicinal vermelha
20	Raquetes de Badminton	32	Raquetes de ténis
5	Bola de Futsal Mikasa	32	Colchões fitness
3	Bolas Futsal X Sports	3	Barreiras de atletismo iniciação
3	Bolas Voleibol Soft Touch Molten	2	Barreiras de atletismo
19	Bolas coloridas de diferentes tamanhos	7	Testemunhos metal
6	Suportes da mesa de ténis de mesa	1	Saco de transporte de bolas
4	Cordas amarelo-verde	2	Redes de badminton
1	Saco primeiros socorros	6	Cordas plásticas
13	Raquetes ténis de mesa	1	Estadiómetro

Tabela 5: Material localizado na arrecadação do ginásio.

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

Tabela 6: Material localizado no gabinete de Educação Física.

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

Nestas tabelas, não se encontra qualificado o estado de conservação do material, mas como é óbvio este encontra-se caracterizado e documentado num dossier localizado na sala do grupo de Educação Física.

7 - Reflexão sobre o contributo do estágio

7.1 - Principais dificuldades e limitações sentidas durante o estágio

Como é compreensível, sempre que se é introduzido num grupo de pessoas, poderá existir a possibilidade de se criar alguns obstáculos no relacionamento com os outros. No nosso caso, enquanto grupo de estagiários, existiram algumas divergências ao nível das ideias e opiniões, sendo que foram rapidamente ultrapassadas, terminando o estágio em completa sintonia uns com os outros.

Torna-se importante referir que as tarefas ligadas à direcção de turma causaram alguma estranheza inicial que rapidamente foi ultrapassada. Caso contrário verificou-se com o desporto escolar na modalidade de futsal, pois foi uma questão de adaptar o meu comportamento em relação ao treino de futsal aos objectivos a que se compromete esta área da Educação Física.

Uma outra limitação que identifiquei durante este estágio foi a falta de tempo do grupo de estágio fora das horas escolares. No meu caso, ter uma outra actividade (treinador de Futsal) durante o ano a qual dedico muito tempo ao longo do ano, foi um caso complicado de gestão. Tornou-se ainda mais difícil quando tirei a formação de Treinador Nível II de Futsal em Castelo Branco durante dois meses num horário pós laboral. Mas, mesmo assim, penso que consegui gerir bem o tempo, realizando e participando em todas as actividades propostas. Poderíamos ter feito mais pela escola, ou seja, realizar mais actividades, de modo a deixar a nossa “marca” neste estabelecimento de ensino, mas nem sempre foi possível por estas razões.

Uma dificuldade permanente durante o estágio foi sem dúvida o conhecimento teórico de cada Unidade Didáctica, mais precisamente no Badminton e Ginástica de Solo e Acrobática. Isto prende-se com a minha formação na Licenciatura, onde não foram abordados estes conteúdos de uma forma “exaustiva”, sendo que a formação com que cheguei à escola foi por experiência própria e da disciplina de Pedagogia II do 1º ano do 2º Ciclo de estudos. Mesmo assim penso que foi mínima a carga horária perante as minhas necessidades. Ao longo do ano, fui ultrapassando estas dificuldades e agradecer ao Prof. António Belo, pelas informações, estratégias, material e orientações transmitidas nestas Unidades Didácticas. Neste momento considero que o meu conhecimento melhorou significativamente.

7.2 - Aspectos negativos e positivos

Como é óbvio, existem mais aspectos positivos do que negativos neste estágio pedagógico. Claramente este estágio permitiu-me adquirir conhecimentos, experiências e um suporte muito grande para as funções de Professor de Educação Física.

Na minha opinião, a principal aprendizagem foi ao nível da intervenção pedagógica, onde senti uma grande evolução. Como é óbvio, ganhei uma certa maturidade que me leva a encarar a vida profissional como docente de uma outra forma comparativamente ao início do estágio.

Penso que outro aspecto positivo, prende-se com a estruturação, planeamento e organização dos exercícios, adequando-os ao nível dos alunos face aos objectivos pretendidos, nunca criando exercícios complexos com objectivos inatingíveis.

Permitiu-me também desenvolver a capacidade de relacionamento com os alunos do ensino secundário, desta forma consegui sempre um clima de aula saudável e harmonioso para obter ganhos no processo de ensino aprendizagem.

O trabalho desenvolvido no desporto escolar, penso que foi muito rentável, não só nos treinos do futsal como também noutras actividades desenvolvidas. Contribuindo assim no aumento de experiências vivenciadas.

No que toca à direcção de turma, o modo de trabalho, proporcionou novas experiências muito importantes para as funções de um director de turma. Desta forma, tive o conhecimento do funcionamento de alguns processos ligados ao director de turma.

De referir também como aspecto muito positivo, todos os trabalhos que foram solicitados pelo orientador de escola, que poderão servir num futuro próximo como suporte na minha actuação como profissional desta área. Falo de relatórios de aula, planos de aula, actas, planeamentos, unidades didácticas, grelhas de avaliação, marcação de faltas, fichas de avaliação, entre outros documentos. Penso que todo este trabalho foi fundamental.

Como ponto negativo, saliento o facto de o estágio não ser remunerado “obrigando” a ter uma actividade extra que suporte os custos económicos que este mestrado / estágio assim o exige. Implica assim um menor tempo disponível para dedicar a este estágio o qual considere importante para a minha formação. Outro factor negativo prende-se com o facto de existir um maior tempo dedicado à elaboração de “papelada” do que à leccionação. Apenas tivemos duas turmas à nossa responsabilidade, que eram as que estavam atribuídas no horário do nosso orientador de estágio na escola.

8 - Considerações finais

Tendo em conta tudo o que aprendi ao longo da minha formação, penso que desempenhei o meu papel da melhor forma possível. Ao longo do ano tentei sempre demonstrar um grande rigor e segurança na exposição dos conteúdos, pois tive a cuidado de preparar as aulas de modo a responder às necessidades dos alunos, tendo sempre em conta situações mais específicas de cada turma / aluno.

Relativamente aos alunos, mantive sempre uma relação de proximidade, pois sempre preocupei saber quais os problemas que poderiam estar a perturbar o desenrolar da aprendizagem dos alunos. Apesar de ter este tipo de relação, os alunos sempre mantiveram respeito pela minha posição na escola. De um modo geral, senti-me sempre à vontade, calmo e seguro, possibilitando sempre um bom clima de aula.

Globalmente, o estágio foi indispensável mas exaustivo. Fundamental porque me sinto preparado para enfrentar a vida profissional, trabalhoso pois tive ultrapassar diversas etapas através de diferentes estratégias para atingir os objectivos por mim estabelecidos.

Terminar esta reflexão, para mim torna-se difícil, pois foram longos dias a planear e realizar relatórios de aula, planear e documentar “n” situações, que se torna complicado escrever em papel. Mas tenho a certeza, que foram sem dúvida alguma, experiências fundamentais para a minha formação. Todas estas práticas vivenciadas jamais poderei esquecer. O facto de ser bem recebido na comunidade escolar, não só pelos vários professores como também pelo orientador e o privilégio de ter feito aquilo que mais gosto, serão memórias imortalizadas que irei sempre lembrar.

Para finalizar, gostaria de agradecer o apoio dado pelos colegas e amigos de estágio (Victor Eanes e Luis Leitão), Professor Orientador António Belo e respectivos colegas, professores de Educação Física da referida escola que nos acompanharam sempre ao longo de todo o ano lectivo.

O estágio foi de encontra as minhas expectativas. Tenho a certeza que no futuro com o acréscimo de atribuição de turmas condicione ligeiramente o trabalho a cumprir, mas estou certo que com esta formação irei ter sucesso neste ramo de trabalho. É importante concluir, que as experiências vividas são de facto um aspecto muito importante na qualidade no processo de ensino aprendizagem, logo este ano foi sem dúvida alguma muito proveitoso para o meu processo de formação.

Concluindo, garanto a continuidade do meu melhor desempenho, como também a competência de um profissional de Educação Física, ciente do cargo e responsabilidade que futuramente ocuparei.

“Quem ensina aprende ao ensinar e quem aprende ensina ao aprender”

Paulo Reglus Freire

Capítulo 2 (Seminário de Investigação em Ciências do Desporto)

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

Cardiorespiratory fitness and Overweight in Adolescence

Leitão, L.^{1,2}; Gaspar, D.^{1,3}; Eanes, V.^{1,4}

¹UBI: Universidade da Beira Interior, Departamento Ciências do Desporto.

²luisleitao@portugalmail.pt

³dario_gaspar7@hotmail.com

⁴victormdeanes@hotmail.com

1- Introdução

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

Estudos recentes mostram que a capacidade aeróbia e a força muscular são fortes preditores de todas as causas de morte e doenças cardio-respiratórias em adultos, tanto em homens como mulheres (Barlow et al., 1995; Wei et al., 1999; Kurl et al, 2003; Carnethon et al., 2003; Metter et al., 2002 ; Gulati et al., 2003 ; Mora et al., 2003). A associação atribuída entre a pouca actividade física com o risco cardiovascular é ainda maior se se associar a outros determinados factores, como a dislipidemia, hipertensão ou obesidade (Myers et al., 2002). Embora certas patologias como a aterosclerose cardíaca ocorram normalmente em idades adultas, o seu inicio patológico inicia-se na infância e na adolescência associando-se também nestas idades factores de risco cardiovasculares. Alguns destes factores podem levar a futuras mortes e a varias causas de doenças, tal como é o caso do sobrepeso em crianças (McGill et al., 1998 e 2000; Wörnberg et al., 2004 ; Must et al., 1992). O estudo destes

factores durante a fase crítica da adolescência é muito importante em termos de diagnóstico e prevenção de situações associadas com doenças cardiovasculares na idade adulta (Ortega et al., 2005). Vários estudos transversais demonstraram a associação entre o nível de prática de actividade física durante a infância e adolescência e os factores de risco cardiovasculares (Wedderkopp et al., 2003; Ekelund et al., 2001 ; Nielsen et al., 2003). Também estudos longitudinais mostraram que o nível de actividade física em adultos juntamente com factores de risco cardiovasculares como o colesterol alto ou a hipertensão, são condicionados com o nível de actividade física na infância ou na adolescência (Janzet al., 2002; Boreham et al., 2001, 2002 ; Hasselstom et al., 2002 ; Twisk et al., 2002). Assim, avaliar o risco cardiovascular o mais cedo possível torna-se importante de forma a prevenir futuras doenças cardiovasculares em idades adultas (Ortega et al., 2005).

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

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

2 - METODOLOGIA

2.1 - Amostra

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

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

2.2 - Instrumentos e procedimentos

Medidas Antropométricas e Composição Corporal

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

Aptidão Cardio-Respiratória

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

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

Tratamento Estatístico

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

3 - Resultados

Prevalência e Determinantes do sobre peso e da obesidade

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

Tabela 7: Caracterização dos alunos do sexo masculino.

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

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

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

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

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

Tabela 8: Caracterização dos alunos do sexo feminino.

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

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

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

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

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

Realizando a mesma comparação em relação à percentagem de massa gorda observa-se que com a excepção dos rapazes de 15 anos os alunos com sobre peso apresentam uma maior percentagem de massa gorda que os obesos (tabela 9).

Tabela 9: Correlações entre a capacidade cardio-respiratória, a percentagem de massa gorda e o IMC por idades no sexo masculino.

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

* $p<0.05$

Como podemos observar na tabela 9 e 10, em todas as idades tanto nos rapazes como nas raparigas existe um forte correlação negativa entre o VO₂ máx e o IMC e a percentagem de massa gorda, e uma forte correlação positiva entre o IMC e a percentagem de massa gorda.

Tabela 10. Correlações entre a capacidade cardio-respiratória, a percentagem de massa gorda e o IMC por idades no sexo feminino.

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

*p<0.05

4 - Discussão

Foi objectivo deste estudo caracterizar jovens adolescentes dos 15 aos 17 anos de idade ao nível de varias variáveis relacionadas com o excesso de peso e analisar possíveis correlações existentes entre o VO₂ máx. e os vários índices de IMC e a percentagem de massa gorda. Como resultado principal destacamos a forte associação entre a aptidão cardio-respiratória e a percentagem de massa gorda e IMC ($r \geq 0,75 - 0,90$).

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

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

Analizando os valores de VO₂ máx nos rapazes e nas raparigas com peso normal verificamos que os resultados obtidos são semelhantes aos de Ortega et al. (2007), onde para idades entre os 13 e os 18 anos obtive nos rapazes um VO₂ máx de 50,9±11,7 mL\kg\min e nas raparigas um VO₂ máx de 42,1±8,0mL\kg\min, e onde verificamos também que os indivíduos com peso normal apresentam melhores índices de VO₂ máx que os indivíduos com excesso de peso. A diferença entre estes índices deve-se ao facto de os indivíduos com excesso de peso apresentarem maior índices de massa corporal que aqueles com peso normal, um facto que

vai ao encontro dos resultados obtidos por Berndtsson et al. (2007) onde tal como no nosso estudo verifica que o IMC é o principal motivo para esta diferença ocorrer.

Ao compararmos os vários tipos de IMC verificámos que na nossa amostra os indivíduos com peso normal apresentaram melhores níveis de aptidão cardio-respiratória e de percentagem de massa gorda que os indivíduos com sobre peso e obesidade em qualquer uma das três idades de estudo, e que tal como no estudo de Ortega et al. (2007) e de Ross & Katzmarzyk (2003) existe uma forte associação entre altos níveis cardio-respiratórios e baixos níveis de percentagem de massa gorda. Em indivíduos com sobre peso com 15 e 16 anos de idade apesar de apresentarem melhores índices de percentagem de massa gorda não apresentaram melhores índices cardio-respiratórios que os indivíduos com obesidade, o que nos leva a concluir que o facto de um individuo apresentar já sobre peso a sua capacidade cardio-respiratória poderá ser gravemente afectada aumentando assim o seu risco para doenças cardiovasculares. Estes últimos resultados vão de encontro com os estudos de Johnson et al. (2000), Ross & Katzmarzyk (2003), Koutedakis et al. (2005), Ortega et al. (2007) e de Ferreira et al. (2005) que concluem que a capacidade cardio-respiratória é um dos factores mais importante na saúde ao longo da vida do ser humano ao ter um alto impacto em várias determinantes, entre as quais a obesidade.

5 - Conclusões

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

Os resultados obtidos indicam que não existem grandes diferenças entre rapazes e raparigas em relação a percentagem com peso normal, sobre peso e obesidade. Indicam também que existe uma forte associação entre maiores índices de aptidão cardio-respiratória e menor percentagem de massa gorda e índice de massa corporal, o que nos leva a concluir que a prática de actividade física que melhore a aptidão cardio-respiratória melhorará o índice de massa corporal e diminuirá a massa gorda dos adolescentes, levando assim a uma redução da percentagem de alunos com excesso de peso e a uma melhor qualidade de vida dos adolescentes. Uma outra conclusão deste estudo é o facto de indivíduos com sobre peso ao apresentarem débeis níveis cardio-respiratórios poderem aumentar o risco de ocorrência de doenças cardiovasculares.

Referências bibliográficas

Abrantes, J. citado por Martins, J. (2009) - Diapositivos apresentados no 2º ciclo de estudos do Mestrado Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Universidade da Beira Interior.

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

Berndtsson, G.; Mattsson, E.; Marcus, U., & Evers, L. (2007). Age and gender differences in VO2max in Swedish obese children and adolescents. *Acta Paediatrica*, 96 (4), 567-571.

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

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

Bento, J. (1988). Planeamento e avaliação em Educação Física. Livros Horizonte. Lisboa.

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

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

Brown, R. (1988). Group Processes: Dynamics within and between groups. Oxford: Blackwell.

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

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

Cureton, K. ; Sloniger, M. ; O'Bannon, J.; Black, D., & McCormack, W. (1995). A generalized equation for the prediction of VO₂peak from 1-mile run/walk performance. *Med Sci Sports Exerc.* 27, 445-451.

Costa, Carreiro (1984). O que é um ensino eficaz das actividades físicas no meio escolar, *Revista Horizonte* N.º 1.

Costa, J.; Melo, A. (1994). *Dicionário da Língua Portuguesa* . 7ª edição, Porto Editora

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

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

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

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

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

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

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

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

Group Dynamics Annual Review of Psychology Vol. 12: 129-156 (Volume publication date February 1961) DOI: 10.1146/annurev.ps.12.020161.001021

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

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

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

Jacinto, J.; Carvalho, L.; Comédias, J.; Mira, J. (2001). Programa de Educação Física, 10º, 11º e 12º Anos, Cursos Científico-Humanísticos e Cursos Tecnológicos. Ministério da Educação, Departamento do Ensino Secundário.

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

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

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

Lima, J., Silva, G., Souza, S. (2005). Correlação entre as medidas directa e indirecta do VO. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 11, 164 - 166.

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

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

Lima, T. (1989). Perfil do Monitor. 2ª Edição

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

Martins, J. (2009) - Diapositivos apresentados no 2º ciclo de estudos do Mestrado Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Universidade da Beira Interior.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Popham, J., Baker, E. (1995). *Sistematização do Ensino*. Editora Globo.

Projecto Educativo de Escola (2009). *Projecto Educativo de Escola (2009-2013)*. Escola Secundária c/ 3º Ciclo do Fundão.

Rosado, A. citado por Martins, J. (2009) - Diapositivos apresentados no 2º ciclo de estudos do Mestrado Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Universidade da Beira Interior.

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

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

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

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

Siedentop, D. (1991). Developing teaching skills in physical education. 3rd edition. Mountain View

Site oficial da Universidade da Beira Interior (2010). Cursos 2º Ciclo - Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Sousa, J. (1991). Pressupostos, princípios e elementos de um modelo de planeamento em Educação Física. *Revista Horizonte*, Vol. VIII, n.º 46.

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

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

Travassos, B. (2010). Capacidades Motoras, Curso Treinadores Nível I, FPF.

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

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

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

Warnberg, J.; Nova, E.; Moreno, L.; Romeo, J.; Mesana, M.; Ruiz, J.; Ortega, F.; Sjostrom, M.; Bueno, M. & Marcos, A. (2006). Inflammatory proteins are related to total and abdominal

adiposity in a healthy adolescent population: the AVENA Study. *Am J Clin Nutr*, 84(3), 505-512.

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

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

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

A

N

E

X

O

S

Planificação Anual 10º CT1 - Ano Lectivo 2010/2011

Dia Mês	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	Julho
Domingo									Dia do Trabalhador		
2ª			Todos Santos						2		
3ª			2 Badmint			1 Ginástica	1 Voleibol		3 Basquet		
4ª	1		3	Rest. Indep.		2	2		4	1	
5ª	2		4 Basquet	2 Badmint		3 Badmint	3 Ginástica		5 Voleibol	2	
6ª	3	1	5	3		4	4	1	6	3	1
Sábado	4	2	6	4	Ano Novo	5	5	2	7	4	2
Domingo	5	3	7	5	2	6	6	3	8	5	3
2ª	6	4	8	6	3	7	7	4	9	6	4
3ª	7	Implant. Rep.	9 Badmint	7 Ginástica	4 Ginástica	8 Voleibol	Carnaval	5 Voleibol	10 Basquet	7 Basquet	5
4ª	8	6	10	mac. Conceição	5	9	9	6	11	8	6
5ª	9	7 Basquet	11 Basquet	9 Badmint	6 Badmint	10 Ginástica	10 Ginástica	7 Ginástica	12 Voleibol	9 Voleibol	7
6ª	10	8	12	10	7	11	11	8	13	Dia de Portugal	8
Sábado	11	9	13	11	8	12	12	9	14	11	9
Domingo	12	10	14	12	9	13	13	10	15	12	10
2ª	13	11	15	13	10	14	14	11	16	13	11
3ª	14 Apresent	12 Badmint	16 Badmint	14 Ginástica	11 Ginástica	15 Voleibol	15 Voleibol	12	17 Basquet	14 Basquet	12
4ª	15	13	17	15	12	16	16	13	18	15	13
5ª	16 Basquet	14 Basquet	18 Basquet	16 Badmint	13 Badmint	17 Ginástica	17 Ginástica	14	19 Voleibol	16 Voleibol	14
6ª	17	15	19	17	14	18	18	15	20	17	15
Sábado	18	16	20	18	15	19	19	16	21	18	16
Domingo	19	17	21	19	16	20	20	17	22	19	17
2ª	20	18	22	20	17	21	21	18	23	20	18
3ª	21 Ginástica	19 Badmint	23 Ginástica	21	18 Ginástica	22 Voleibol	22 Voleibol	19	24 Basquet	21 Basquet	19
4ª	22	20	24	22	19	23	23	20	25	22	20
5ª	23 Basquet	21 Basquet	25 Badmint	23	20 Badmint	24 Ginástica	24 Ginástica	21	26 Voleibol	Corpo de Deus	21
6ª	24	22	26	24	21	25	25	exta-Feira Sant	27	24	22
Sábado	25	23	27	Natal	22	26	26	23	28	25	23
Domingo	26	24	28	26	23	27	27	Páscoa	29	26	24
2ª	27	25	29	27	24	28	28	Dia da Liberdade	30	27	25
3ª	28 Badmint	26 Badmint	30 Ginástica	28	25 Ginástica		29 Voleibol	26 Basquet	31 Basquet	28	26
4ª	29	27		29	26		30	27		29	27
5ª	30 Basquet	28 Basquet		30	27 Badmint		31 Ginástica	28 Voleibol		30	28
6ª		29		31	28			29			29
Sábado		30			29			30			30
Domingo		31			30						31
2ª					31						
Legenda:											
		Sábado ou Domingo					Voleibol		Nº de aulas: 8+7		
		Feriado					Corfebol				
		Interrupção lectiva					Badminton		Nº de aulas: 7+9		
							Andebol				
							Atletismo				
							Ginástica		Nº de aulas: 9+9		
							Basquetebol		Nº de aulas: 10 + 9		

Figura 2: Planificação anual para o 10º ano turma CT1.

Escola Secundária C/3º Ciclo do Fundão
12º LH2/CAV - Caracterização

Tabela 11: Caracterização do 12º ano das turmas LH2 e CAV.

N.º	NOME	DATA NASCIMENTO	LOCALIDADE	ESCOLA ANTERIOR	PROFISSÃO PAI	PROFISSÃO MÃE
LH 2						
1	Ana Rita Costa Batista	03-08-92	Fundão	ESF	Empresário	Empresária
3	Ana Sofia Ferreira Antunes	28-10-92	Paradanta	ESF	Agropecuária	Doméstica
4	Bruno Miguel Lombo Gomes	03-11-92	Aldeia Nova	ESF	Empresário	Desempregada
5	Cristiana Maria Santos Bento	22-02-93	Fundão	ESF	Vidreiro	Emp. de limpeza
6	Daniela Cruz	10-04-93	Alcongosta	ESF	Pedreiro	Doméstica
7	Diogo Dias Gonçalves	18-08-93	Aldeia Nova	ESF	Empresário	Empresária
8	Domingos Clemente	03-02-93	Alcaria	ESF	Aposentado	Aposentada
9	João Batista Alves	01-05-93	Povoa Atalaia	ESF	Func. Público	Comerciante
10	Liliana Batista Milheiro	04-05-93	Vale Prazeres	ESF	Pedreiro	Cabeleira
11	Mariana Clemente Cerdeira	04-03-93	Valverde	ESF	Bancário	Tec. Biblioteca
13	Stéphanie Leal Farinha	06-09-93	Alpedrinha	ESF	Motorista	Comerciante
14	Tânia Filipa Ferreira Tavares	02-07-92	Fundão	ESF	Empr. Laboral	Desempregada
15	Vânia Sofia Gaspar Martins	19-10-92	Enxabarda	ESF	Electricista	Estudante
17	Alena Slóeva	09-06-92	Fundão	ESF	Empresário	Intérprete
CAV						
1	Ana Carolina Melo Santos	07-02-93	Aldeia Nova	ESF	Desempregado	Escriturária
2	Ana Carolina Ramos Figueira	15-09-93	Fundão	ESF		Guarda prisional
3	Angélique Lopes	27-05-92	Aldeia de Joanes	ESF	Comerciante	Comerciante
4	Débora Raquel Fernandes Reis	25-11-93	Fundão	ESF	Comerciante	Empr. Limpeza
5	Felícia Adriana Gama	24-06-91	Fundão	ESF	Cozinheiro	Empr. Limpeza
6	Inês Brojo Afonso	24-03-93	Fundão	ESF	Professor	Professora
7	Joana Faísca	04-03-93	Fundão	ESF	Func. Público	Func. Pública
8	Luís Guilherme Barros Taveira	11-05-93	Alcaide	ESF	Func. Público	Advogada
9	Manuel Cunha Abelho	17-12-93	Castelo Novo	ESF	Professor	Doméstica
10	Margarida de Oliveira Raposo	23-06-93	Fundão	ESF	Médico	Professora
11	Maria João Oliveira	04-11-92	Fundão	ESF	Publicidade	Aux. Acção Educ.
12	Marina Antunes Gonçalves	01-09-93	Fundão	ESF		
13	Sabrina Serrão Nunes	27-08-92	Silvares	ESF		
14	Sara Patrícia Louro Gama	03-02-93	Fundão	ESF	Cozinheiro	Empr. de limpeza
15	Vanessa Andreia Dias Caria	29-09-93	Valverde	ESF	Gestor	Costureira

Sexo feminino: 23 Sexo masculino: 6 Total: 29



Planeamento da Unidade Didáctica

Voleibol / Condição Física

10º CT1 - 3º Período

Objectivos Gerais: Consolidação de elementos técnicos e posicionamento base da modalidade de Voleibol. Melhorar condição Física.

Nº de aulas previstas: 5

Material / Recursos: 12 bolas de voleibol; rede oficial e não oficial de Voleibol; cones; sinalizadores; colchões; cordas; tripé; máquina de filmar; projector e computador.

Tabela 12: Planificação da Unidade Didáctica de Voleibol e Condição física para o 10º ano turma CT1.

Data	Aula nº	Conteúdos	Objectivos Específicos
28/04/2011	111 e 112	- Passe de frente - Manchete - Trabalho cardiorrespiratório	<u>Avaliação de Diagnóstico</u> → Passe de frente: Posiciona-se correctamente e oportunamente para passar a bola a um companheiro (1x1); → Manchete: Posiciona-se correcta e oportunamente para direccionar a bola para cima e para a frente (1x1); → Situação de jogo formal (6x6); → Melhorar condição física: capacidade aeróbia.
12/05/2011	119 e 120	- Serviço por baixo - Reforço Muscular	→ Com o serviço, consegue colocar a bola no campo adversário, numa zona de difícil recepção (1x1); → Situação de jogo condicionada (4x4); → Melhorar condição física: reforço muscular.
26/05/2011	127 e 128	- Remate - Posicionamento base - Elementos tácticos - Corrida de velocidade	<u>Avaliação Formativa</u> → Remata ao passe do companheiro, executando correctamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto (1x1); → Adequa o seu posicionamento e postura para prontamente receber a bola; → Situação de jogo formal (6x6); → Melhorar condição física: Velocidade.
09/06/2011	135 e 136	- Passe de costas - Serviço por cima - Trabalho cardiorrespiratório	→ Posiciona-se correctamente e oportunamente para passar a bola de costas para um companheiro; → Serve por cima, colocando a bola no campo oposto; <u>Avaliação da Unidade Didáctica tendo em conta todos os conteúdos abordados.</u>
16/06/2011	139 e 140	- Elementos técnico tácticos	<u>Auto avaliação da UD e do Período</u> → Apresentação do trabalho da Inês → Situação de jogo formal (6x6)

Aula Nº 135 e 136		Data: 09/06/11	Hora: 11:45 - 13:15h	Dia: 5ª feira	Local: Pavilhão - P1	Duração: 90'	Nº alunos: 25
Objectivos Gerais: Consolidação do serviço por cima e passe de costas. Trabalho cardiorrespiratório. Avaliação da Unidade Didáctica.						Material Cones, bolas de voleibol	
Objec. Específic.	Esquema	Descrição	Duração				
PARTE INICIAL	Equipar, Entrada no Local e controlo de presenças		No meio campo, os alunos sentam-se em forma de “U” de modo a que os Professores consigam visualizar todos os alunos. Irá ser realizada a “chamada” e transmitidas informações aos alunos acerca dos conteúdos a abordar nesta aula. <u>(No tempo da tarefa está incluído o tempo que os alunos demoram a equipar)</u>	Tempo da Tarefa 15' Frequência 1x Pausa entre séries NA Tempo total 15' Tempo de transição -- Tempo Acumulado 15'			
	Activação Geral, Sistema Cardiocirculatório, Metabolismos, Processos Bioquímicos, Músculos, Ligamentos, Sistema Nervoso, Regulação Motora		Corrida contínua com mobilização articular (dar ênfase à posição base com deslocamento à frente e atrás, e ao remate no voleibol) (3') + Grupos de 4. 3 fora e 1 no meio. Sem deixar cair a bola o passe tem de ir sempre ao meio e este devolve a outro colega <u>com passe de costas</u> . Contabilizar o número de passes e troca o aluno que se encontra no meio ao sinal do Professor. (5')	Tempo da Tarefa 8' Frequência 1x Pausa entre séries NA Tempo total 8' Tempo de transição 3' Tempo Acumulado 26'			
	Consolidação do serviço por cima		Grupos de 2. Frente a frente na rede não oficial, um serve e o outro agarra a bola para depois servir. Quem serve realiza 3 passos à frente. Progressões pedagógicas: recepção em manchete e aumentar a distância entre os elementos	Tempo da Tarefa 8' Frequência 1x Pausa entre séries 1' Tempo total 8' Tempo de transição 5' Tempo Acumulado 39'			
PARTE PRINCIPAL	Situação de jogo formal e corrida de velocidade		Formar 4 equipas de 6 elementos. Os alunos escolhem. Situação de jogo formal de Voleibol. + Trabalho cardiorrespiratório 5' a correr + 1' a andar + 5' a correr + 2' a andar	Tempo da Tarefa 15' Frequência 2x Pausa entre séries 2' Tempo total 32' Tempo de transição 3' Tempo Acumulado 74'			
	Retorno à calma; Flexibilidade de membros inferiores e superiores e complementares; Reflectir sobre os conteúdos abordados.		Os alunos colocados no centro do pavilhão e espaçados entre si, de forma a existir um controlo visual por parte do Professor, realizam os exercícios de flexibilidade propostos pelo Professor. (5') Arrumo do material e tomar banho	Tempo da Tarefa 16' Frequência 1x Pausa entre séries NA Tempo total 16' Tempo de transição NA Tempo Acumulado 90'			
Observações: Quem não faz aula ajuda na arrumação do material e arbitra a situação de jogo.							



Escola Secundária c/ 3º ciclo do Fundão [2010/2011 - 2º Período]

Relatório de Reflexão da Aula como Professor

Relatório Elaborado por: Prof. Dário Gaspar

- Unidade Didáctica: Voleibol Ano: 10º
- Docente responsável: Prof. Dário Gaspar

Aula Nº 79 e 80

Data: 15/02/2011

Hora: 16:30 - 18:00h

Dia: 3ª feira

Resumo. *Numa das aulas que eu orientei, consta o presente relatório, na identificação de problemas no âmbito do contexto lectivo na actividade de Voleibol para a turma do 10º ano CT1. Como o relatório tenta ser um meio útil e se identifica com os factos presenciados na aula, é incluído no mesmo, propostas de resolução de problemas identificados. É então neste caminho de diagnóstico, controlo e prescrição que a análise crítica é apresentada.*

1. Relatório

Como o processo de análise e observação de aula, tende a ser complexo e sobretudo completo, fundamentado e sistematizado a partir de variáveis identificadas nas leccionações, enquadra-se o estudo, na identificação de problemáticas existentes, que interfiram no controlo das variáveis por parte do orientador tendo em conta os vários aspectos e estrutura que uma aula deve contemplar. Como instrumento auxiliador deste debate / relatório, ter-se-á em conta o planeamento de aula realizado pelo Professor para a aula efectuada sobre a actividade de Voleibol para o 10º ano de escolaridade.

1.1 Estruturação do Plano de Aula

Relativamente à estrutura do plano de aula, mostrou-se adequada perante os objectivos predefinidos.

1.2 Organização / Selecção de exercícios

Penso que foi um ponto forte da orientação.

Os exercícios foram simples e de acordo com as competências dos alunos. A constante adaptação e condicionalismos impostas durante a aula favoreceu a aprendizagem dos alunos, bem como os objectivos específicos para a aula, apesar de alguns destes não estarem planeados.

1.3 Posicionamento do Professor

Colocação sempre correcta, permitindo intervenções gerais e individuais. Por vezes tive que me colocar no meio do campo, com alunos atrás de mim, pois necessitei de fazer

algumas correcções individuais e até mesmo gerais aos alunos nos diversos exercícios realizados na aula.

1.4 Tempo (Instrução, Transição, Organização)

Primeiramente torna-se importante referir que o tempo horário (definido como “o tempo atribuído ao treino”) era um bloco de 90 minutos, sendo totalmente cumprido.

No que toca ao tempo útil de aula, definido como “o tempo que os atletas estão fisicamente no local de prática, depois de descontado o tempo gasto no balneário e no trajecto”, foi o ideal, sendo que nesta aula os alunos se encontraram a horas para iniciar a aula.

Relativamente ao tempo disponível para a prática (definido como “o tempo que resta após subtrair-se o tempo gasto pelo Professor a dar instruções e a realizar as transições), identifico como um ponto forte. Apesar de algumas paragens durante a aula para transmitir feedback's gerais, estas foram curtas e esclarecedoras.

1.5 Feedback's

Tendo em conta este ponto, tive sempre a preocupação de transmitir a avaliação ao (s) aluno (s), de modo a que este (s), tenham a noção do que está correcto e errado. Desta forma, transmiti feedback's motivacionais (reforçando comportamentos negativos e positivos - “muito bem”, “isso mesmo”, “não deve ser realizado dessa forma, mas sim desta...”, “procura fazer assim que tens mais sucesso”), gerais (transmissão das expectativas da aula, sobre exercícios e principais preocupações a considerar no desempenho motor), individuais (chamadas de atenção de cariz técnico, onde existam correcções a fazer de acordo com os objectivos do exercício) e técnicos (chamadas de atenção com o intuito de melhorar posturas e comportamentos desportivos).

1.6 Comunicação / Transmissão

Mostrou-se sempre adequada (mensagem clara e objectiva), na medida em que permitia uma efectiva compreensão dos feedback's, assim como dos exercícios.

1.7 Aprendizagem / Evolução / Empenho dos alunos

Relativamente à aprendizagem e evolução, observei que os alunos em situações mais analíticas e em situação de jogo reduzida “escondem” as suas dificuldades técnicas. No meu entender, a maioria dos alunos tem maior dificuldade na realização da manchete e na recepção da bola em trajectórias mais longas (caso do serviço). Outra dificuldade prende-se com o posicionamento e comportamento a adoptar dentro de campo, assim como a comunicação entre os elementos da mesma equipa.

No que toca ao empenho dos alunos, no geral, foi satisfatório.

1.8 Clima / Disciplina

O clima de aula manteve-se sempre dentro de limites aceitáveis, proporcionando a aplicação dos alunos em diferentes situações da aula.

1.9 Densidade Motora

A densidade motora nesta aula, foi satisfatória. Ao contrário da aula anterior, os alunos encontraram-se sempre em movimento através de condicionantes impostas (deslocamento à rede, saltos, etc).

1.10 Análise Pontos Fortes e Pontos Fracos

Pontos Fortes da Orientação
Tempos de Feedback's; Posicionamento do Professor; Comunicação; Gestão dos tempos de aula; Clima de aula; Organização e selecção dos exercícios Densidade Motora; Tempo disponível para a prática; Constantes adaptações pontuais nos exercícios consoante a necessidade dos alunos.
Pontos Fracos da Orientação
Falhas na orientação: nº de saltos errados, teve de ser mais reduzido; a não atribuição de uma tarefa a um aluno no primeiro exercício; no jogo da apanhada não ter dito o que faziam os alunos quando eram apanhados.

2. Conclusão

Querendo objectivar a minha própria evolução enquanto professor estagiário, que proporcione e conduza a uma claro domínio das actividades desportivas, foi efectuado no relatório a análise crítica da minha própria aula, e as formas pelas quais poderei optar para a resolução de zonas de problema na própria aula.

Em termos gerais penso que a aula correu bem, melhor que a aula anterior. Os exercícios foram simplificados de acordo com as competências dos alunos, não se revelando exercícios estáticos, contribuindo para que a densidade motora da aula fosse satisfatória, aumentando também a aprendizagem dos alunos nesta unidade didáctica. No que toca aos alunos que realizaram relatório de aula, refiro que a aluna Inês, gostou dos exercícios apresentados, ambiente de aula, comportamentos dos alunos e a atitude do Professor.



Escola Secundária c/ 3º ciclo do Fundão [2010/2011 - 3º Período]

Relatório de Observação da Aula

Relatório Elaborado por: Prof. Dário Gaspar

- Unidade Didáctica: Basquetebol Ano: 10º
- Docente responsável: Prof. Luís Leitão

Aula Nº 125 e 126

Data: 24/05/2011

Hora: 16:30h - 18:00h

Dia: 3ª feira

Relatório

Na passada terça-feira, dia 24 de Maio, o Prof. Luís Leitão leccionou a Unidade Didáctica de Basquetebol ao 10º ano de escolaridade.

A aula iniciou-se com um aquecimento inicial (corrida à volta do campo com mobilização articular), na parte principal da aula os alunos realizaram exercícios específicos para aperfeiçoarem a técnica de drible e de passe e corte, e por fim realizou-se situação de jogo num campo 5x5, no outro 6x6.

No que toca ao posicionamento do Professor, feedback's, clima de aula, a densidade motora e a comunicação identifico como **pontos fortes**.

Abordando agora os **pontos fracos**, apenas identifico dois pontos a melhorar. Prende-se com o facto de reduzir os tempos de transição entre os exercícios de modo a aumentar o tempo de prática e a selecção/organização dos exercícios, pois estes revelaram-se algo complexos para os alunos apesar de cumprirem com os objectivos estabelecidos.

De acordo com a evolução dos alunos, nesta aula, observou-se que os alunos têm alguma dificuldade na protecção da bola em drible, principalmente quando mudam de direcção. No que toca ao empenho dos alunos, foi satisfatório.

Em suma, foi uma aula bem conseguida, onde se cumpriu com os objectivos estabelecidos.

Nº	Nome	Registo de Avaliação da UD Voleibol do 12º CAV / LH2 - 3º Período									Nota Final				Auto Av.
		Passe de frente	Passe de costas	Serviço por baixo	Serviço por cima	Posição base	Remate	Manch.	Sustent. bola	Empenho	Total (0-4)	Total (0-20)	Média (0-4)	Nota atribuída	
1	Carolina Santos	2		2		4		3	2	3	3	15	2,67	15	16
2	Carolina Figueira	4		3		4		3	3	3	4	16	3,33	16	16
3	Angélique Lopes	4		4		4		3	3	4	4	17	3,67	17	14
4	Débora Reis	2		3		2		2	1	2	2	13	2,00	13	15
5	Felícia Gama	2		3		3		2	2	3	2	14	2,50	14	15
6	Inês Afonso	3		3		2		3	2	3	3	14	2,67	14	14
7	Joana Faísca	2		2		1		1	2	2	2	13	1,67	14	15
8	Luís Taveira	4		4		4		4	4	3	4	19	3,83	19	15
9	Manuel Abelho	4		4		4		4	4	4	4	19	4,00	19	18
10	Margarida Raposo	4		3		4		3	3	4	4	17	3,50	17	17
11	Maria João Oliveira	3		4		3		3	3	2	4	16	3,00	16	15
12	Marina Gonçalves	2		2		2		1	1	2	2	13	1,67	14	14
13	Sabrina Nunes	3		3		4		2	2	3	3	14	2,83	14	12
14	Sara Gama	3		4		3		3	2	4	3	16	3,17	16	17
15	Vanessa Caria	4		3		2		3	3	3	3	15	4,50	15	14
1	Ana Rita	2		3		2		3	2	2	3	14	2,33	14	15
3	Ana Sofia Antunes	3		3		4		3	3	3	3	16	3,17	16	15
4	Bruno Gomes	4		4		4		3	4	3	4	18	3,67	18	18
5	Cristiana Bento	2		2		3		2	1	3	3	14	2,17	15	16
6	Daniela Cruz	4		4		4		3	4	4	4	18	3,83	18	17
7	Diogo Gonçalves	4		4		4	3	3	4	4	4	19	3,71	19	19
8	Domingos Clemente	4		4		4		3	4	2	4	17	3,50	17	18
10	Liliana Milheiro	3		3		2		3	1	3	3	15	2,50	15	16
11	Mariana Cerdeira	2		3		2		2	1	3	2	13	2,17	14	12
13	Stéphanie Farinha	1		1		1		2	1	2	2	12	1,33	13	14
14	Tânia Tavares	3		2		2		2	2	3	2	14	2,33	14	14
15	Vânia Martins	4		2		3		3	3	4	3	15	3,17	15	16
17	Alena Stoeva	3		3		3		2	3	4	3	15	3,00	15	15

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



DESPORTO ESCOLAR - FUTSAL



Plano Elaborado por: Dário Gaspar

Sessão Nº 22	Data: 27/04/11	Hora: 16:30h - 18h	Dia: 4ª feira	Local: Pav. Municipal Fundão	Duração: 90'
Objectivos Gerais: Melhorar situações de superioridade/inferioridade/igualdade numérica; jogos em campo reduzido.					Material: Bolas e coletes
Obj. Espe.	Esquema	Descrição	Duração		
PARTE INICIAL Activação Geral, Sistema Cardiocirculatório , Metabolismos, Processos Bioquímicos, Músculos, Ligamentos, Sistema Nervoso, Regulação Motora		Formar conjuntos de dois jogadores. Em meio campo, os pares tentam entre si manter a posse de bola, os pares que não têm bola tentam recuperá-la.	Duração do exercício	6'	
			Frequência	2x	
			Tempo de Pausa	NA	
			Pausa entre séries	2'	
			Volume do Exercício	14'	
			Recuperação	3'	
			Volume Acumulado	17'	
PARTE PRINCIPAL Melhorar situações de 1x1.		Em meio campo os jogadores dispõem-se conforme a figura. O jogo inicia-se com uma situação de 1x1. Quem finaliza a seguir defende, onde o Gr da baliza contrária ao ataque coloca a bola numa das alas e assim sucessivamente.	Duração do exercício	15'	
			Frequência	1x	
			Tempo de Pausa	TE	
Melhorar situações de sup./inf./igualdad e numérica.		Formar 2 equipas. Inicialmente começam 2 jogadores 1x1, depois 2x1, 2x2, e assim sucessivamente até 4x4. Depois faz-se o procedimento inverso até chegar ao 1x1. Em meio campo.	Duração do exercício	±15'	
		Os jogadores entram de 40 em 40'' - 4 para 4 joga-se a 3 toques durante 2'	Frequência	2x	
			Tempo de Pausa	TE	
Situação de Jogo Formal		JOGO FORMAL	Pausa entre séries	2'	
			Volume do Exercício	32'	
			Recuperação	2'	
PARTE FINAL Melhorar a condição física: Força Superior e Flexibilidade		Alongamentos dirigidos pelo Professor	Volume Acumulado	68'	
			Duração do exercício	15'	
			Frequência	1x	
			Tempo de Pausa	NA	
			Pausa entre séries	NA	
			Volume do Exercício	5'	
			Recuperação	NA	
			Volume Acumulado	90'	
Observações:					



Escola Secundária c/ 3º ciclo do Fundão [2010/2011 - 2º Período]

Relatório sobre o Desporto Escolar

Relatório Elaborado por: Prof. Dário Gaspar

O Desporto Escolar disponibiliza aos alunos diversas actividades desportivas de modo a promover estilos de vida saudáveis que contribuem para a formação equilibrada dos alunos e permitem o desenvolvimento da prática desportiva. É neste contexto, que nós Grupo de Estagiários intervimos na modalidade do Futsal, que é da responsabilidade do nosso Orientador, Prof. António Belo.

No que toca ao meu contributo, penso que de uma maneira geral tem sido bastante positivo, quer directamente ligado a esta modalidade, como também nas actividades organizadas pelo Grupo de Educação Física. Assim sendo a minha contribuição neste período foi a seguinte: Orientação de 2 treinos de Futsal nas datas 26 de Janeiro e 6 de Abril, programando e orientando estes dois treinos; Orientação de 2 jogos contra a Escola Secundária Frei Heitor Pinto, nas datas 2 de Fevereiro e 16 de Março. O primeiro jogo foi realizado na Covilhã, programando activamente a saída do grupo equipa; Presenciei todos os treinos de Desporto Escolar, bem como todos os Jogos efectuados na Escola Secundária do Fundão; Colaborei na organização da Actividade da Fase do Apuramento da Escola do Mega Sprint, Mega Salto e Mega Quilómetro no dia 9 de Fevereiro; Acompanhei e auxiliei os alunos e Professores na deslocação à Covilhã para disputar a fase Distrital do Mega Salto, Mega Sprint e Mega Quilómetro no dia 1 de Março; Participei activamente na Organização da Actividade do Surf at School no dia 10 de Março, realizada na parte da manhã; Ajudei na actividade realizada do Compal Air da nossa Escola no dia 23 de Março; Participei em todas as Reuniões de Grupo, discutindo assuntos referentes ao Desporto Escolar.

Apenas não participei na actividade do Compal Air Distrital realizado na nossa Escola no dia 5 de Abril, pois tive que orientar uma aula da parte da manhã, seguindo-se depois uma reunião para a atribuição de notas aos alunos do 12º ano. Da parte da tarde, também não pude dar o meu contributo nesta actividade, uma vez que tive uma consulta médica. Quando cheguei à escola, a actividade já tinha acabado, mas mesmo assim ainda colaborei na arrumação do material e limpeza do pavilhão.

De uma maneira geral, e agora falando mais da modalidade do Futsal, penso a gestão dos tempos de treino, o planeamento, programação/selecção dos exercícios, clima de treino, feedback's e intervenções, comunicação, o posicionamento adoptado e a densidade motora dos treinos são pontos fortes na minha orientação. Como pontos fracos, aponto apenas o facto de na maioria das vezes quando se desenrola situação de jogo não coloco nenhum aluno a arbitrar, uma vez que esta é uma componente de desenvolvimento no Desporto Escolar.

Em suma, penso que o trabalho desenvolvido por mim e pelos meus colegas, tem sido de uma forma muito positiva.



Escola Secundária c/ 3º ciclo do Fundão [2010/2011 - 2º Período]

Relatório sobre a Direcção de Turma

Relatório Elaborado por: Prof. Dário Gaspar

A Direcção de Turma pode ser um dos cargos que um Professor pode ser responsabilizado numa escola. É um dos principais meios de comunicação com os Encarregados de Educação, sendo fundamental no desenvolvimento positivo e controlado dos educandos de forma a crescerem na nossa Sociedade dentro das suas ambições e aspirações.

Esta incumbência, tem de ser encarada de uma forma muito responsável e é nesse sentido que o Grupo de Estagiários de Educação Física tem trabalhado ao longo do ano lectivo.

Neste sentido, o horário de atendimento aos pais é todas as terças-feiras, das 11:45 às 13h 15min, onde nenhum Encarregado de Educação compareceu para dialogar pessoalmente com o Director de Turma, neste período. Sendo assim, esta hora, foi aproveitada pelo grupo de estagiários de Educação Física, para o levantamento, marcação e justificação de faltas, imprimindo depois o relatório geral de faltas e individual (caso necessário) entregando ao Prof. António Belo. Também foi aproveitada esta hora para ser enviado as informações intercalares aos pais por correio, sendo que auxiliei na organização dos papéis a serem colocados dentro do envelope.

No início de cada aula, foi dado (quando necessário) um tempo para os alunos exporem as suas dúvidas/problemas relacionados com a Direcção de Turma. Tive sempre a preocupação de auxiliá-los de uma forma positiva, informando-os para o exagero de faltas, aceitação de justificação de faltas e a recolha dos papéis assinados pelos Encarregados de Educação relativamente às informações intercalares.

Também neste período, tive a preocupação de alertar os alunos para a apresentação dos trabalhos de Educação Sexual na hora da aula de Educação Física, desenrolada no dia 22 de Março na sala 24, actividade incluída no PCT. Neste dia não só compareci à aula, como também dei alguns feedback's nas apresentações dos alunos sobre este Tema.

Neste período compareci a todas as reuniões do Concelho de Turma, realizadas no dia 11 de Abril. Para a turma do 12º CAV foi às 8:30h na sala 4, para a turma do 10º CT1 foi às 14:20h na sala 7 e para a turma do 12º LH2 foi às 16:30 na sala 9. Nestas reuniões foram discutidas as avaliações dos alunos, alguns casos problemáticos de insucesso nas diversas disciplinas, discutidos alguns planos de modo a melhorar o desempenho dos alunos, procedeu-se à identificação dos alunos com maior registo de faltas, discutiu-se as actividades incluídas no PCT e por fim outros assuntos importantes que os diversos Professores acharam importante salientar. Refiro o facto de contribuir numa das reuniões com o preenchimento das notas das disciplinas no registo individual do aluno e a ajuda no envio das cartas aos Encarregados de Educação das notas do 2º Período dos seus Educandos.

Ao longo do ano lectivo, como também aconteceu este Período, tenho elaborado o PCT com os dados que o Prof. António Belo recolhe e elabora referente à turma do 12º ano.

Para finalizar, dei também o meu contributo na atribuição das notas de Educação Física nas duas turmas em reunião com o Prof. António Belo e participei activamente na realização das auto-avaliações das Unidades Didácticas, bem como do Período lectivo em questão.

Em suma, penso que o Grupo de Estagiários de Educação Física contribuiu e contribui significativamente e de uma forma positiva, para que a “condução” destas turmas seja a ideal e que o processo de formação dos alunos não seja afectado negativamente.