



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico
A Influência da Educação Física no Desempenho
Académico dos Alunos do Ensino Secundário

António Jorge Simões Vasques Leal

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

Orientador: Prof. Doutor António Vicente

Covilhã, Outubro de 2018

Dedicatória

A ti Pai, dedico-te este trabalho uma vez que é a última etapa da minha formação enquanto estudante.

Foi durante a realização do mesmo, a 30 de agosto de 2018, que perdeste a derradeira batalha contra essa maldita doença, mas não serás esquecido, nunca serás esquecido.

Fraquejei e pensei em desistir, mas sei que isto era algo que quererias para mim.

O teu filho que te ama

António Leal

Agradecimentos

Primeiramente quero agradecer às duas mulheres da minha vida. À Helena Sousa, minha namorada e futura esposa, pois foi a razão, o motivo e a força para estar aqui neste momento, sem ti nada disto seria possível. À minha querida mãe que nunca me deixou desistir e me apoiou em todos os momentos para que conseguisse terminar este ciclo de estudos. Amo-vos muito.

À minha sogra e cunhados pelo que me apoiaram e ajudaram durante este dois anos, nunca serão esquecidos.

Ao orientador Professor António Vicente, não apenas pela ajuda durante este trabalho, mas pelos ensinamentos e qualidades humanas que me mostrou ao longo deste percurso, o meu muito obrigado.

Ao orientador cooperante Professor José Louro, pela forma como me recebeu e pelo que me ensinou durante o ano de estágio. Foram nove meses de aprendizagem constante, sempre de forma amistosa e harmoniosa.

Aos meus colegas de mestrado pela ajuda, companheirismo e alegria que tornaram estes anos únicos e especiais.

À minha família, por terem lá estado sempre que necessário, em especial à minha Avó Cristina.

A todos os amigos que me ajudaram a crescer e a acreditar que era possível.

Por fim, à Professora Kelly O'Hara, pelas pedras que foi desviando do meu caminho, tornando tudo isto possível.

Resumo

Capítulo 1

O primeiro capítulo deste Relatório de Estágio Pedagógico apresenta resumidamente todo o ano letivo 2017/2018, realizado na Escola Professor Mendes dos Remédios que é sede do Agrupamento de Escolas de Nisa. O trabalho desenvolvido visa aplicar todos os conhecimentos adquiridos ao longo da formação, tanto ao nível académico como extracurricular e foi acompanhado de perto pelo Orientador Cooperante José Louro.

Numa primeira fase está descrita a Escola, os seus objetivos e características, e numa fase seguinte estão discriminados os métodos utilizados, as tarefas e atividades realizadas ao longo do ano letivo.

No decorrer do Estágio Pedagógico ocorreu uma colaboração direta com as turmas do 12º ano e um acompanhamento do Desporto Escolar na modalidade de atletismo e do Diretor de turma.

No final do capítulo será apresentada uma reflexão final, que aborda todos os aspetos positivos e menos positivos de todo o trabalho realizado durante o Estágio Pedagógico.

Palavras-chave: Educação Física; Estágio Pedagógico; Escola; Desporto Escolar.

Capítulo 2

No capítulo dois é apresentado o estudo realizado, a sua aplicação prática e são posteriormente retiradas as devidas conclusões. O objetivo do estudo foi perceber se existe uma relação entre a Educação Física e a melhoria do desempenho acadêmico dos alunos nas restantes disciplinas curriculares. Foram observados os 94 alunos das turmas de 10º, 11º e 12º ano de escolaridade da Escola Professor Mendes dos Remédios.

Para a obtenção de resultados utilizaram-se os seguintes testes: Teste de Kolmogorov-Smirnov (K-S) para testar a normalidade para ($n \geq 30$) e o Coeficiente de Correlação de Spearman para a obtenção dos resultados finais. Conclui-se assim que a Educação Física tem influência positiva no desempenho acadêmico dos alunos nas restantes disciplinas.

Palavras-Chave: Educação Física; Alunos; Desempenho Acadêmico; Influência Positiva.

Abstract

Chapter 1

The first chapter of this Pedagogical Stage Report summarizes the entire 2017/2018 school year, held at the Professor Mendes dos Remédios School, which is the headquarters of the Nisa School Group. The work developed aims to apply all the knowledge acquired during the training, both at the academic and extracurricular level and was closely monitored by the Cooperative Advisor José Louro.

In a first phase the School is described, its objectives and characteristics, and in a next phase are described the methods used, the tasks and activities carried out throughout the school year.

In the course of the Pedagogical Stage there was a direct collaboration with the classes of the 12th year, a follow-up of the School Sport in the athletics modality and also of the Class Director.

At the end of the chapter is a final reflection, which addresses all the positive and less positive aspects of all the work done during the Pedagogical Stage.

Keywords: Physical Education; Pedagogical Stage; School; Sports School.

Chapter 2

In this chapter two the study is presented, its practical application and conclusions are drawn later. The objective of the study was to understand if there is a relationship between Physical Education and the improvement of academic performance of students in other curricular subjects. It was observed the 94 students of the classes of 10^o, 11^o and 12^o of schooling of the Professor Mendes of the Remedies.

To obtain results, the following tests were used: Kolmogorov-Smirnov test (K-S) to test normality for ($n \geq 30$) and Spearman's Correlation Coefficient to obtain the final results. It is concluded that Physical Education has a positive influence on the academic performance of students in the remaining disciplines.

Keywords: Physical Education; Students; Academic achievement; Positive Influence.

Índice

| | |
|--|------|
| Lista de Tabelas | XV |
| Lista de Acrónimos: | XVII |
| Capítulo 1 - Estágio Pedagógico | 1 |
| 1. Introdução | 1 |
| 2. Contextualização | 1 |
| 2.1 Escola | 1 |
| 2.2 Grupo de Educação Física (GEF) | 2 |
| 2.3 Professor Estagiário | 3 |
| 3. Área I - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem | 5 |
| 3.1 Ensino Secundário | 5 |
| a) Princípio <i>Base</i> | 5 |
| b) Fundamentação do Plano Anual de Turma | 6 |
| c) Planeamento | 7 |
| d) Avaliação | 9 |
| e) Condução do Ensino | 10 |
| 3.2 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico | 12 |
| a) Princípios Base | 12 |
| b) Atividades Desenvolvidas | 13 |
| Reflexão Global sobre Área I | 14 |
| 4. Área II - Participação na Escola | 16 |
| 4.1 Desporto Escolar | 16 |
| 4.2 Ação de Intervenção na Escola | 17 |
| Reflexão Global sobre Área II | 18 |
| 5. Área III - Relação com a Comunidade | 20 |
| 5.1 Acompanhamento da Direção de Turma | 20 |
| 5.2 Ação de Integração com o Meio | 21 |
| 5.3 Estudo de Turma | 21 |
| Reflexão Final | 23 |
| Bibliografia | 26 |

| | |
|--|----|
| Capítulo 2 - A Influência da Educação Física no Desempenho Académico dos Alunos do Ensino Secundário | 28 |
| 1. Introdução | 28 |
| 2. Método | 29 |
| 2.1 Amostra | 29 |
| 2.2 Procedimentos | 30 |
| 2.3 Análise Estatística | 30 |
| 3. Resultados | 31 |
| 4. Discussão | 32 |
| 5. Conclusão | 33 |
| Bibliografia | 34 |
| Anexos | 36 |

Lista de Tabelas

Tabela I- Participantes no estudo

Tabela II- Critério de classificação da correlação

Tabela III- Estatística descritiva

Tabela IV- Teste da Normalidade

Tabela V- Correlação entre a Nota de EF e as restantes variáveis em estudo

Lista de Acrónios:

CLDE - Clube do Desporto Escolar

DE- Desporto Escolar

DT- Diretor de Turma

GEF- Grupo de Educação Física

PNEF- Programa Nacional de Educação Física

UD- Unidade Didática

K-S - Kolmogorov-Smirnov

Capítulo 1 - Estágio Pedagógico

1. Introdução

Este Relatório de Estágio está inserido na unidade curricular do Estágio Pedagógico referente ao segundo ano do Mestrado (2º ciclo) em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior.

O Estágio pedagógico foi realizado na Escola Professor Mendes dos Remédios, pertencente ao Agrupamento de Escola de Nisa, no ano letivo 2017/2018. Este processo foi acompanhado pelo orientador cooperante José Louro, e o trabalho foi desenvolvido nas turmas que lhe estavam designadas, concretamente as turmas 10º ano A e B e as turmas do 12º ano A e B. Para além do acompanhamento das turmas, foram também desenvolvidas atividades no desporto escolar na modalidade de atletismo, bem como contato com os demais ciclos de escolaridade. O orientador científico deste processo foi o Professor Doutor António Vicente, docente do Departamento de Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior.

O presente Relatório de Estágio tem como objetivo geral dar a conhecer todo o processo de um professor de Educação Física (EF) dentro da instituição que é a Escola. Especificamente serão abordados temas como: o ensino e a sua condução, o trabalho de um diretor de turma (DT), o desporto escolar (DE) e a ação de intervenção na Escola por parte dos docentes.

Todas as vivências e conhecimentos adquiridos ao longo dos anos foram fundamentais para desenvolver capacidades necessárias para lecionar a disciplina, e para desempenhar as demais tarefas sob a responsabilidade de um Professor de EF.

Este Relatório não é mais do que uma partilha de toda a experiência vivida ao longo destes nove meses, acompanhado dos conhecimentos adquiridos durante os ciclos de estudo, da literatura consultada e do trabalho desenvolvido no terreno propriamente dito, não apenas no que à lecionação diz respeito, mas também relativo a todas as ações que compõem o trabalho de um professor de EF.

2. Contextualização

2.1 Escola

A escola Professor Mendes dos Remédios é a escola sede do agrupamento de escolas de Nisa (Distrito de Portalegre), agrupamento que agrega 4 estabelecimentos: jardim-de-

infância de Alpalhão, jardim-de-infância de Tolosa, jardim-de-infância de Nisa e ainda Escola Básica e Secundária Professor Mendes dos Remédios.¹

A 2 de outubro de 1970 foi fundada a Escola Preparatória de Nisa, o edifício era composto apenas por um pavilhão, onde já tinha funcionado um colégio particular. Mais tarde foram acrescentados outros pavilhões. Em 1976 foi criado o ensino unificado e em 1985 a escola passa a ser denominada C+S, devido ao elevado número de alunos foi construído um novo edifício, onde se encontra a atual Escola desde 1985. Entrou em funcionamento um novo edifício sede, no ano letivo de 2015/2016, que acolhe atualmente a Escola Básica e Secundária, e ainda o Jardim de Infância de Nisa.¹

No que à EF diz respeito a escola dispõe de dois pavilhões, um construído de raiz aquando da construção dos novos edifícios, e ainda um pavilhão mais antigo com cerca de vinte anos. Ambos os pavilhões apresentam excelentes condições para a prática da atividade desportiva e aprendizagem dos alunos. Importa ainda realçar que o pavilhão mais recente alberga os alunos do primeiro e segundo ciclo, enquanto o pavilhão antigo recebe os alunos do terceiro ciclo e do ensino secundário.

O Patrono da Escola é Joaquim Mendes dos Remédios, Professor universitário e escritor. Nasceu em Nisa a 21 de Setembro de 1867, tendo falecido a 30 de setembro de 1932 em Montemor-o-Velho.¹

Como já referido, a Escola Professor Mendes dos Remédios fica situada na notável Vila de Nisa, que é sede de município, e que segundo os censos de 2011 tem 7 450 habitantes, divididos em 7 freguesias: Alpalhão (1238 habitantes); Arez e Amieira do Tejo (497 habitantes); Espírito Santo, Nossa Senhora da Graça e São Simão (3569 habitantes); Montalvão (442); Santana (404 habitantes); São Matias (289 habitantes) e Tolosa (1011 habitantes). Como é de esperar dada a desertificação do nosso interior, estes números encontram-se desatualizados, visto que a população tem vindo a decrescer de ano para ano.²

2.2 Grupo de Educação Física (GEF)

Durante o decorrer do Estágio Pedagógico, o grupo de EF na nossa Escola Professor Mendes dos Remédios, estava inserido, no Departamento de Expressões, juntamente com os professores de Educação Visual e de Música. Era composto por 9 elementos (4 Professores de EF, 2 Estagiários de EF, 1 Professores de Educação Visual, 1 Professor de Educação Tecnológica e 1 Professor de Música).

¹ Retirado de www.escoladenisa.pt , consultado a 20 de Agosto de 2018.

² Retirado de www.cm-nisa.pt , consultado a 20 de Agosto 2018

As linhas orientadoras para o desenvolvimento do ano letivo encontravam-se previamente definidas (Documento do regulamento e regras do Departamento de Expressões) e uma vez que não houve entrada de novos professores, com exceção dos estagiários, todos sabiam a forma com que o trabalho se iria desenrolar durante o ano letivo. Contudo, todos os meses era realizado um balanço do trabalho efetuado assim como a partilha e discussão de acontecimentos relevantes para o bom funcionamento das aulas.

Como era de esperar os alunos estagiários receberam uma informação pormenorizada sobre a forma como iria decorrer o ano letivo. O Plano Anual de Turma foi realizado segundo a experiência e conhecimento por parte do Professor Orientador José Louro sobre os alunos e também segundo o PNEF (Plano Nacional de Educação Física) as modalidades abordadas foram: Atletismo (corridas, saltos e lançamentos); Ginástica (solo, aparelhos e acrobática); Futebol; Andebol; Judo; Basquetebol; Raquetes (badminton e ténis); Voleibol; Dança e Atividades ao Ar Livre (orientação, escalada e rapel). Para além destas modalidades foi definido pelo Professor Orientador que em todas as aulas tinham de existir exercícios para o desenvolvimento das capacidades físicas e motoras (resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral) (Anexo 1).

De forma a fazer uma avaliação mais objetiva do desempenho dos alunos o GEF definiu que seriam utilizados os testes do FITESCOLA (milha, vaivém, índice de massa gorda, percentagem de massa gorda, perímetro da cintura, abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal, impulsão vertical, flexibilidade dos ombros e flexibilidade dos membros inferiores). (Anexo 2) Estes testes foram realizados em todos os períodos, tendo também como objetivo compreender a evolução dos alunos durante o ano letivo.

Nas Turmas do 10º e 12º ano para além dos testes de FITESCOLA, os alunos realizaram no final do primeiro período um teste teórico com as matérias das modalidades abordadas até então. O teste era composto por pergunta de verdadeiro e falso, preenchimento de espaços, e respostas abertas. No segundo período, os alunos fizeram um trabalho teórico sobre uma modalidade à sua escolha que ainda não tivesse sido abordada na aula. Este trabalho serviu essencialmente para os alunos aprenderem um desporto novo e ganharem o gosto pela modalidade escolhida. No terceiro período, os alunos apresentaram oralmente (com apoio de PowerPoint) os trabalhos realizados por período anterior.

2.3 Professor Estagiário

Segundo Carreiro da Costa (1996):

Os futuros professores de Educação Física começaram a aprender o que é a Educação Física e o que significa ser professor nessa disciplina, através das experiências que viveram enquanto alunos dos ensinos básico e secundário durante doze anos de exposição a ideias

pedagógicas, modelos de ensino, e padrões de comportamento que moldaram a sua maneira de pensar as finalidades e as práticas em Educação Física. Contudo a aprendizagem dum futuro professor não se inicia com a frequência de um curso de formação inicial, nem termina com a obtenção da licenciatura, mas é algo que todos os professores realizam durante toda a sua vida.

Foi com estas palavras que percebi que desde cedo, que esta seria a minha futura profissão. O Estágio realizado é apenas a parte final da formação, que alia o conhecimento teórico e científico obtido até então com a experiência no terreno que foi fundamental para o meu crescimento enquanto Professor de EF.

Pensava anteriormente que o Professor de EF tinha apenas de dar as aulas e dar as notas no final do período, mas percebo agora que o trabalho é tanto e tão abrangente que as aulas são apenas uma ínfima parte do ser professor. Para isso foi fundamental acompanhar o Professor José Louro durante este ano letivo e perceber que todo o trabalho realizado com as turmas do 10º e 12º ano, com o DE, com a Direção das Turmas, com as atividades de promoção de exercício físico na Escola e até com a Direção da Escola entendeu que esta tem um trabalho exigente e de grande responsabilidade.

Aliar o conhecimento teórico com o trabalho de terreno não nos dá a garantia que sejamos bons professores, porque falta uma premissa, no meu entender, que faz toda a diferença: a partilha. É com a partilha, com a troca de experiências e com o feedback constante que se dá a evolução. Após a lecionação das aulas, eu a minha colega estagiária e o Professor José Louro, fazíamos uma reflexão de como tinha corrido a aula. E foi aí que realmente aprendi, perceber todos os erros cometidos, a forma de os corrigir fez-me ser melhor em todos os aspetos. Com o conhecimento teórico terminei a licenciatura, com o conhecimento no terreno consegui dar as aulas, mas com a partilha consegui ser melhor Professor de EF.

Até chegar a este ponto a minha experiência com crianças já vai longa, pois desde os 18 anos que sou treinador de futebol de camadas jovens. Esta experiência confere-me assim, alguma destreza para lidar com grupos de alunos, com o processo de ensino-aprendizagem e com o controlo de uma sala de aula. Durante as aulas que lecionei não houve comportamentos desviantes por parte dos alunos, houve sempre um respeito mútuo fazendo com que as aulas decorressem de forma saudável. Para além de ser treinador, estive também um ano como Professor de atividades extra curriculares no Instituto Espanhol de Lisboa o que reforçou a minha experiência nos parâmetros acima mencionados. Para além destas experiências, desde os 6 anos que pratico Desporto (futebol) fazendo com que perceba o que é estar num grupo, respeitando o Professor e Treinador e sabendo o que sentem os alunos.

Este ano foi sem dúvida um crescimento enorme, o feedback que me foi dado foi de extrema importância para esse crescimento. Acompanhar também as evoluções a nível físico e cognitivo dos alunos e toda a dinâmica de uma Escola, deram-me uma bagagem bastante importante para o que aí vem.

3. Área I - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

Nesta Área I é apresentado e explicado tanto os métodos de ensino aplicados, como também a sua gestão e organização ao longo do ano letivo. A apresentação dos professores foi feita no dia 3 de setembro de 2017, dia bastante especial cheio de nostalgia, pois entrava pela primeira vez numa Escola em que todos me tratavam por Sr. Professor. Foi-me apresentada toda a Escola, tanto a sua estrutura física e humana, numa reunião onde foram mostradas todas as regras e normas para o bom funcionamento do estabelecimento.

Após essa reunião com todo o corpo docente, foi realizada outra com o Departamento de Expressões onde cada um apresentou propostas para o ano letivo. No dia seguinte e já somente com o GEF, o Coordenador e Orientador José Louro deu-nos a conhecer todas as atividades relacionadas com a atividade física para o ano letivo, bem como todo o trabalho que iria ser desenvolvido no DE.

Após essas reuniões o mesmo Professor sentou-se com os Estagiários de forma a desenvolver as estratégias e etapas de trabalho a realizar com as turmas do 10º e 12º, acompanhado dos PNEF e da sua experiência, para o melhor desenvolvimento das tarefas da disciplina de EF.

3.1 Ensino Secundário

a) Princípio Base

Para o início de qualquer organização e gestão de ensino é fundamental a criação de documentos auxiliares para a ação pedagógica. Também fundamental é conhecer os contextos dos alunos que iremos lecionar: físico, cognitivo, inter-relacional e social para que o trabalho desenvolvido seja eficaz e justo para os alunos.

O ensino Secundário, 10º, 11º e 12º devem ser anos de especialização em duas ou três modalidades que sejam do agrado da maior parte da turma. É uma altura em que a competição deve estar sempre presente, pois é um meio de formação e motivação para os discentes e deve ter um papel principal (Quina, 2009).

O Orientar Cooperante no primeiro dia, após a apresentação dos Professores Estagiários aos alunos, fez uma breve introdução à turma, tanto no 10º como no 12º, com as atividades que pretendia realizar, bem como as disciplinas a lecionar durante o ano. Como já existia um conhecimento por parte do Professor sobre os alunos, foi apenas distribuída uma ficha, que viria ser a ficha de autoavaliação. Nesta os alunos indicaram problemas de saúde que tivessem impacto na atividade física, as modalidades que mais gostavam de praticar e se praticavam algum desporto fora do âmbito escolar. Essas fichas foram analisadas pelos Estagiários para que estes começassem a conhecer os alunos.

O Professor indicou que ambas as turmas tinham pouca capacidade de trabalho e muitas lacunas a nível técnico nas diferentes modalidades, resultado de pouca exigência durante os anos transatos.

b) Fundamentação do Plano Anual de Turma

Para uma melhor compreensão do trabalho e estratégias a desenvolver ao longo do ano letivo é necessária a realização de um Plano Anual de Turma, onde estão inseridas as etapas com o objetivo de identificar o nível dos alunos e projetar o nível pretendido conforme as orientações definidas pelo PNEF.

Inicialmente o Plano Anual de Turma deverá considerar a organização geral do ano letivo em etapas, ou seja, em períodos mais reduzidos de tempo que facilitem a orientação e regulação do processo de ensino-aprendizagem. Estas etapas devem assumir diferentes características, ao longo do ano letivo, consoante o percurso de aprendizagem dos alunos e as intenções do Professor (Ministério da Educação, 2001).

Sendo o Plano Anual de Turma um documento de extrema importância para conduzir o processo de ensino-aprendizagem dos alunos e tendo influência na maioria das ações do professor, talvez fosse necessário para os Professores Estagiários, que se encontram num processo de formação, existirem documentos que permitam guiar a construção do mesmo. Simplesmente porque que uma das funções do planeamento é orientar o processo de ensino, possibilitando a maximização das aprendizagens significativas aos alunos a que se destina (Matos, 2010).

O plano anual é definido para uma turma, de acordo com o plano plurianual. Nele são definidos os objetivos para esse ano e a forma de os alcançar. O planeamento anual é então onde o professor define todas as atividades que espera desenvolver durante o ano letivo, onde se encontram as unidades didáticas que pretende lecionar bem como os objetivos das mesmas, o número de aulas previstas para cada uma e ainda os espaços onde vão decorrer. No entanto é necessário perceber que este plano anual pode ser suscetível a alterações pelas mais diversas situações, como por exemplo, o tempo, situações de doença, problemas na escola, etc.

No entanto esta situação não aconteceu da forma que seria de esperar, principalmente porque o professor responsável já conhecia os alunos (os seus pontos fortes e fracos) e as suas capacidades de trabalho.

Foi realizada uma avaliação inicial, não nas modalidades, mas sim através dos testes do FITESCOLA (já referenciados anteriormente), que deu a informação do estado físico dos alunos nos diversos parâmetros. A partir dessa avaliação inicial detetaram-se as principais lacunas a nível físico dos alunos e planearam-se exercícios consoante os resultados obtidos. Caso fosse feita uma avaliação inicial nas modalidades, esta seria feita da seguinte forma: em primeiro criar uma grelha de avaliação com os diferentes parâmetros a avaliar (Ex: passe, remate, desmarcação, etc.) nas diferentes modalidades. Em seguida colocavam-se os alunos em exercícios específicos ou em jogo, durante uma ou duas aulas, de forma a conseguirmos avaliar os aspetos pretendidos. A partir da grelha já tínhamos a noção dos pontos fortes e fracos da generalidade da turma, sendo o ponto de partida para planejar as aulas.

No entanto é necessário fazer uma distinção importante no que ao planeamento diz respeito. Nas turmas de 10º ano foi dada uma importância maior à aprendizagem e ao desenvolvimento nas diferentes modalidades, principalmente no que à técnica diz respeito, pois era uma lacuna bastante evidente na maior parte dos discentes.

Nas turmas de 12º ano houve uma preocupação maior na consolidação e em tornar as aulas o mais atrativas possível. Isto porque o 12º ano é para a maior parte dos alunos, o último ano com a disciplina de EF assim como pela parte motivacional, uma vez que era prática comum desta turma ter um número elevado de faltas durante o ano letivo. Uma das estratégias usadas pelo Orientador Cooperante foi a criação de aulas com duas ou mais modalidades em que os alunos pudessem escolher, de forma a estarem empenhados e principalmente realizarem atividade física.

c) Planeamento

Segundo Luckesi (1992) “ *O planeamento, de um modo geral, diz respeito à intencionalidade da ação humana em contrapartida ao agir aleatoriamente.*” Este autor descreve de uma forma muito breve, que o planeamento não é mais do que toda ação que é pensada enquanto Sousa (1991) define o planeamento “ *como uma ferramenta que auxilia as tomadas de decisões do docente, tendo como finalidade a antevisão do processo de ensino de uma forma lógica e racional.*”

Segundo estes autores, a importância do planeamento de ensino passa pela preparação das aulas de forma estruturada e disciplinada com a finalidade de guiar o professor ao longo do ano letivo e assim beneficiar os alunos. Este planeamento contempla três fases: execução do planeamento anual (longo-prazo, onde são incluídas todas as atividades ao longo do ano letivo, atividades dentro e fora do âmbito da prática pedagógica),

planificação da unidade didática (médio-prazo) (Anexo 3) e por fim a estruturação dos planos de aula (curto-prazo) Rosado A. (1999)

Segundo, o mesmo Rosado A. (1999) *“o plano de trabalho que integra a organização, o acompanhamento, a avaliação, as estratégias de diferenciação pedagógica e de adequação curricular para uma turma ou conjunto de objetivos, estratégias, conteúdos e meios que concretizam o projeto educativo anual para uma turma em particular.”*

A Unidade Didática (UD) é uma divisão da disciplina a lecionar, ou seja, em cada modalidade o professor tem de definir situações técnicas e táticas da mesma com o objetivo de melhorar os conhecimentos e capacidades do aluno. É também na UD que se definem os critérios de avaliação em cada modalidade. No total foram abordadas 10 Unidades Didáticas: Atletismo (corridas, saltos e lançamentos); Ginástica (solo, aparelhos e acrobática); Futebol; Andebol; Judo; Basquetebol; Raquetes (badminton e ténis); Voleibol; Dança e Atividades ao Ar Livre (orientação, escalada e rapel) divididas pelos três períodos letivos.

O Plano de Aula foi, ao contrário dos restantes planeamentos, efetuado individualmente pelos Estagiários e entregue ao Orientador Cooperante, com 48 horas de antecedência de forma a receber o feedback do mesmo e fazer as devidas alterações sempre que necessário (Anexo 4). No Plano de Aula é necessário ter em atenção as necessidades da turma, adequando assim os exercícios ao nível da turma, bem como o tempo de cada exercício e o número de alunos por exercício. Isto para obter o máximo de tempo em atividade física por parte dos alunos.

Importa ainda, neste capítulo, perceber que existem dois métodos essenciais para a transmissão do processo de ensino-aprendizagem, que são os métodos por **etapas** e por **blocos**.

O modelo por **Blocos** e segundo Rosado A. (1999) é muito frequente de programação do ensino da EF, tendo como principais características o tratamento sequencial/linear e centralizado por diversos blocos ou unidades temáticas. A programação consiste na organização de um conjunto de blocos temáticos diferentes entre si, geralmente, em torno de uma modalidade desportiva. As aulas por blocos são assim caracterizadas como monotemáticas. Este método foi utilizado nas modalidades de futebol, andebol, judo, basquetebol, raquetes, voleibol, dança e atividades ao ar livre em que foram realizadas as aulas continuamente durante um período de tempo e avaliadas no final deste período/bloco.

O modelo por etapas define-se por uma avaliação inicial sobre todas as matérias, com aulas politemáticas, onde as aulas são distribuídas por diferentes matérias ao longo de todo o ano. Na perspetiva de uma maior distribuição das aprendizagens no tempo e facilitando a inclusividade e a diferenciação do ensino (Rosado A.,1999). Este modelo foi utilizado essencialmente nas modalidades de atletismo e ginástica, bem como na melhoria das capacidades físicas dos alunos, pois foi um trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo.

d) Avaliação

A avaliação é realizada ao longo do ano letivo e é dividida em 3 contextos distintos que são: a avaliação inicial ou diagnóstica, avaliação formativa ou contínua e a avaliação sumativa ou final Rosado A. (1999).

A avaliação inicial é fundamental se a usarmos para planejar as aulas de acordo com as necessidades dos alunos, em função dos resultados obtidos nesta mesma avaliação, caso contrário não faz sentido usá-la (Carvalho, 1994). A avaliação inicial ou diagnóstica é então o primeiro momento de avaliação que o professor faz aos alunos de forma a perceber o nível geral da turma, mas mais importante ainda (e como nos diz o autor supra citado) é o ponto de partida para que se possa organizar o ensino das diferentes UD.

No caso que experienciei a única avaliação diagnóstica realizada foi com os testes do FITESCOLA. O FITESCOLA foi desenvolvido no ano de 2015 por alguns promotores da Faculdade de Motricidade Humana juntamente com a Direção Geral da Educação como forma alternativa de avaliar a aptidão física dos alunos nas escolas públicas, utilizando e alterando alguns testes que já se realizavam no fitnessgram (programa anteriormente utilizado). No novo programa, os resultados obtidos nestes testes são convertidos em relatórios que apresentam a avaliação do aluno em função de critérios de saúde. Estes valores facilitam comparações entre crianças e evidenciam a aptidão física associada à saúde, contrariamente aos programas apenas baseados no desempenho físico. Desta forma, a avaliação do aluno compreende duas zonas: saudável OU precisa melhorar. Esta plataforma avalia as seguintes componentes: a aptidão aeróbia, avaliada pelo teste de vaivém ou pelo teste da milha; a composição corporal, avaliada pelos testes de IMC, Massa Gorda e Perímetro da Cintura; a aptidão muscular, avaliada pelos testes de Abdominais, Flexão de Braços, Impulsão Horizontal, Impulsão Vertical, Flexibilidade dos Membros Superiores e Flexibilidade dos Membros Inferiores (FMH/ DGE, 2015). Nas restantes modalidades, e uma vez mais como já foi citado anteriormente, devido ao conhecimento do orientador cooperante acerca dos seus alunos, a avaliação inicial foi uma situação inexistente. Caso tivesse sido feita esta avaliação inicial das modalidades, devia recorrer a uma grelha com aspetos técnicos e táticos e avaliando-os em contexto de jogo ou em exercícios específicos. Após o preenchimento dessa grelha já é possível ter uma perceção do nível da turma em termos gerais, planeando de forma a melhorar os pontos fracos e manter os pontos fortes.

A avaliação formativa ou contínua, não é definida como uma avaliação constante mas sim pelo acompanhamento regular do processo de ensino-aprendizagem e (Rosado A. 1999). Esta permite ao Professor, um acompanhamento mais eficaz do aluno. Esta avaliação foi feita através de uma grelha com parâmetros sócio-afetivos, sendo estes a assiduidade, a pontualidade, as faltas de material, os hábitos de higiene pessoal (tomar banho, equipamento limpo e calçado adequado) e também os comportamentos com os colegas e com o professor.

A esta grelha juntou-se ainda uma ficha de registo de avaliação das diferentes modalidades, de modo a realizar uma avaliação objetiva e justa ao aluno.

A avaliação sumativa ou final é por sua vez entendida como um balanço final do ciclo de ensino, ou seja uma forma de agrupar todo o processo e evolução do aluno ao longo do ano letivo (Rosado A., 1999).

Em suma, a avaliação é de extrema importância no processo de ensino e aprendizagem em EF, para tal na primeira reunião do GEF ficaram definidas da seguinte forma as percentagens da avaliação (Anexo 5):

- **25%** Atitudes e valores avaliados através da grelha das presenças e da grelha socio-afetiva.
- **15%** Domínio cognitivo avaliados através de um teste teórico e de um trabalho (anexo 6).
- **60%** Domínio psicomotor (50% - atividade física e 10% - condição física) avaliados com grelha de avaliação das modalidades e pela grelha do FITESCOLA.

e) Condução do Ensino

É através da relação de professor-aluno que decorre todo o processo de ensino-aprendizagem, e quanto melhor for essa relação melhor serão os resultados obtidos.

O processo de ensino-aprendizagem visa produzir alterações nos comportamentos dos alunos por meio do confronto ativo com as matérias de ensino, sob o efeito recíproco da atividade do professor e da atividade dos alunos (Mosston, 1981).

Existem diferentes estilos que o professor pode optar para conduzir o ensino, por exemplo: consoante as matérias, o tipo de alunos que tem à sua disposição e até o espaço e materiais que utiliza. Durante o ano letivo foram usados quatro estilos de ensino em diferentes etapas e com diferentes objetivos, que foram: Comando, Tarefa, Inclusivo e de Descoberta Guiada

Estilo por Comando: A característica definidora do estilo Comando é o desempenho de precisão, neste o papel do professor é tomar todas as decisões, e o papel do aluno é seguir essas decisões (Mosston & Ashwort, 2008). Este foi o estilo utilizado na maior parte das intervenções realizadas junto dos alunos, pois permite que o professor tenha um maior controlo sobre os mesmos. O *feedback* dado neste estilo de ensino, por norma é generalizado e não individual.

Estilo por Tarefa: O ensino por tarefa pouco difere do ensino por comando. O professor continua a deter o poder absoluto de decisão tanto a nível da planificação como da

avaliação. O aluno passa apenas a poder tomar decisões ao nível dos seguintes parâmetros de realização das atividades: início e fim da exercitação, ordem de realização das tarefas propostas, ritmo de exercitação, duração dos períodos de trabalho e de recuperação e quantidade de trabalho (número de repetições, intensidade, etc.) (Mosston & Ashwort, 2008). Este estilo de ensino é utilizado maioritariamente em situações em que os alunos trabalham por estações e o professor vai percorrendo as estações dando *feedbacks* individualizados. Em específico, no presente Estágio, foi usado em situações mais específicas que requerem *feedbacks* individualizados. Por exemplo foi utilizado na técnica de manchete no voleibol em que um dos alunos realizava passe e o outro recebia a bola em manchete, sendo esta uma técnica muito específica a instrução era dada e exemplificada ao aluno que estava a executar a tarefa incorretamente.

Estilo Inclusivo: A característica de estilo Inclusivo diz respeito aos diferentes graus de habilidade e capacidade dos alunos em executar uma determinada tarefa, considerando que os próprios alunos selecionam por sua vontade os níveis de dificuldade em poderão executar a tarefa. Neste estilo o papel do professor é definir todos os possíveis níveis da matéria incluindo as decisões logísticas. O papel dos alunos é escolher os níveis disponíveis na tarefa, selecioná-lo e praticá-lo (Mosston & Ashwort, 2008). Este estilo não é muito comum, no entanto é fundamental para dar uma maior responsabilidade ao aluno com o objetivo deste ter noção das suas reais capacidades. Este estilo de ensino foi utilizado nas avaliações de futebol e andebol em que os alunos nos diferentes exercícios podia escolher se realizavam no nível máximo de exigência ou não.

Estilo Descoberta Guiada. Neste estilo o papel do professor é guiar o aluno para uma finalidade previamente definida, ou seja, o aluno através de tentativa erro irá chegar a uma resposta pré-determinada. Este estilo dá uma liberdade e responsabilidade ao aluno, pois carece do frequente *feedback* por parte do professor (Mosston & Ashwort, 2008). Foi utilizado essencialmente nos aquecimentos, onde em cada aula era escolhido um aluno diferente para realizá-lo, na ginástica acrobática onde os alunos escolheram imagens distribuídas pelo professor e tinham de realizar na íntegra a tarefa.

3.2 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico

Ao longo do ano letivo em que se realizou este Estágio Pedagógico, o foco foi dado ao Ensino Secundário, pois eram as turmas que o Orientador Cooperante tinha a seu cargo. Para além disso o horário completo que tinha, com as quatro turmas, com o DE, com o acompanhamento feito ao DT e com as passagens pelo 1º Ciclo de estudos, não me permitiram fazer o acompanhamento devido ao 2 e 3º Ciclo de estudos. Neste sentido eu e a minha colega Helena Sousa tivemos apenas uma semana de contato com as turmas de 5º, 6º e 7º ano, ficando a substituir o Professor responsável, que se ausentou para uma visita de estudo com alunos mais velhos.

Durante esta semana que ficámos responsáveis (a pedido da Direção da Escola e em concordância com o Orientador Cooperante), por uma aula ao 5º ano de 45 minutos, ao 6º ano também de 45 minutos e uma aula de 90 minutos ao 7º ano. O nosso principal objetivo foi planear aulas que fossem atrativas e com conteúdo letivo para que os alunos aprendessem e se sentissem motivados.

A primeira dificuldade sentida foram as aulas dadas ao 5º e 6º ano, que sendo aulas de 45 minutos dificultou bastante, não apenas o planeamento mas também a execução das mesmas, pois o tempo útil de aula é muito pequeno (a rondar os 20/25 minutos). Ainda para mais ter esta experiência apenas uma vez, fez com que não fosse possível melhorar alguns aspetos para as seguintes aulas. Apesar do curto espaço de tempo as aulas foram desenvolvidas de forma muito positiva e com uma colaboração muito grande por parte dos discentes.

A aula ao 7º ano, de 90 minutos desenrolou-se também de forma muito positiva, aproximando-se ao que vínhamos a trabalhar com as turmas de Secundário. Os alunos receberam-nos bastante bem, e a modalidade abordada (badminton) despertou entusiasmo por parte dos alunos, fazendo com que estes se mantivessem empenhados e motivados durante toda a aula.

a) Princípios Base

Conceber os documentos auxiliares e conhecer o contexto dos alunos é o princípio fundamental para iniciar a lecionação de qualquer turma. Tal como citado anteriormente, não fiz parte da conceção destes documentos nem tinha um conhecimento aprofundado do contexto dos alunos destas 3 turmas, mas sendo membro do GEF, estes discentes não me

eram completamente estranhos, pois tinha conhecimento do seu comportamento, e do Planeamento Anual.

Cada ciclo de estudos tem as suas características, que o professor deve conhecer para pôr em prática durante a leção. Nos 2º e 3º ciclo é fundamental desenvolver as capacidades condicionais dos alunos tais como a força (em regime de velocidade e resistência), a resistência (geral) a velocidade (de análise, de decisão, de execução e de deslocamento) e a flexibilidade (ativa e passiva). É importante também que os alunos através de exercícios motivantes, diversificados e específicos das diferentes modalidades desportivas, iniciem e adquiram formação específica nas modalidades desportivas programáticas e comecem a desenvolver, de forma sistemática e integrada com a aprendizagem as habilidades técnico-táticas das diferentes modalidades desportivas (Quina, 2009).

b) Atividades Desenvolvidas

As aulas ao 2º e 3º ciclo como já referenciado anteriormente, ficaram aquém do esperado, no entanto o trabalho desenvolvido por mim e pela minha colega estagiária, pautou-se pelo compromisso e pela tentativa de ensinar aos alunos num espaço curto de tempo.

A turma do 7º ano teve uma aula de 90 minutos, em que a modalidade abordada foi o badminton. A aula iniciou-se com alguns jogos lúdicos como aquecimento, preparando assim os alunos para as atividades seguintes. Como a turma já estava a desenvolver esta modalidade, optamos por rever as ações técnico-táticas mais pertinentes, tais como: clear; drive, lob e remate. Os alunos dispuseram-se ao longo da rede 2 a 2 a realizar estas ações durante 25/30, e os professores foram corrigindo sempre que necessário. Para terminar a aula, foi realizado um torneio com jogos de 2 minutos cada jogo, seguindo-se os alongamentos e uma reflexão final. Os alunos mostraram-se sempre bastante cooperantes com as atividades e as aulas ocorreram de forma muito positiva.

As aulas ao 5º e 6º ano de escolaridade, foram aulas de 45 minutos e a modalidade abordada foi a Ginástica (a pedido do Professor Cooperante José Louro). Como estas aulas foram dadas em conjunto com a minha colega estagiária, optámos por realizar uma aula em forma de percurso. Primeiramente e após a chegada dos alunos fizemos uns jogos lúdicos para aquecimento e depois realizamos um percurso com diversos exercícios. O primeiro exercício consistia em saltar umas barreiras a pés juntos, de forma a trabalhar a impulsão vertical, em seguida os alunos deslocavam-se para o exercício do rolamento à frente em plano inclinado (onde me encontrava para dar a ajuda necessária). O exercício seguinte consistia em saltos a um pé (pé coxinho) para dentro de uns arcos para trabalhar a capacidade de equilíbrio dos alunos. Por fim estes deslocavam-se ao exercício final de rolamento à retaguarda também com o plano inclinado, onde se encontrava a minha colega para realizar a ajuda. Como a aula

foi de apenas 45 minutos os alunos realizaram cada exercício cerca de 4/5 vezes. No fim da aula realizamos alongamentos e uma reflexão final para os alunos darem o seu feedback sobre a atividade.

É necessário relevar também que apesar de termos só dado estas 3 aulas a estes ciclos de ensino, o contato com estes alunos foi constante porque muitos deles treinavam semanalmente no DE na modalidade de atletismo.

Reflexão Global sobre Área I

A reflexão desta área I é destinada a tudo o que um Professor tem de realizar de forma a lecionar as aulas, desde o planeamento do ano e das aulas, à avaliação e a forma como conduz o ensino, são características definidoras de cada professor. Nesta reflexão irei debruçar-me, essencialmente sobre os pontos fortes de cada tema e também das situações que podem ser melhoradas na minha opinião.

Relativamente ao PAT não estive envolvido na sua execução, pois quando cheguei, o mesmo já estava definido. Por um lado penso que foi positivo termos realizado muitas modalidades, aumentando o leque de gostos dos alunos. Por vezes até foram lecionadas mais que uma modalidade com o objetivo de os alunos puderem escolher e manterem-se motivados. No entanto e como nos diz o autor supracitado (Quina, 2009), no ensino secundário deve existir uma especialização em duas ou três modalidades. Na minha opinião deveríamos ter optado por um meio-termo. Colocar menos modalidades e trabalhar durante mais aulas essas mesmas, para que os discentes pudessem realmente aprender todas as técnicas e táticas e compreenderem melhor as diferentes modalidades.

O planeamento das atividades e das aulas ocorreu sempre em conjunto, com muitos feedbacks e partilhas do Orientador Cooperante, o que me fez crescer muito a minha capacidade enquanto Professor. O planeamento das aulas, entregue com 48 horas de antecedência ao Orientador Cooperante nunca teve grandes alterações na sua estrutura, propositadamente, para que pudesse realizar os exercícios de forma autónoma, realizando erros que foram sempre corrigidos a posteriori. No final da aula era efetuado um balanço para que pudesse melhorar para as sessões seguintes.

A avaliação é sem dúvida uma situação bastante complexa na EF. Enquanto um professor de uma qualquer disciplina avalia os seus alunos pelos testes/trabalhos e comportamentos de forma objetiva, na EF são/foram muitos os parâmetros a avaliar. Desde as capacidades físicas e motoras, o conhecimento teórico dos alunos sobre as modalidades, o comportamento e a sua relação com os colegas são tudo parâmetros a ter em conta quando falamos da avaliação dos alunos. Nesse sentido, e com os recursos utilizados (grelhas, testes e trabalhos) realizei uma avaliação o mais objetiva e justa para o aluno. É necessário também,

na avaliação, ter em atenção a evolução do aluno que deve ser premiada sempre que for notória.

A condução do Ensino é outro tema que foi trabalhado durante as aulas. Existem muitos estilos para a condução do Ensino e para escolher o melhor é necessário ter em conta o contexto dos alunos, o tipo de exercícios e até o material disponível e utilizado nas aulas. Como já referido, foram utilizados 4 estilos de ensino em diferentes estágios da aula, sempre com o pensamento de ser a melhor forma de transmissão para o aluno. Penso que esta situação podia ter sido mais explorada, utilizando mais estilos para que pudesse ter uma experiência maior na lecionação.

Em suma a aulas dadas ao 2º e 3º ciclos e ao Secundário foram de extrema importância para o meu crescimento, bem como todos os temas abordados nesta reflexão. O acompanhamento do Orientador Cooperante foi fundamental para que pudesse melhorar diariamente e me torna-se mais capaz para a atividade de lecionação.

4. Área II - Participação na Escola

4.1 Desporto Escolar

De acordo com o novo **Programa do Desporto Escolar 2017-2021** “Entende-se por DE o conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo” (Programa do Desporto Escolar, p.2).

O Desporto Escolar fez parte deste ano letivo de uma forma bastante marcante, uma vez que está muito desenvolvido neste Distrito. Eu e a minha colega de Estágio acompanhámos diversas modalidades ao longo do ano, destacando-se o atletismo como a modalidade mais marcante, uma vez que ficou à nossa responsabilidade. Os treinos de atletismo ocorriam às quartas-feiras das 16 até às 17 horas. Estes treinos tornaram-se um grande desafio, pois tínhamos atletas com grandes capacidades, havendo a necessidade de elevar o nível de dificuldade para torná-los melhores. O DE também nos possibilitou inúmeras saídas da Escola, permitindo fortalecer as nossas experiências e vivências neste âmbito. Para além do corta-mato da escola, ocorreram encontros em Ponte de Sôr, Campo Maior; Campeonato da CLDE em Portalegre; corta-mato Distrital em Monforte; e ainda o Megasprinter Distrital em Elvas. Todas estas atividades obtiveram resultados muito positivos para uma Escola sem tradição nesta modalidade de atletismo. Como exemplo tivemos campeões distritais nos diversos escalões, em: salto em altura; salto em comprimento; lançamento do peso; corrida de resistência (1000m e 1500m); velocidade com e sem barreiras e ainda em estafetas por equipas.

Para além do acompanhamento semanal no atletismo, também acompanhamos na condição de observadores e ajudantes as modalidades de futsal (masculino e feminino), ténis de mesa, badminton e xadrez.

Apesar do DE ser retratado como algo facultativo, foi de salutar, a presença cada vez maior e mais assídua da maior parte dos alunos, o que nos permitiu ter treinos com muitos alunos em que o empenho e a entreaajuda eram notórios entre eles facilitando-nos assim o trabalho. Os treinos eram compostos por uma parte lúdica (parte inicial) em que se realizavam os aquecimentos, seguido de alongamentos. A parte fundamental do treino era definida consoante os encontros/campeonatos que se aproximavam. Por exemplo quando foi para o corta-mato Distrital, depois da parte inicial os alunos iam correr pela Vila simulando a prova. Quando se aproximavam as provas que englobavam muitas modalidades, os treinos eram feitos por estações com o objetivo de cada aluno simular as tarefas que iriam realizar

nos dias de prova. Importa também indicar que os treinos estavam sempre de acordo com as capacidades dos alunos, com o intuito de melhorar a performance do mesmo.

4.2 Ação de Intervenção na Escola

Durante o ano letivo foram várias as atividades em que os Professores Estagiários participaram e colaboraram, tanto ao nível do planeamento como ao nível da organização e realização de atividades. Nesse sentido irei fazer uma descrição cronológica de todas as atividades, dividindo-as pelos períodos do ano letivo (anexo 7).

No primeiro período a primeira atividade foi a “Caminhada do Coração”, caminhada essa que levou toda a Escola a fazer uma caminhada de cerca de 12 km para visitar o menir do patalou. Eu e a minha colega de Estágio fomos nomeados “varredores”, ficando no final da caminhada a controlar todos os alunos e assegurando que nenhum destes ficava para trás. Esta atividade realizou-se no dia 7 de novembro de 2017 e teve início pelas 9 horas, terminando pelas 17 horas. Ainda no primeiro período realizou-se o inter-turmas de futsal, dia 13 de dezembro com início às 9 horas e finalizado às 13 horas, ficando responsáveis pelo controlo do torneio, bem como pela arbitragem do mesmo. No final do torneio procedemos à entrega dos diplomas.

No segundo período foram muitas as atividades em que estivemos envolvidos, começando pelo corta-mato da Escola no dia 10 de janeiro, ficando responsáveis pelos pontos de passagem e pela publicação e divulgação das posições de cada aluno.

A 1 de fevereiro realizou-se o corta-mato Distrital onde a nossa função foi a preparação (aquecimento), o controlo e a motivação dos alunos para as provas. Esta atividade começou às 8 da manhã na escola de Nisa e só terminou pelas 16 horas.

O megasprinter na Escola de Nisa foi a atividade seguinte, no dia 6 de fevereiro, em que nós estagiários ficámos responsáveis pela montagem das diferentes estações, bem como pelo controlo das mesmas e pela atribuição dos resultados finais com direito a diplomas para os 3 primeiros classificados. A atividade decorreu durante toda a manhã.

No final do mês de fevereiro (dia 27), acompanhamos os alunos ao megasprinter Distrital realizado em Elvas. Tal como sucedido no corta-mato distrital, a nossa função foi a preparação, o controlo e apoio aos alunos de modo a conseguirem os melhores resultados possíveis. Esta atividade teve início pelas 8 horas da manhã na escola de Nisa e só terminou pelas 20 horas.

O inter-turmas de Basquetebol (3x3) foi a seguinte atividade (decorrendo no dia 8 de março) onde, uma vez mais, ficamos responsáveis pela estrutura do quadro competitivo, pela arbitragem e pela divulgação das classificações finais. Este torneio teve início pelas 10 horas e acabou pelas 13 horas.

A última atividade do segundo período foi uma prova de orientação que decorreu na vila de Nisa. Nesta prova ficamos responsáveis pela distribuição das balizas antes do início da prova, pela verificação dos cartões de cada equipa e pela classificação geral. Foi uma prova bastante engraçada que deu vida à vila e motivou os alunos para a realização de atividade física. Foi realizada no último dia de aulas do 2º período (23 de março) e decorreu durante a manhã.

No terceiro e último período foram realizadas duas atividades para os alunos. A primeira decorreu no dia 28 de maio, “*Dia do Brincar*”, atividade essa direcionada para os alunos do 1º e 2º ciclo, com jogos tradicionais para que estes pudessem brincar enquanto faziam atividade física. Nesta atividade ficamos responsáveis pela organização das estações e pelo controlo dos alunos.

A última atividade do ano letivo foi o inter-turmas de voleibol, que decorreu dia 6 de junho, ficando a nosso cargo a organização do quadro competitivo, a arbitragem dos jogos e a classificação final. A equipa vencedora do torneio teve por fim de defrontar uma equipa composta pelos professores de EF. De notar que a equipa de professores venceu o jogo (2 sets) com larga vantagem para desespero dos alunos.

Há ainda que ressaltar a atividade que encerrou o ano letivo, o sarau. Apesar de não ter ficado encarregue de nenhuma atividade, ajudei o Orientador Cooperante na organização do esquema de ginástica e ainda na realização de todo o evento.

Reflexão Global sobre Área II

Esta área II deste trabalho relata essencialmente as atividades realizadas com os alunos tanto no DE como na Escola.

O DE foi sem dúvida alguma uma experiência fantástica. Foi a primeira vez que vivi esta experiência, visto que na minha altura de estudante o DE ainda não estava tão desenvolvido e estruturado como hoje, e como eu era atleta federado não podia participar. Apesar de o DE ter como principal objetivo a promoção da atividade física, o convívio e proporcionar aos alunos encontros/campeonatos organizados, pela minha vivência as Escolas (Professores e Alunos) levam isto demasiado a sério, como se dos Jogos Olímpicos se tratasse. Por um lado mostra o compromisso das Escolas para com o DE, mas por outro coloca uma pressão muito elevada sobre os alunos, que por vezes ainda não estão preparados para lidar com a mesma. Importa ainda realçar que o DE possibilitou aos alunos viajar por todo o Distrito, conhecendo outros locais e outras pessoas o que enriquece em muito as capacidades inter-relacionais dos mesmos.

Relativamente às atividades realizadas na Escola/Vila tenho de realçar 3 atividades que para mim foram bastante importantes. Primeiramente a “*Caminhada do Coração*” que foi uma atividade em que toda a Escola esteve envolvida, desde os alunos do 1º Ciclo até aos

alunos do Secundário, e em que ficámos a conhecer um marco histórico da nossa região (menir do patalou). Em segundo a prova de Orientação pela Vila de Nisa, em que o número de participantes foi bastante maior do que o esperado. Os alunos nesta prova tinham de responder a perguntas em cada baliza que passavam e como todos queriam ganhar fizeram-na a correr. Ora isto fez com que os alunos, para além de realizarem atividade física ainda puderam aprender algumas curiosidades sobre Nisa que desconheciam. Por fim o sarau que foi uma atividade direcionada para os encarregados de educação, restantes familiares e amigos, que encheu o pavilhão da Escola e proporcionou aos alunos mostrarem os seus talentos (representação, dança, canto e demonstrações desportivas), finalizando o ano letivo desta excelente forma.

Estas experiências foram essenciais para o meu crescimento, pois foram muitas e muitas horas de contato com os alunos, que tanto me ensinaram durante este Estágio e me proporcionaram diversas vivências que ainda não tinha tido.

5. Área III - Relação com a Comunidade

5.1 Acompanhamento da Direção de Turma

O Diretor de Turma deverá facilitar o desenvolvimento psicológico do aluno, como também promover o conhecimento e o cumprimento das normas, valores e atitudes. A imagem do antigo Diretor de Turma limitava-se à transmissão de informações e gestão das faltas, contudo estas não são as suas únicas responsabilidades atualmente, interferindo também na construção do projeto curricular de turma e no desenvolvimento da participação parental na escola. (Marques, 2003).

Além de competências de administração, este deve também apresentar: capacidades comunicativas importantes que demonstrem confiança junto dos alunos, encarregados de educação, docentes e funcionários; capacidades de compreensão, decisão, coerência e tolerância. Este deverá aplicar uma gestão flexível que impossibilite a tomada de decisões injustas ou intransigentes, para isso é necessária uma previsão de situações e solução de possíveis problemas, possibilitando um ambiente global equilibrado (Lopes, 2016).

O meu acompanhamento com um Diretor de Turma foi feito com o Professor Amílcar Zacarias, Professor na Escola Professor Mendes dos Remédios há mais de 20 anos. É docente de Geografia e Diretor de Turma do 12º ano da turma B. É um professor bastante respeitado e com uma relação bastante cordial e harmoniosa com os seus discentes. O seu horário de atendimento era às quartas-feiras das 10h30min até às 11:15, no entanto durante o meu acompanhamento com o mesmo não houve qualquer atendimento aos encarregados de educação, porque a maior parte destes alunos era o encarregado de educação deles próprios por serem maiores de idade. O trabalho realizado foi em primeiro lugar perceber como funcionava toda a parte informática que os professores têm à sua disposição para escrever sumários, colocar faltas, justificar as mesmas e ainda dar relatórios pormenorizados da situação escolar dos alunos. De seguida, e não menos importante, foi dado a conhecer toda uma dinâmica da Escola no que toca às funções de um DT, desde a preparação de reuniões, à forma de lidar com os encarregados de educação, à relação do DT com a direção da escola e fundamentalmente todo o trabalho extra que uma direção de turma exige. Foi uma experiência bastante enriquecedora, pois este é um trabalho que não conhecemos enquanto alunos da Escola nem enquanto alunos da Universidade, permitindo ter mais uma ferramenta enquanto Professor Estagiário.

5.2 Ação de Integração com o Meio

A comunidade onde vivemos tem um papel fundamental na nossa formação, enquanto pessoas, enquanto alunos e enquanto Professores. A Escola e a comunidade andam de mãos dadas durante o ano letivo, levando a que a Escola aproveite todo o potencial existente na comunidade, e que esta esteja também presente na vida da Escola.

Durante o ano letivo houve algumas atividades em que a comunidade foi fundamental no desenvolvimento das mesmas. O DE, sempre que era disputado na Escola de Nisa, era aberto a todos, existindo dessa forma um apoio muito grande aos nossos alunos (inclusivamente dos encarregados de educação). Sempre que havia atividades fora de Escola, fosse uma aula em corrida pela Vila ou uma prova de Orientação, sentiam-se as pessoas por onde passávamos a dar apoio e incentivar os alunos. Para além disso houve uma grande coordenação com a GNR e Centro de Saúde que se mostraram sempre disponíveis para ajudar em todas as atividades.

A maior atividade realizada para a comunidade foi o Sarau. Foi uma atividade que demorou cerca de quatro horas e teve como principal objetivo mostrar os diferentes talentos dos alunos aos seus pais, familiares e amigos. E foram muitas as atividades, desde teatro, concertos de música, recitar poesia, apresentações de ginástica e até apresentações de Dança. Esta atividade fez com que existisse uma envolvimento muito grande entre a Escola e seus alunos e a comunidade da Vila de Nisa.

5.3 Estudo de Turma

Turmas 12º A e B:

As turmas do 12º ano A e B tal como as turmas do 10º ano tinham os mesmos horários apesar de serem cursos diferentes. As aulas eram à quarta-feira das 10h30 ao 12h00 e à sexta-feira das 15h30 às 17h00.

O estudo de turma é feito com 2 turmas, pois apesar de serem turmas distintas, tinham as aulas sempre juntas.

Turma 12º A:

A turma A do curso de ciências e tecnologia, e com a sua DT a Professora Célia Flores de Português, era composta por 10 alunos dos quais 6 do gênero feminino e os 4 restantes do gênero masculino. Apenas 2 alunas vivem na Vila de Alpalhão, enquanto os restantes vivem em Nisa. Esta turma pautava-se por ter boas notas, com comportamentos muito bons perante

os professores e colegas e ainda com elevado nível de assiduidade no que às aulas diz respeito, não apenas nas aulas de EF, mas também nas restantes disciplinas. Em relação à EF os alunos estavam aquém das suas reais capacidades muito pela falta de competências adquiridas em anos anteriores.

Uma das alunas desta turma (aluna 1), teve no início do ano uma lesão no joelho fruto do excesso de peso, e durante o ano letivo realizou apenas 10 aulas práticas. No entanto foi uma aluna sempre assídua e que realizava relatórios diários das aulas. Os quatro alunos do género masculino eram muito competente a nível técnico e tático nas diferentes modalidades e muito competitivos entre si, o que fazia com que quisessem melhorar diariamente. Juntando a estes alunos do género masculino, existia também uma aluna do género feminino tão ou mais competente que os rapazes em praticamente todas as modalidades. O restante elenco feminino apesar de não ter a mesma destreza dos restantes, mostrou-se sempre disponível para realizar as tarefas com afinco.

Nesta turma não existia nenhum aluno com dificuldades cognitivas nem com comportamentos desviantes facilitando assim o trabalho do Professor.

As aulas decorreram sempre num clima bastante saudável e com bastante entreajuda entre todos.

Turma 12º B:

A turma B do curso de línguas e humanidades tinha 18 alunos, 10 das quais do género feminino e 8 do género masculino. Destes 18 alunos 1 vivia em Alpalhão, 4 em Tolosa, 3 na Amieira do Tejo e os restantes moravam em Nisa. Ao contrário da turma A esta turma era bastante mais fraca, não a nível cognitivo, mas ao nível da capacidade e vontade de trabalho. As notas eram bastante baixas e muitas delas com notas negativas em muitas das disciplinas. O DT desta turma era o Professor Amílcar Zacarias de Geografia.

Nesta turma, e tal como na turma A os alunos do género masculino estavam acima da média, com capacidades físicas muito elevadas, com vontade de realizar a tarefa e com muito conhecimento das modalidades. De destacar o aluno 13 que era, ainda assim, superior aos demais principalmente nas modalidades coletivas, e só não teve melhor nota (17) pelas constantes faltas. Ainda relativamente aos rapazes, o aluno 11 apresentou muitas faltas ao longo do ano, fruto da sua profissão (bombeiro) o que o impediu de obter uma nota superior. De entre as alunas do género feminino tem-se a destacar as alunas 2 e 5 pelas capacidades acima das demais demonstradas nas modalidades coletivas e individuais, bem como nas capacidades físicas. Ainda de notar a aluna 21, que apesar de não ter a mesma capacidade, foi uma aluna que trabalhou sempre nos limites sem ter faltas ao longo do ano e com uma evolução muito positiva ao longo do ano letivo. Pela negativa destacam-se as alunas 4 e 19 pelo elevado número de faltas impossibilitando-as de ter uma melhor nota nesta disciplina. As restantes alunas do género feminino apresentavam padrões dentro do esperado para Educação Física.

Tal como na turma A, esta turma também não tinha nenhum aluno com dificuldades cognitivas a assinalar.

O ponto menos positivo desta turma prendia-se com o elevado número de faltas e a vontade da realização de atividade física também era muito aquém do esperado, o que se apresentou um desafio grande para tornar as aulas o mais apelativas possível.

Apesar desta falta de vontade, os alunos não mostravam resistência às indicações do professor e as aulas decorreram sempre num clima amistoso e sem incidentes a reportar.

Reflexão Final

A Escola é um espaço que ocupa cada vez mais a vida das crianças, um lugar onde ao longo do tempo se vão moldando e tornando-se adultos através do conhecimento adquirido e das experiências vividas.

A Escola é segundo Onofre (2017):

“O local que é frequentado por todas as crianças jovens, sem exceção. É um espaço de formação obrigatória, não voluntária, cuja frequência não depende do livre arbítrio dos pais ou dos alunos e onde o processo de formação se orienta por critérios de exigência validados por peritos, através dos quais se certifica a qualidade do exercício da cidadania. a escola é a melhor resposta para garantir a igualdade de oportunidades na formação de uma cidadania ativa e saudável. Esta condição é muito importante, nomeadamente, para garantir que as crianças e jovens mais carenciados, que frequentemente não têm recursos financeiros que lhes permitam usufruir de uma formação de qualidade, mediada, no âmbito das atividades físicas. A escola é, por isso, um valor de garantia da equidade e justiça social no acesso à literacia física, que mais nenhuma outra agência pode oferecer.”

Foi este espaço e esta Escola descrita pelo autor que encontrei, um espaço em que todos são iguais e em que a partilha e a cooperação são fundamentais para o desenvolvimento da instituição e consequentemente dos seus discentes.

A parte mais importante desta etapa, destes 9 meses de aprendizagem constante, foi sem dúvida a lecionação. O colocar em prática tudo aquilo que a teoria me ensinou, o contato com os alunos e principalmente o poder transmitir aos mesmos tudo o que aprendi. Os alunos com quem tive mais contato foram os do 10º ano e 12º ano, como já referido anteriormente, mas não foram os únicos. Esta etapa de lecionação e contato com os alunos começou logo no início com um programa que nos foi proposto pelo Orientador Cooperante José Louro, que passava por estar presente nos intervalos do primeiro ciclo (cerca de 4 vezes por semana), levando materiais: tais como bolas, arcos, pinos, cordas etc. O objetivo deste programa passava por, em primeiro lugar controlar e corrigir comportamentos desviantes em seguida, e tão ou mais importante, incentivar a prática da atividade física, fazendo com que os alunos

do 1º ciclo desviassem a sua atenção dos aparelhos eletrônicos e convivessem/brincassem entre si. Esta experiência fez com que aprendesse, desde logo, a lidar com estes alunos de tão tenra idade e que estão sedentos de atenção e com muita vontade de aprender novas coisas.

Outra experiência que marcou bastante o presente estágio foi as aulas que lecionei aos alunos do primeiro ciclo, em conjunto com a minha colega estagiária Helena Sousa. Tendo estas o intuito de, primeiramente, desenvolver capacidades principalmente motoras como também a preparação para os testes de aferição. A princípio estas aulas destinavam-se somente para as turmas de 2º ano, pois iriam realizar os testes de aferição, no entanto os outros docentes do primeiro ciclo propuseram ao orientador cooperante que estendesse esta atividade para todos os anos do 1º ciclo. E assim foi, durante um mês eu e a minha colega, para além das aulas do secundário e do DE, realizamos este trabalho, que resultou numa satisfação enorme da minha parte bem como da parte dos docentes e discentes.

Por outro lado, sei que o contato com o 2º e 3º ciclos deveria ter sido mais extenso, no entanto penso que por ser a primeira vez que tanto a instituição como o Orientador Cooperante receberam estagiários, levou a que este contato não fosse tanto como o desejado. Durante uma semana realizei a substituição do professor responsável do 7º ano, lecionando duas aulas de 90min no qual a UD abordada foi o badminton. As dificuldades na leção foram mínimas, a turma era relativamente pequena, o que facilitou o controlo da mesma, e a modalidade abordada também gerou entusiasmo nos alunos levando a que as aulas decorressem num clima saudável.

Relativamente às turmas com quem tive mais contato, uma das principais dificuldades que tive foi em relação à avaliação, o estar atento a todos os detalhes de tantos alunos ao mesmo tempo. Apesar de ter usado estratégias, como grelhas, não é fácil a avaliação dos alunos, talvez seja, inclusivamente o processo mais complexo do Professor de EF no meu ponto de vista.

Relativamente à leção destas turmas, tentei sempre fazer exercícios de acordo com o nível das turmas e também que os alunos se sentissem motivados com os exercícios e com a aprendizagem. Fiquei surpreendido pela positiva pelo nível apresentado nas modalidades de futebol/futsal, badminton, ginástica e atletismo; pelo conhecimento das modalidades; e principalmente pela motivação intrínseca dos alunos para a prática das mesmas. Pela negativa as modalidades de andebol, basquetebol e voleibol (curiosamente todas estas jogadas com os membros superiores) vieram mostrar um desconhecimento muito grande por parte das turmas, uma vez que deveriam estar num nível avançado ao invés do nível introdutório que apresentaram. Um dos principais motivos para este nível baixo era que estas turmas tinham tido pouco contato com estas modalidades durante o seu currículo escolar.

Uma das situações mais especiais que tive com estas turmas, ocorreu no início do primeiro período, quando por três aulas seguidas o Orientador Cooperante levou os alunos

para fora da Escola e em corrida demos uma volta à vila de Nisa, com paragem no centro da vila para realizar exercícios estáticos e alongamentos. Foi especial porque nunca me tinha lembrado de tal situação, que requer apenas que haja bom tempo. Para além disso os alunos gostaram e fez com que a população visse, sendo uma forma de promover o desporto/atividade física.

O DE foi também uma experiência nova que me trouxe muitos ensinamentos, para além de aprofundar o conhecimento sobre a modalidade de atletismo, foi muito positivo estar nos encontros Distritais, perceber a dinâmica organizacional dos mesmos e acompanhar os alunos. As viagens, entrar noutras Escolas e estádio do Distrito, foi bastante importante para o meu crescimento e aprendizagem.

O acompanhamento do DT também me trouxe uma outra visão das funções do mesmo e da dinâmica da escola. Toda a partilha feita pelo Professor Amílcar Zacarias foi preponderante para, caso aconteça algum ser DT de uma Turma, estar munido de conhecimento que me fará ser capaz de realizar a tarefa. Pena foi não ter conseguido assistir a nenhuma intervenção com algum Encarregado de Educação para enriquecer ainda mais o Estágio.

Em suma este Estágio fez-me crescer bastante, com aprendizagens constantes, com os docentes e principalmente com os alunos superando as minhas expectativas. Para tal foi essencial a partilha feita com o Orientador Cooperante José Louro, com quem aprendi diariamente e a quem agradeço imenso. Nota ainda para a minha colega estagiária Helena Sousa que me apoiou e me ensinou tanto nestes nove meses.

Bibliografia

Carreiro da Costa (1996). *Formação de Professores em Educação Física, Concepções, Investigação, Prática*. Edições FMH.

Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física, Boletim SPEF, nº10/11, p.135-151.

FMH/ DGE (2015). FITescola; Consultado em 22 de setembro de 2018 do sítio: <http://FITescola.dge.mec.pt>.

Lopes, F. (2010). “O papel do diretor de turma na vida dos alunos”. Relatório realizado no âmbito do mestrado em ensino de história e geografia. Faculdade de Letras da Universidade do Porto.

Luckesi, C. (2002). *Avaliação da aprendizagem escolar: Estudos e proposições*. Brasil. São Paulo: Cortez.

Marques, R. (2003). “O Director de Turma”. Lisboa: Plátano Editora.

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

Ministério da Educação (2001). Programa Nacional de Educação Física - Ensino Secundário. Lisboa: Ministério da Educação.

Mosston, M. & Aswhorth, S. (2008). *Teaching physical education*. First Online Edition, p. 378.

Mosston, M. (1981). *Teaching Physical Education*, 2nd edition. Columbus, OH: Merrill.

Quina, J. (2009). A organização do processo de ensino em Educação Física. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.

Rosado A.(1999). Léxico Comentado de Planificação e Avaliação. Consultado a 30 de Agosto do sítio: <http://home.fmh.utl.pt/~arosado/ESTAGIO/lexico2.htm>.

Site da Câmara Municipal de Nisa - <http://www.cm-nisa.pt/>, consultado a 28 de julho de 2018.

Site do Agrupamento de Escolas de Nisa - <http://www.escolasdenisa.org.pt/>, consultado a 6 de Agosto de 2017.

Sousa, J. (1991). Pressupostos, princípios e elementos de um modelo de planeamento em Educação Física. Revista Horizonte. Volume VIII, número 4.

Capítulo 2 - A Influência da Educação Física no Desempenho Acadêmico dos Alunos do Ensino Secundário

1. Introdução

Atualmente a atividade física é um dos assuntos que suscita maior preocupação, principalmente nas crianças, no que diz respeito a uma maior qualidade de vida. É nestas idades que se devem desenvolver hábitos saudáveis para os restantes capítulos da vida. E o que é ao certo a atividade física? Quais os seus benefícios para a nossa saúde?

Guedes et al. (2012), considera a atividade física como um procedimento centrado no indivíduo. O mesmo autor considera que a atividade física é desenvolvida através de vários fatores interligados entre si, onde se destacam: a intensidade, a duração e a repetição de cada movimento corporal. Por conseguinte, o mesmo autor indica que a atividade física abrange diferentes parâmetros, entre eles a aptidão relacionada com o desempenho desportivo e a sua relação com a saúde.

Lazzoli et al. (1998): define " *atividade física como todos os movimentos corporais provocados pelos vários músculos esqueléticos que originam um consumo energético*".

Os benefícios da atividade física para a saúde estão interligados com a promoção das capacidades funcionais nas diferentes idades. Realizar uma atividade do quotidiano ou da vida diária é entendido como uma capacidade funcional, podendo classifica-las em dois parâmetros: as atividades instrumentais da vida diária, como por exemplo limpar a casa, fazer compras e cozinhar; e as atividades diárias básicas como tomar banho, vestir-se, levantar-se/deitar-se (Franchi, 2005).

São vários os estudos que apresentam argumentos nos quais a participação desportiva e as aspirações educacionais podem ser positivamente relacionadas. Os primeiros estudos clássicos da relação entre a atividade desportiva e o desempenho escolar foram feitos na França por volta de 1950. Nesses, os pesquisadores reduziram o tempo de currículo académico em 26% e substituíram por atividades desportivas. Os resultados académicos dos alunos não pioraram ocorrendo diminuição dos problemas de disciplina, uma maior atenção e menos absenteísmo (Bailey, 2005).

As teorias mais recentes que enquadram os efeitos do desporto como um elemento socializador e cultural revelam que este favorece o desenvolvimento do autoconceito, da autoestima e da aquisição de competências de socialização e autogestão, contribuindo

também com resultados positivos para o próprio aluno, para a escola e para a comunidade (Bailey et al, 2009). Na mesma linha, Hartmann (2008) refere várias razões têm sido frequentemente apresentadas para justificar a forte relação que existe entre a prática desportiva e o sucesso escolar. Todavia, as considerações que prevalecem apontam o desporto como um meio de sociabilização e cultura como também uma atividade que motiva alunos e proporciona o desenvolvimento do carácter e da disciplina.

Chegou-se à conclusão de que o desporto podia ser usado para desenvolver e reforçar as metas do sucesso educativo promovendo e desenvolvendo as relações, habilidades e autoconfiança facilitando assim a aquisição de conhecimentos. Uma revisão das pesquisas nessa área demonstrou que a participação desportiva geralmente estabelece uma relação positiva com o desempenho académico e as aspirações educacionais (Bailey et al, 2009 & Coakley,1993).

Entenda-se o conceito de sucesso escolar como o indicador de aproveitamento dos alunos no fim do ano de escolaridade, expresso pela aprovação ou não aprovação no respetivo ano (Arroteia, 2008).

Outro estudo, refere que a importância do modelo de ensino utilizado tem efeitos positivos na prática desportiva nos jovens, evidenciando o papel de protagonismo do aluno no processo ensino-aprendizagem. Uma vez que as competências sociais e escolares estão dependentes no envolvimento desportivo e escolar do aluno (Mesquita, 2009).

Neste sentido o objetivo do trabalho de investigação foi verificar se existe uma influência da EF no desempenho académico dos alunos do ensino secundário, procurando compreender se existe uma relação entre a EF e a melhoria das capacidades dos alunos nas restantes disciplinas escolares.

2. Método

2.1 Amostra

A amostra engloba as turmas do Ensino Secundário da Escola Professor Mendes dos Remédios, 10º ano turmas A e B, 11º ano turmas A e B e ainda 12º ano turmas A e B. Estes alunos têm idade compreendidas entre os 15 e os 20 anos de idade (tabela I). Tal como nos indica a tabela 2, os alunos estudados são 38 (40,5%) do gênero masculino e 56 (59,5%) do gênero feminino num total de 94 alunos. Destes 94 alunos, 25 estão no 10º ano de escolaridades, 41 no 11º ano e 28 alunos no 12º ano de escolaridade.

Tabela I - Participantes no estudo

| | | Ano de Escolaridade | | | Total |
|--------|-----------|---------------------|---------|---------|-----------|
| | | 10º ano | 11º ano | 12º ano | |
| Gênero | Masculino | 12 | 14 | 12 | 38 alunos |
| | Feminino | 13 | 27 | 16 | 56 alunos |
| Total | | 25 | 41 | 28 | 94 alunos |

2.2 Procedimentos

Para a realização desta investigação foi necessário recolher as classificações (notas) dos alunos das 6 turmas em estudo. Dado que as turmas pertencem a cursos diferentes, as turmas A ao curso de ciências e tecnologia e as turmas B ao curso de línguas e humanidades, foi necessário estabelecer disciplinas comuns e específicas para cada caso. Como disciplinas comuns foram escolhidas a EF (central no estudo), o Português e o Inglês. Para as turmas A as disciplinas analisadas foram a matemática e a biologia, enquanto nas turmas B foram analisadas as notas nas disciplinas de História e Geografia. Para a recolha dos dados, foram observadas as pautas finais do ano letivo 2017/2018, com a devida autorização da Direção da Escola.

2.3 Análise Estatística

Os dados foram tratados através do software estatístico SPSS, versão 24.

Por forma a descrever os dados calculou-se a média e o desvio padrão das variáveis em estudo.

Para tal, recorreu-se ao coeficiente de correlação ρ de Spearman.

Uma vez que não se verificou a normalidade da variável Notas de EF, pressuposto necessário para a utilização do coeficiente de correlação de Pearson. O critério utilizado para classificar a correlação entre as variáveis é apresentado na Tabela II.

A normalidade dos dados foi verificada através do teste de K-S, uma vez que $n \geq 30$ (Tabela IV, Anexo 1).

Foi considerada uma significância estatística de 5%

Tabela II - Critério de classificação da correlação

| Coefficiente de correlação (p) | Classificação |
|---------------------------------------|----------------------|
| 0,0 - 0,1 | Muito baixa |
| 0,1 - 0,3 | Baixa |
| 0,3 - 0,5 | Moderada |
| 0,5 - 0,7 | Alta |
| 0,7 - 0,9 | Muito Alta |
| 0,9 - 1,0 | Quase perfeita |

3. Resultados

A tabela III apresenta a média e o desvio padrão das notas de todas as variáveis (disciplinas) avaliadas neste estudo.

Através da observação desta tabela, percebemos que a EF é a disciplina que apresenta (em média) melhor aproveitamento por parte dos alunos, sendo seguida pela Biologia e pelo Inglês. Também é perceptível que as disciplinas de Matemática e História são as que apresentam as médias mais baixas.

Tabela III - Estatística Descritiva

| | N | Média | Desvio Padrão |
|---------------------------|----------|--------------|----------------------|
| Nota de EF | 94 | 14,54 | 2,294 |
| Nota de Inglês | 94 | 13,57 | 3,053 |
| Nota de Português | 94 | 12,05 | 2,625 |
| Nota de Matemática | 46 | 12,36 | 3,072 |
| Nota de Biologia | 46 | 14,04 | 2,520 |
| Nota de História | 48 | 11,80 | 2,414 |
| Nota de Geografia | 48 | 12,58 | 3,175 |

Tabela V - Correlação entre a Nota de EF e as restantes variáveis em estudo

| Variáveis | | p-value |
|-------------------------------|--------------|--------------|
| EF e Nota de Inglês | 0.354 | 0.000* |
| EF e nota de Português | 0.308 | 0.003** |
| EF e nota de Matemática | 0.413 | 0.004** |
| EF e nota de Biologia | 0.440 | 0.002** |
| EF e nota de História | 0.287 | 0.048* |
| EF e nota de Geografia | 0.170 | 0.249 |

*-p-value <0.001; **- p-value <0.01; ***- p-value <0.05

Pela análise da Tabela V podemos concluir que a correlação entre a Nota de EF e as notas das restantes disciplinas é significativa (p-value <0.05), à exceção da correlação com a Nota a Geografia (p-value=0.249 > 0.05)

Podemos observar que a Nota EF e as Notas às disciplinas de Inglês, Português, Matemática e Biologia apresentam uma correlação moderada (entre 0,3 a 0,5). Quanto à EF e as Notas referentes às disciplinas de História e Geografia tem uma relação baixa (entre 0,1 a 0,3).

A correlação é positiva em qualquer uma das situações citadas anteriormente, o que significa que quanto mais elevada for a nota do aluno a Educação Física mais elevada é a sua nota às restantes disciplinas.

4. Discussão

O objetivo principal deste trabalho foi analisar a relação entre a disciplina de EF e as restantes disciplinas, gerais e específicas para cada curso.

Como é possível observar, cinco das seis variáveis em questão, apresentaram relação positiva. Apesar de serem relações moderadas ou baixas, a existência destas permite afirmar que o EF e o sucesso escolar andam de mãos dadas e são indispensáveis no processo de crescimento e de aprendizagem dos alunos. Como citado anteriormente por Bailey et al, (2009): *“Chegou-se à conclusão de que o desporto podia ser usado para desenvolver e reforçar as metas do sucesso educativo”*.

O desporto pode ser um valiosíssimo auxiliar na formação e responsabilização dos deveres escolares e sociais dos jovens, desde que seja estruturado e organizado com intensidade e adequabilidade. Várias experiências desportivas têm sido feitas no âmbito da unidade curricular de educação física com base nas premissas do modelo de educação

desportiva de Siedentop, que coloca em evidência benefícios interessantes no nível da aprendizagem para o desporto (Hastie, 1996).

Apesar de não ser objeto deste estudo, a variável género é também um influenciador a ter em conta no que respeita à relação existente entre a EF e o sucesso escolar. Tal como revela o estudo de Mendonça (2007), o sucesso escolar em alunos que praticam EF é mais frequente em alunos do género feminino comparativamente com o género masculino.

Percebemos então que os dados obtidos no estudo estão de acordo com a bibliografia apresentada, ao ser comprovado que existe uma relação positiva moderada entre a prática desportiva e o sucesso escolar.

5. Conclusão

É de forma satisfatória que se observa os resultados obtidos no estudo realizado vão ao encontro da bibliografia estudada.

É notória a relação existente entre a EF e as restantes disciplinas, por outras palavras, os alunos que apresentam bons resultados na disciplina de EF também apresentam bons resultados nas restantes disciplinas. Em muitas citações, em vez da disciplina de EF, falou-se no desporto/atividade física, sendo essa situação propositada, visto que a maior parte dos alunos deste estudo têm nas aulas de EF a única hipótese de ter desporto/atividade física de forma estruturada e orientada para as suas necessidades.

A EF surge então como uma grande ferramenta na escola para que os alunos possam aprender, apresentando benefícios para a saúde e podendo também transmitir hábitos de vida saudável para o futuro.

Por fim, e olhando com atenção para este estudo, percebe-se que a EF deveria ganhar uma maior importância no currículo escolar, do que a que tem recebido até agora. Em conclusão, as escolas deveriam aumentar o número de horas de EF e não reduzi-las, com o objetivo dos alunos serem mais capazes cognitivamente, mais sociáveis, com autoestima mais elevada e assim conseguirem apresentar melhores notas em todas as disciplinas.

Bibliografia

Arroteia J (2008). Educação e desenvolvimento: fundamentos e conceitos. Aveiro: Universidade de Aveiro.

Bailey R, et al (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport. Res Pap Educ; p. 24-26.

Bailey R. (2005). Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion. Educ Ver, p.90.

Franchi, K. & Montenegro, R. (2005). *Atividade Física: Uma necessidade para a boa saúde na terceira idade*. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, vol. 18, núm.3, , p- 152-156, Universidade da Fortaleza Brasil.

Guedes, D.; Neto, J.; Germano, J.; Lopes, V.; Martins, A. & Silva, A. (2012). *Aptidão Física Relacionada à Saúde de Escolares: Programa fitnessgram*. Revista Brasileira Médica do Esporte, volume 18, nº2.

Hartmann D (2008). *High school sports participation and educational attainment: recognizing assessing, and utilizing the relationship*. University of Minnesota, Department of Sociology;, Disponível em: <http://www.la84foundation.org/3ce/HighSchoolSportsParticipation.pdf>. Consultado a 10 de setembro de 2018.

Hastie, P. (1996). Student role involvement during a unit of sport education. Teach Physical Education; p.103.

Hopkins, W (2000). *Correlation coefficient: a new view of statistics*. Disponível em: <http://www.sportsci.org/resource/stats/corel.html>>. Consultado a 30 de agosto de 2018.

Lazzoli, J. et al (1988). *Atividade Física e Saúde na Infância e Adolescência*. Revista Brasileira Médica Desportiva, vol 4, num. 4, p. 107-109.

Mendonça A (2007). A problemática do insucesso escolar: a escolaridade obrigatória no arquipélago da Madeira em finais do século XX (1994-2000). Funchal: Universidade da Madeira.

Mesquita I. *Desafios da educação física no novo século: entre a pedagogia do ensino e a pedagogia da aprendizagem*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto; 2009, Disponível em: <http://www.ub.edu> . Consultado a 12 de setembro de 2018.

Siedentop D (1994). *Introduction to sport education*. In: Siedentop D, editor. Sport education: quality PE through positive sport experiences. Champaign: Human Kinetics; p. 3-16.

Anexos

Anexo 1 - PAT



PLANIFICAÇÃO ANUAL -
EDUCAÇÃO FÍSICA - 12º ANO
ANO LETIVO 2017 / 2018

OBJETIVOS GERAIS

Objetivos comuns a todas as áreas

1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:
 - relacionando-se com cordialidade e respeito pelos;
 - aceitando o apoio dos companheiros;
 - interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros;
 - cooperando nas situações de aprendizagem e de organização;
 - apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade;
 - assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades;
 - combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo.
2. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
3. Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, interpretando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.
4. Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.
5. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.
6. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.

7. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.

Objetivos das áreas obrigatórias

8. Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas e aplicando as regras;

9. Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Solo, Acrobática e Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas;

10. Realizar e analisar provas combinadas do Atletismo (saltos, lançamentos, corridas e marcha) em equipa, cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento, não só como praticante mas também como juiz.

11. Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos da Dança em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.

Objetivos das áreas de opção

12. Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e a pares, aplicando as regras;

13. Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo, utilizando as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança, e aplicando as regras;

14. Realizar atividades de exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.

Relatório de Estágio Pedagógico: A Influência da EF no Desempenho Acadêmico dos Alunos do Ensino Secundário

| PERÍODO LETIVO | ÁREA / MODALIDADE | CONTEÚDOS | TEMPOS LETIVOS | AVALIAÇÃO |
|----------------|--|--|----------------|--|
| 1º | APRESENTAÇÃO CAPACIDADES MOTORAS FUTEBOL (Parte Avançado) ANDEBOL (Elementar) ATLETISMO I - corridas (Parte Avançado) GINÁSTICA II - solo (Parte Avançado) JUDO (Introdutório) | -Funcionamento da Educação Física; -Resistência, flexibilidade, força, velocidade e agilidade (FitEscola); -Origem, regras, técnica individual, tática básica e jogo 5x5 (Futsal); - Origem, regras, técnica individual, tática básica e jogo 5x5 e 7x7; -Corrida de resistência, velocidade, barreiras, e estafetas; - Sequência gímnica, roda a um braço e salto de mãos de frente; -Origem, objetivo, materiais, regras, saudação, pegadas, posturas, deslocamentos e esquivos; Osotogari, Ogoshi, Honkesagatame e saída. -Teste escrito / Auto e heteroavaliação; | 50 | -Registo diário das atitudes e valores; Observação direta do trabalho diário; -Teste psicomotor; -Teste escrito; -Testes FitEscola. |
| 2º | CAPACIDADES MOTORAS BASQUETEBOL (Parte Avançado) ATLETISMO II -saltos (Parte Avançado) GINÁSTICA II -aparelhos (Elementar+Parte Avançado) RAQUETES (badminton/tm/tênis) (Elementar) ATIVID. EXPL. NATUREZA (introdutório/elementar) | -Resistência, flexibilidade, força, velocidade e agilidade (FitEscola); - Origem, regras, técnica individual, tática básica e jogo 3x3 e 5x5; -Salto em altura, comprimento e triplo salto. -Saltos no boque, plinto e minitrampolim. -Técnica individual, tática básica e jogo singulares e pares; -Pedestrianismo / Desportos de neve -Teste escrito / -Auto e heteroavaliação; | 48 | -Registo diário das atitudes e valores; -Observação direta do trabalho diário; -Teste psicomotor; -Teste escrito; -Testes FitEscola. |
| 3º | CAPACIDADES MOTORAS VOLEIBOL (Parte Avançado) | -Resistência, flexibilidade, força, velocidade e agilidade (FitEscola); - Origem, regras, técnica individual, tática básica e jogo; | 36 | -Registo diário das atitudes e valores; -Observação direta |

Relatório de Estágio Pedagógico: A Influência da EF no Desempenho Académico dos Alunos do Ensino Secundário

| | | | | |
|-------------------------------|---|--|---------------------------|---|
| | <p>GINÁSTICA III -acrobática (Elementar)</p> <p>ATLETISMO III -lançamentos (Parte Avançado)</p> <p>DANÇA (Elementar)</p> <p>ATIVID. EXPL. NATUREZA (introdutório/elementar)</p> | <p>-Esquemas com pares, trios e pirâmides;</p> <p>-Lançamento do peso e do dardo;</p> <p>-Coreografias;</p> <p>-Orientação e manobras com cordas.</p> <p>-Teste escrito / -Auto e heteroavaliação;</p> | | <p>do trabalho diário;</p> <p>-Teste psicomotor;</p> <p>-Teste escrito;</p> <p>-Testes FitEscola.</p> |
| <p>1º</p> <p>2º</p> <p>3º</p> | <p>PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA</p> <p>ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS EXTRAESCOLARES, ONDE SE REALIZAM ATIVIDADES FÍSICAS</p> | <p>-Dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos;</p> <p>-Limitações na prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde;</p> | <p>Ao longo das aulas</p> | <p>-Teste escrito;</p> <p>-Trabalho de pesquisa individual ou em grupo.</p> |

Anexo 2 - Ficha Fitescola

ANO: 12º TURMA: A/B PERÍODO: 1º - Avaliação inicial

| Nº | NOME | Idade | Altura | Peso | IMC | Massa gorda | | Perímetro da cintura | Vaivém | Milha | Abdominais | Flexões de braços | Impulsão vertical | Impulsão horizontal | Flexibilidade dos ombros | | Flexibilidade dos MI | |
|----|------|-------|--------|------|-----|-------------|------|----------------------|--------|-------|------------|-------------------|-------------------|---------------------|--------------------------|------|----------------------|------|
| | | | | | | Tric. | Gem. | | | | | | | | Esq. | Dir. | Esq. | Dir. |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Relatório de Estágio Pedagógico: A Influência da EF no Desempenho Acadêmico dos Alunos do Ensino Secundário

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Anexo 3 - Planeamento a Médio Prazo (Unidades Didáticas)

Geral

| ÁREAS | CONTEÚDOS | TEMPOS LETIVOS | ESTRATÉGIAS | RECURSOS | AVALIAÇÃO |
|---|---|----------------|---|--|--|
| APRESENTAÇÃO/ AUTO E HETEROAVALIAÇÃO | <ul style="list-style-type: none"> - Regras e normas de funcionamento da Educação Física e das instalações desportivas; - Critérios de avaliação; - Matérias e conteúdos a desenvolver ao longo do ano letivo; - Atividades do plano anual de atividades; - Atividades do Desporto Escolar; - Ficha biográfica e de Auto e heteroavaliação; | 4 / 50 | -Aula teórica. | <ul style="list-style-type: none"> -Normas da EF -Normas das ID -Planificações -PAA -Projeto DE -Ficha AA/HA | <ul style="list-style-type: none"> -Registo diário das atitudes e valores -Observação direta do trabalho diário; |
| PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA | <ul style="list-style-type: none"> - Aptidão Física e Saúde e identifica desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente; - Princípios fundamentais do treino das capacidades motoras (continuidade, progressão, e reversibilidade), e a relação com o princípio biológico da autorrenovação da matéria viva; - Relação entre intensidade e a duração do esforço, no desenvolvimento ou manutenção das capacidades motoras fundamentais na promoção da saúde. - Fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino; - Processos de controlo do esforço e sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada (dores, mal estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil). | 1 / 50 | <ul style="list-style-type: none"> -Abordagem teórica em aula prática; -Pesquisa individual e em grupo. | <ul style="list-style-type: none"> -Livro de EF. -Fotocópias. -Internet. -Bibliografia. | <ul style="list-style-type: none"> -Teste psicomotor; -Teste escrito; -Testes FitEscola. |

| | | | | | |
|---|---|----------------|--|--|--|
| <p>ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS EXTRAESCOLARES, ONDE SE REALIZAM ATIVIDADES FÍSICAS</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos: <ul style="list-style-type: none"> - características que lhe conferem essa dimensão; - diversidade e variedade das atividades físicas, e de que forma se realizam (contexto, ...); - distinção entre Desporto e Educação Física e o valor formativo de ambos - Limitações na prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde: <ul style="list-style-type: none"> - a evolução tecnológica; - a poluição; - o urbanismo; - a industrialização; - a evolução das sociedades. | <p>1 / 50</p> | | | |
| <p>CAPACIDADES MOTORAS (condicionais e coordenativas)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Resistência - Força - Velocidade - Flexibilidade - Destreza geral | <p>10 / 50</p> | <p>-Testes individuais do FitEscola;</p> <p>-Preparação física de base;</p> <p>-Jogos e competições.</p> | <p>-Guião de testes;</p> <p>-Fichas de registo;</p> <p>-Leitor audio;</p> <p>-Internet.</p> <p>-Material de apoio aos exercícios;</p> <p>-Materiais dos testes</p> | |

1º Período

| ÁREAS | CONTEÚDOS | TEMPOS LETIVOS | ESTRATÉGIAS | RECURSOS | AVALIAÇÃO |
|---|---|----------------|---|--|--|
| <p>ATLETISMO I</p> <p>- Corridas - (Parte avançado)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Corrida de resistência (1000m, milha, ou corta-mato), - Corrida de velocidade com partida de blocos; - Corrida de barreiras (50m a 100m) com partida de blocos e 3 passadas entre as barreiras, - Corrida de estafetas (4x60m, 4x80m, 4x100m) com técnica ascendente ou descendente(testemunho); | <p>6 / 50</p> | <p>-Aulas práticas</p> <p>-Trabalho individual e em grupo;</p> <p>-Grupos de nível.</p> | <p>-Fichas de registo;</p> <p>-Apito</p> | <p>-Registo diário das atitudes e valores</p> <p>-Observação direta do</p> |

| | | | | | |
|--|--|---------------|--|--|---|
| <p>GINÁSTICA I - Solo - (Parte avançado)</p> | <p>- Sequência gímnica com:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elementos básicos (enrolamentos, pinos, roda, ...); - Rodada; - Enrolamento à retaguarda com passagem por pino. - Posições de equilíbrio (avião, bandeira, ...) - Posições de força (posição angular, ...) - Posições de flexibilidade (espargata, ponte, ...) - Saltos, voltas e afundos. <p>- Roda a um braço;</p> <p>- Salto de mãos de frente;</p> | <p>6 / 50</p> | <p>-Aulas práticas -Trabalho individual e em grupo; -Grupos de nível -Feedback</p> | <p>-Tapetes de solo; -Tapetes de queda; -Reuther; -Trampolins; -Plinto; -Boque; -Espaldares;</p> | <p>trabalho diário; -Teste psicomotor; -Teste escrito; -Testes FitEscola.</p> |
| <p>FUTEBOL (Parte Avançado)</p> | <p>-Origem, objetivo, regras;</p> <p>-Técnica individual: Recepção e controlo da bola, remate, remate de cabeça, condução da bola, drible, passe, finta, desmarcação, marcação, pressão, interceção e desarme.</p> <p>-Tática básica: Posições específicas e disposição dos jogadores</p> <p>-Jogo 5x5 (Futsal);</p> | <p>8 / 50</p> | <p>-Aulas práticas -Trabalho individual e em grupo; -Grupos de nível -Feedback; -Arbitragem.</p> | <p>-Bolas de futsal; -Pinos; -Coletes; -Balizas;</p> | |
| <p>ANDEBOL (Elementar)</p> | <p>-Origem, objetivo, regras;</p> <p>-Técnica individual</p> <p>-Tática básica</p> <p>- Jogo 5x5 e 7x7;</p> | <p>8 / 50</p> | <p>-Aulas práticas -Trabalho individual e em grupo; -Grupos de nível -Feedback; -Arbitragem.</p> | <p>-Bolas de andebol; -Pinos; -Coletes; -Balizas;</p> | |
| <p>JUDO (Introdutório)</p> | <p>-Origem, objetivo, materiais, regras e saudação (ritsu-rei e za-rei)</p> <p>-Pegas;</p> <p>-Quedas (ushiro-ukemi; yoko-ukemi e zempo-ukemi);</p> <p>-Posturas, deslocamentos e esquivos(shisei, jigo-hontai, aiumiashi ,tsuguiashi e taisabaki);</p> <p>-Osotogari, Ogoshi, Honkesagatame, saída.</p> | <p>8 / 50</p> | <p>-Aulas práticas -Trabalho individual e pares; -Grupos de nível -Feedback</p> | <p>-Tapetes de solo; -Tapetes de queda;</p> | |

2º Período

| ÁREAS | CONTEÚDOS | TEMPOS LETIVOS | ESTRATÉGIAS | RECURSOS | AVALIAÇÃO |
|--|---|----------------|--|---|--|
| ATLETISMO I - Saltos - (Parte avançado) | - Salto em altura (tesoura, fosbury flop e rolamento ventral); - Salto em comprimento (voo na passada); - Triplo salto. | 8 / 44 | -Aulas práticas -Trabalho individual e em grupo; -Grupos de nível. | -Colchões de queda; -Postes; -Fasquia; -Caixa de areia; | -Registo diário das atitudes e valores -Observação direta do trabalho diário; -Teste psicomotor; -Trabalho de pesquisa; -Testes FitEscola. |
| GINÁSTICA I - Aparelhos - (Parte avançado) | - Salto no boque (eixo e entre-mãos); - Plinto (enrolamento, eixo, entre-mãos, de mãos - transversal e longitudinal); - Minitrampolim (extensão, engrupado, encarpado, peixe, mortal, barani); | 6 / 44 | -Aulas práticas -Trabalho individual e em grupo; -Grupos de nível -Feedback | -Tapetes de solo; -Tapetes de queda; -Reuther; -Trampolins; -Plinto; -Boque; -Espaldares; | |
| BASQUETEBOLE (Parte Avançado) | -Origem, objetivo, regras; -Técnica individual: Passe, receção drible, lançamentos, outras acções técnico-táticas (bloqueio, ressalto, passe e corte, aclaramento, ...); -Tática básica: Posições específicas e disposição dos jogadores; -Jogo 3x3 e 5x5; | 8 / 44 | -Aulas práticas -Trabalho individual e em grupo; -Grupos de nível -Feedback; -Arbitragem. | -Bolas de basquetebol; -Pinos; -Coletes; -Tabelas e cestos; | |
| RAQUETES Badminton / Ténis (Elementar) | -Origem, objetivo, regras; -Técnica individual (batimentos); - Jogo singulares e pares; | 8 / 44 | -Aulas práticas -Trabalho individual e em grupo; -Torneio intraturma -Feedback; -Arbitragem. | -Raquetes; -Volantes; -Ficha/torneio; | |
| JUDO | -Origem, objetivo, materiais, regras e saudação (ritsu-rei e za-rei) | 6 / 44 | -Aulas práticas -Trabalho | -Tapetes de solo; | |

| | | | | | |
|----------------|---|--|--|--|--|
| (Introdutório) | <ul style="list-style-type: none"> -Pegas; -Quedas (ushiro-ukemi; yoko-ukemi e zempo-ukemi); -Posturas, deslocamentos e esquivos(shisei, jigo-hontai, aiumiashi, tsuguiashi e taisabaki); -Osotogari, Ogoshi, Honkesagatame, saída. | | <ul style="list-style-type: none"> individual e pares; -Grupos de nível -Feedback | <ul style="list-style-type: none"> -Tapetes de queda; | |
|----------------|---|--|--|--|--|

3º Período

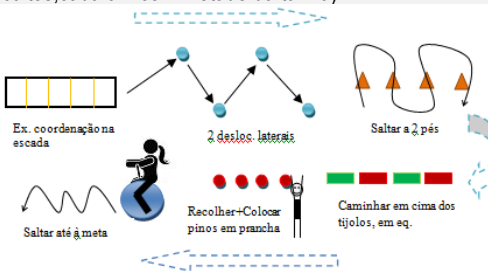

| ÁREAS | CONTEÚDOS | TEMPOS LETIVOS | ESTRATÉGIAS | RECURSOS | AValiação |
|--|---|----------------|---|--|---|
| APRESENTAÇÃO DE ATIVIDADES/ AUTO E HETEROAVALIAÇÃO | <ul style="list-style-type: none"> - Regras e normas de funcionamento da Educação Física e das instalações desportivas; - Matérias e conteúdos a desenvolver ao longo do ano letivo; - Atividades do plano anual de atividades; - Atividades do Desporto Escolar; - Ficha biográfica e de Auto e heteroavaliação; | 2 / 38 | -Aula teórica. | <ul style="list-style-type: none"> -Normas da EF -Normas das ID -Planificações -PAA -Projeto DE -Ficha AA/HA | <ul style="list-style-type: none"> -Registo diário das atitudes e valores |
| PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA | <ul style="list-style-type: none"> - Aptidão Física e Saúde e identifica desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente; - Princípios fundamentais do treino das capacidades motoras (continuidade, progressão, e reversibilidade), e a relação com o princípio biológico da autorrenovação da matéria viva; - Relação entre intensidade e a duração do esforço, no desenvolvimento ou manutenção das capacidades motoras fundamentais na promoção da saúde. - Fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino; - Processos de controlo do esforço e sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada (dores, mal estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil). | 1 / 38 | <ul style="list-style-type: none"> -Abordagem teórica em aula prática; -Pesquisa individual e em grupo. | <ul style="list-style-type: none"> -Livro de EF. -Fotocópias. -Internet. -Bibliografia. | <ul style="list-style-type: none"> -Observação direta do trabalho diário; -Teste psicomotor; -Teste escrito; -Testes FitEscola. |

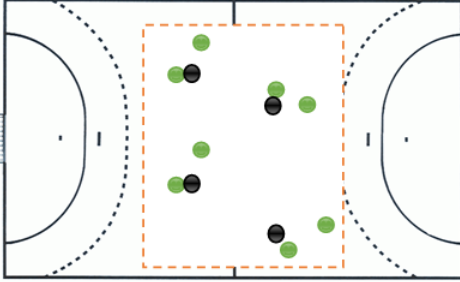
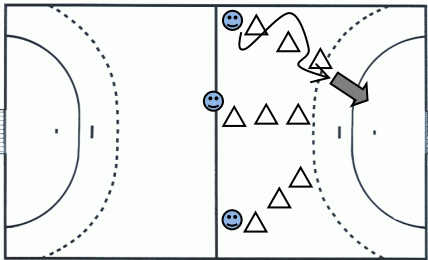
Relatório de Estágio Pedagógico: A Influência da EF no Desempenho Académico dos Alunos do Ensino Secundário

| | | | | | |
|---|---|---------------|---|---|--|
| <p>ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS EXTRAESCOLARES, ONDE SE REALIZAM ATIVIDADES FÍSICAS</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos: <ul style="list-style-type: none"> - características que lhe conferem essa dimensão; - diversidade e variedade das atividades físicas, e de que forma se realizam (contexto, ...); - distinção entre Desporto e Educação Física e o valor formativo de ambos - Limitações na prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde: <ul style="list-style-type: none"> - a evolução tecnológica; - a poluição; - o urbanismo; - a industrialização; - a evolução das sociedades. | <p>1 / 38</p> | | | |
| <p>CAPACIDADES MOTORAS (condicionais e coordenativas)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Resistência - Força - Velocidade - Flexibilidade - Destreza geral | <p>4 / 38</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Testes individuais do FitEscola; -Preparação física de base; -Jogos e competições. | <ul style="list-style-type: none"> -Guião de testes; -Fichas de registo; -Leitor audio; -Internet. -Material de apoio aos exercícios; -Materiais dos testes | |

Anexo 4 - Plano de aula

| 1. - P L A N O D E A U L A - | | | | | | | |
|------------------------------|--|----------|-------|--------------|---|---------------|---------------|
| PROFESSOR | António Leal | AULA N.º | 29/30 | LOCAL | Pavilhão | ANO/TURMA | 10º ano A e B |
| DATA | 3/11/2017 | HORA | 12:05 | 2. DURAÇÃO | 90' | N.º DE ALUNOS | 24 |
| UNIDADE DIDÁCTICA | Andebol | | | Tema da aula | Cap. Motoras/ Técnicas básicas de Andebol – revisão passe, remate, posição base defensiva/ Jogo 7x7 | | |
| MATERIAL | Pinos, cones, tijolos, escadas de coordenação, bolas <i>fitball</i> , bolas de andebol, coletes. | | | | | | |

| OBJECTIVOS GERAIS | CONTEÚDOS | SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO | | MATERIAL | PARCIAL/ TOTAL |
|--|---|--|--|--|----------------|
| | | PARTE INTRODUTÓRIA | | | |
| INSTRUÇÃO INICIAL | Tema e organização da aula. Revisão sobre modalidade: origem, regras, etc. | Alunos sentados à frente do professor. | | Quadro Marcador | 3' |
| AQUECIMENTO; PARTICIPAÇÃO ATIVA NAS ATIVIDADES; ELEVÇÃO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA; ELEVÇÃO DAS CAPACIDADES CONDICIONAIS E COORDENATIVAS GERAIS. | - Ativação muscular e respiratória; - Mobilização articular; | <p>- Corrida à volta do campo – 3 voltas - Exercícios de mobilização articular. - Exercícios de força, coordenação e agilidade (2 circuitos, cada um com metade da turma)</p>  | | 2 escadas coord. 8 pinos azuis 8 pinos vermelhos 8 cones 8 tijolos 2 <i>fitball</i> | 12'/15' |
| PARTICIPAÇÃO ATIVA NAS ATIVIDADES; APLICAÇÃO DOS CONHECIMENTOS SOBRE TÉCNICA E ORGANIZAÇÃO. | - Ativação muscular e respiratória; - Passe de ombro e passe picado. | <p>Exercício de passe 2 a 2, realizam passe de ombro e picado. Obj: Treinar o passe</p>  | | 14 bolas andebol | 5'/20' |
| PARTICIPAÇÃO ATIVA NAS ATIVIDADES; APLICAÇÃO DOS CONHECIMENTOS SOBRE TÉCNICA E ORGANIZAÇÃO. | - Precisão do passe; - Interceção da bola. | <p>Exercício de passe + Interceção 2 a 2, realizam passe de ombro e picado dentro de uma zona delimitada. Obj: Realizar passes entre a dupla e ao mesmo tempo tentar intercepar a bola das outras duplas para fora da zona de jogo delimitada.</p> | | 14 bolas andebol 4 cones | 5'/25' |

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>PARTICIPAÇÃO ATIVA NAS ATIVIDADES; APLICAÇÃO DOS CONHECIMENTOS SOBRE TÉCNICA E ORGANIZAÇÃO; COOPERAÇÃO COM OS COMPANHEIROS DE EQUIPA PARA A CONCRETIZAÇÃO DOS 10 PASSES.</p> | <p>Posição base defensiva; Criação de linhas de passe.</p> | <p>NOTA: A dupla que perde a posse de bola tem que fazer uma tarefa (ex. flexões)</p>  <p>Jogo dos 10 passes</p> <p>Duas equipas jogam entre si tendo como objetivo fazer 10 passes para conseguir um ponto. A bola não pode cair no solo.</p> <p>- Realiza-se um jogo/meio campo. Rapazes e raparigas divididos (ou grupos de nível).</p> | <p>2 bolas andebol 14 coletes</p> <p>10'/35'</p> |
| <p>PARTICIPAÇÃO ATIVA NAS ATIVIDADES; APLICAÇÃO DOS CONHECIMENTOS SOBRE TÉCNICA E ORGANIZAÇÃO.</p> | <p>- Remate em apoio e em suspensão.</p> | <p>Exercício de remate sem oposição</p> <p>Remates de três posições diferentes, após contorno dos pinos com drible. Alunos rematam uma vez e trocam de fila (ponteiro do relógio)</p> <p>Obj: Acertar dentro dos arcos colocados na baliza.</p>  | <p>8 arcos 12 bolas andebol</p> <p>10'/45'</p> |
| <p>APLICAÇÃO DOS CONHECIMENTOS SOBRE TÉCNICA E ORGANIZAÇÃO; COOPERAÇÃO COM OS COMPANHEIROS PARA O OBJETIVOS, REALIZANDO OPORTUNAMENTE E COM CORREÇÃO AS AÇÕES TT; APLICAÇÃO DAS REGRAS; ACEITA AS DECISÕES DE ARBITRAGEM; ELEVAÇÃO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA.</p> | <p>- Defesa individual; - Jogo como fator motivacional da aula.</p> | <p>Jogo formal de 7x7</p> <p>Equipas heterogéneas. Substituições de 3 em 3 minutos – 3 jogadores/equipa</p> <p>6 substituições no total.</p> | <p>10 coletes 1 bola andebol</p> <p>18'/63'</p> |

PARTE FINAL

RETORNO À CALMA
FEEDBACK FINAL

- ARRUMAÇÃO DO MATERIAL
- QUESTÕES SOBRE A AULA

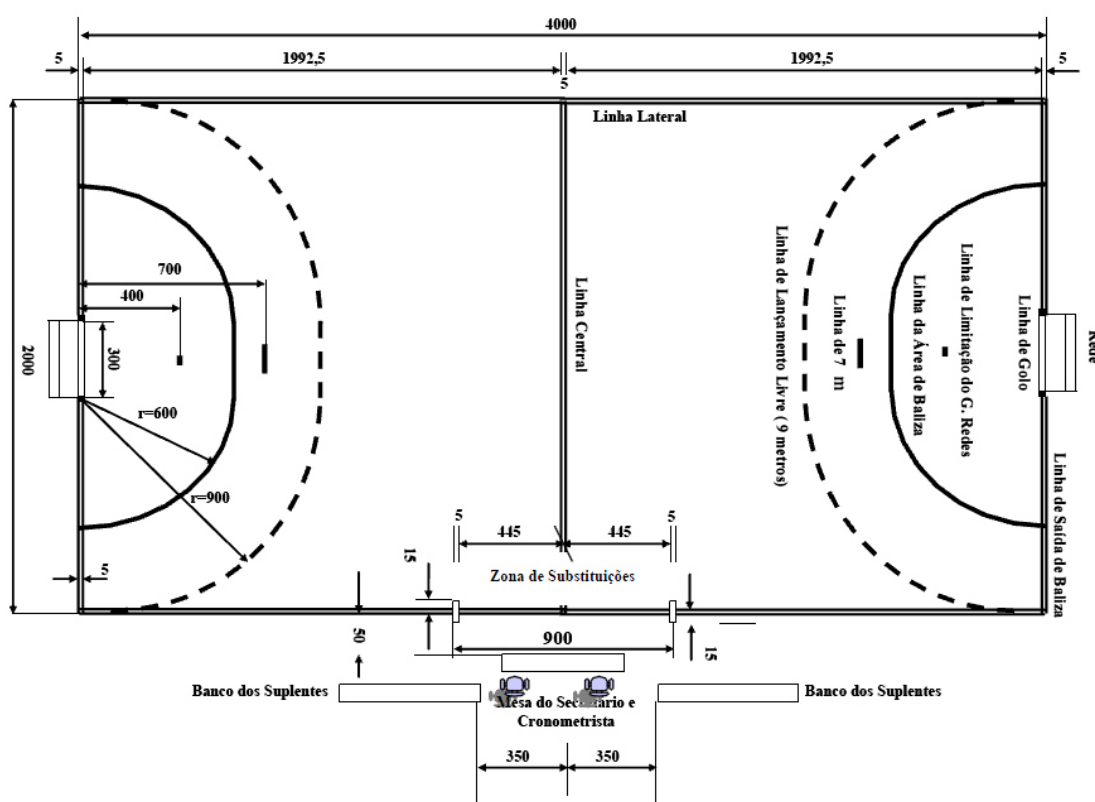
2'/65'

Algumas Regras

Origem: oficializado em 1919, dois alemães como inventores. Primeiro eram jogos de 11 jogadores, só depois ficou um jogo de 7 elementos/equipa.

Equipas: 1 GR, 1 central, 2 alas, 2 pontas e 1 pivot.

O **terreno de jogo** (ver figura) é um retângulo com 40 metros de comprimento e 20 metros de largura.



O **tempo de jogo** normal para todas as equipas com jogadores de idade superior a 16 (inclusive) é de 2 partes de 30 minutos cada. As equipas **mudam de campo** na segunda metade do jogo.

No começo do jogo, o **lançamento de saída** é levado a cabo pela equipa que ganha o **Sorteio** (lançamento de moeda) e decide iniciar o jogo com a bola na sua posse. As equipas **mudam de campo** na segunda metade do jogo. O lançamento de saída no começo da segunda metade é efetuado pela equipa que não o tenha executado no começo do jogo.

- O lançamento de saída é executado em qualquer direção a **partir do centro do terreno de jogo**.
- O jogador que executa o lançamento de saída deve estar com pelo menos um pé em contacto com a linha central. Todos os jogadores têm de estar dentro do seu próprio meio campo. Porém, para o lançamento de saída **depois de um golo ser marcado**, é permitido aos adversários do lançador estar em ambos os meio campos. Os adversários devem estar a pelo menos 3 metros do jogador que executa o lançamento de saída.

Lançamento de baliza, quando um jogador de campo da equipa em posse da bola entra na área de baliza com a bola ou sem ela, obtendo vantagem ao fazê-lo.

Lançamento livre, quando um jogador de campo da equipa defensora entra na área de baliza, conseguindo desta forma obter alguma vantagem, mas sem impedir uma clara ocasião de golo; Também se realiza quando uma clara oportunidade de golo é impedida ilegalmente em qualquer parte do terreno de jogo, por um jogador ou um oficial de equipa da equipa adversária;

- A **linha de lançamento livre** (linha de 9 metros) é uma linha tracejada, desenhada a 3 metros da parte exterior da linha de área de baliza. Os jogadores devem estar atrás do lançador.

Lançamento de 7 metros, quando um jogador da equipa que defende entra na área de baliza e anula uma clara ocasião de golo. Para os propósitos desta regra, o conceito “entrar na área de baliza” não significa apenas tocar a linha da área de baliza, mas uma clara entrada na área de baliza. Será executado como um **remate direto à baliza**.

- **Na realização:** os **colegas de equipa** do executante têm que se posicionar fora da linha de lançamento livre e **os jogadores da equipa adversária** têm que permanecer fora da linha de lançamento livre no mínimo a 3 metros de distância da linha dos 7 metros.
- A **linha de 7 metros** é uma linha com 1 metro de comprimento, centrada à frente da baliza. Os jogadores devem estar atrás do lançador.

Lançamento de Reposição em Jogo

Quando a bola sai pelas linhas laterais. O **lançador** tem que estar de pé, com um pé **na linha lateral** e os **adversários** deverão estar a um mínimo de 3 metros do lançador.

Manejo da Bola

É PERMITIDO:

- Lançar, agarrar, parar, empurrar ou bater a bola, usando as **mãos** (abertas ou fechadas), **braços, cabeça, tronco, coxas e joelhos**; NÃO É PERMITIDO - Tocar a bola com o **pé** ou perna abaixo do joelho, exceto quando a bola foi lançada ao jogador por um adversário;
- **Segurar** a bola por um máximo de **3 segundos**, também quando está em contacto com o solo;
- Dar um máximo de **3 passos** com a bola.

Posição base defensiva - Componentes Críticas:

- ☺ Pernas afastadas à largura dos ombros.
- ☺ Pernas ligeiramente fletidas.
- ☺ Peso do corpo distribuído igualmente pelos dois apoios.
- ☺ Tronco ligeiramente inclinado à frente.
- ☺ Antebraços fletidos.

Remate em apoio – O jogador deve armar o braço no final do primeiro passo e rematar após o terceiro, rodando o tronco para a frente.

Remate em suspensão – O jogador salta na vertical, com a ajuda da coxa da perna livre, e arma o braço. A báculo do tronco contribui fortemente para a potência do remate.

Anexo 5 - Ficha sócio-afetiva

| | | ABRIL | | | | | MAIO | | | | | | | | | | JUNHO | | | | |
|----|------------------|-------|----|----|----|----|------|---|---|----|----|----|----|----|----|---|-------|----|---|--|--|
| 10 | 13 | 11 | 13 | 18 | 20 | 27 | 2 | 4 | 9 | 11 | 16 | 18 | 23 | 25 | 30 | 1 | 6 | P | D | | |
| Nº | NOMES / Nº Lição | | | | | | | | | | | | | | | | | 32 | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Relatório de Estágio Pedagógico: A Influência da EF no Desempenho Acadêmico dos Alunos do Ensino Secundário

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Anexo 6 - Teste teórico

| | | |
|--|--|--|
|  Agrupamento de Escolas de Nisa |  REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO | Teste teórico de Educação Física 1º Período - 2017/2018 |
| Nome _____ Nº _____ Ano/Turma _____ Data ____/____/____ Classificação _____ Professor _____ Enc. de Educ. _____ | | |

1. A **Educação Física** é uma disciplina que requer o conhecimento e a aplicação de **regras** no espaço onde são praticadas as atividades. Escreve quatro regras específicas desta disciplina.
2. Como deve ser efetuado o aquecimento antes da actividade desportiva?
3. Indica 4 fatores de promoção de um **estilo de vida saudável**.
4. **Aptidão física**. Escreve o nome da capacidade física que corresponde à atividade apresentada:

| | |
|-------|-------------------------|
| _____ | Percurso com obstáculos |
| _____ | Ponte |
| _____ | Corrida de 100 metros |
| _____ | Abdominais |
| _____ | Vaivém |
5. Refere duas adaptações que o organismo apresenta com o esforço, quanto às funções orgânicas:

—

6. Refere um fator positivo relativamente à **actividade física** para cada domínio:

6.1. Morfológico _____

6.2. Social: _____

6.3. Psicológico: _____

7. Marca as frases verdadeiras com V e as falsas com F, segundo as regras oficiais do **futsal**.

7.1. Um jogo de futsal reinicia-se na baliza onde foi sofrido um golo. _____

7.2. Quando a bola sai pela linha de baliza tocada por um atacante é marcado pontapé de canto. _____

7.3. A grande penalidade é marcada quando existe falta sobre um atacante fora da área. _____

7.4. No pontapé de canto, o jogador tem 5 segundos para colocar a bola em jogo. _____

7.5. Na 6ª falta cometida por uma equipa é livre de 10m ou livre direto sem barreira. _____

7.6. Uma equipa de futsal é constituída por 5 jogadores de efetivos e 5 suplentes. _____

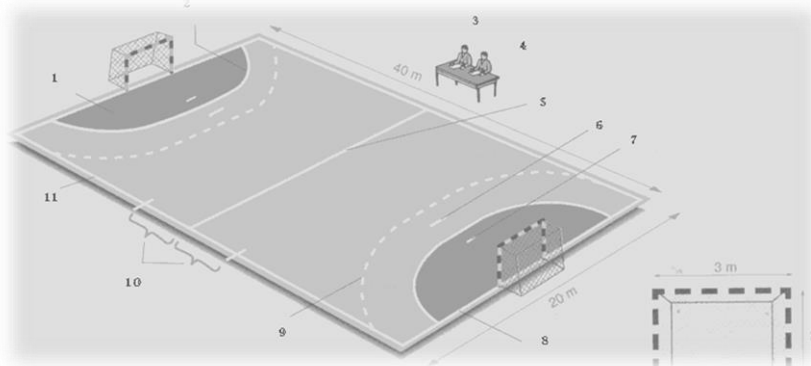
8. Existem diversas ações técnico/táticas no **futebol**. Completa as frases seguintes:

8.1. O _____ serve para dar a bola a um colega que utiliza a _____ para a controlar.

8.2. Com o _____ posso marcar golo e se quiser levar a bola em meu poder, utilizo a _____ de bola, mas se me for passada a bola executo a _____.

8.3. Quando crio uma linha de passe para o colega com bola estou efetuar uma _____.

9.1. Faz a legenda do campo de **andebol**:



| |
|-------|
| 1- |
| _____ |
| 2- |
| _____ |
| 3- |
| _____ |
| 4- |
| _____ |
| 5- |

9.2. Assinala com X as frases incorretas, relativamente ao andebol:

a___ Número de jogadores por equipa: 12 (7 efetivos e 7 suplentes);

b___ Duração do jogo: 20 minutos em cada parte (10 minutos de intervalo);

c___ Arbitragem: 2 árbitros de campo, um secretário e um técnico de equipamentos;

d___ Golo: Quando a bola entra na baliza ultrapassando pelo menos metade, a linha de baliza;

e___ Lançamento de baliza: A bola sai pela linha de baliza tocada pelo próprio guarda-redes;

f___ Lançamento de canto: Reposição no canto, quando esta sai pela linha de baliza tocada pelo g.r.;

g___ Lançamento de linha lateral: Reposição colocando o pé fora da linha lateral;

h___ Livre de 9 metros: Falta é cometida pelo defesa entre a linha de 6m e a linha de 7m;

i___ Livre 6 metros: Falta cometida sobre o atacante que está em situação de remate;

j___ Falta de drible: Quando um jogador dribla e depois segura a bola;

k___ Falta de passos: Quando um jogador dá mais de 3 apoios com a bola na mão;

l__Falta de 3 segundos: Quando um jogador está menos de 3 segundos a segurar a bola;
m__Falta do guarda-redes: Não pode sair da área com a bola em seu poder;
n__Falta no passe para o g.r.: Não pode passar a bola ao guarda-redes se este estiver fora da área.

10. O **atletismo** tem várias disciplinas das quais constam as corridas.

10.1. - Quais as **corridas** que praticaste neste período?

10.2. - Quais as **técnicas e os métodos de transmissão** do testemunho na corrida em que os utilizas?

10.3. - Refere **duas infrações** que não deves cometer numa corrida de velocidade?

10.4. - Quais as **vozes de partida** que conheces?

10.5. - Se derrubares uma **barreira** na corrida em que as utilizas, o que acontece?

Terminaste o teu teste. Antes de o entregar ao professor, volta a lê-lo e confere todas as respostas.

PROF. JOSÉ LOURO

Anexo 7 - Atividades anuais

| ‘Código da Atividade | Áreas de Intervenção | Objetivos | Atividades | Público-alvo | Disciplinas Intervinentes | Recursos | Calend. | Local | Custo |
|----------------------|----------------------|--------------------|------------------------|---|---|---|------------|---------------------------------|-------|
| 201711DE01 | A B | 1,2,4 1,3,7 | “Caminhada do coração” | 1º Ciclo (3º/4º anos) 2º ciclo 3º ciclo Secundário | Educação Física Desp. Escolar PES | Professores (Organização) Funcionários (Apoio/acomp. BV Nisa (Ambulância) GNR Nisa (Segurança) Centro Saúde Nisa (Apoio1ºs socorros) Junta de Freguesia | 7 novembro | Nisa - Menhir do Patalou - Nisa | 100€ |

Relatório de Estágio Pedagógico: A Influência da EF no Desempenho Académico dos Alunos do Ensino Secundário

| | | | | | | | | | |
|-----------|------------|----------------|---|------------------------------------|--|--|------------------------|------------------------------|------|
| | | | | | | (Apoio carrinha TT) 200 Águas | | | |
| 201712DE2 | A B | 1,2,4 1 | Formação de árbitros | 2º ciclo 3º ciclo Secundário | Educação Física Desp. Escolar | Professores EF (Organização/ acompanhamento) Transportes para as fases regionais e nacionais Material de arbitragem | de novembro a março | Escola Évora A definir | 200€ |
| 201712DE3 | A | 1,2,3,4 | Natal: - Realização de cartões de | Comunidade Educativa | Educação Visual e Educação Tecnológica | - Alunos - Professores | 1º Período | Escola EB 2,3/S | |

Relatório de Estágio Pedagógico: A Influência da EF no Desempenho Acadêmico dos Alunos do Ensino Secundário

| | | | | | | | | | |
|------------|---|---------|--|-------|------------------|---|----------|---------------------------|--|
| | B | 1,2,4,7 | Boas Festas. Educação Visual (5ºano). -Realização de uma Banda Desenhada sobre uma História de Natal em parceria com EMRC. Educação Visual (6ºano). -Decoração de locais específicos com Presépios e móveis Educação Tecnológica (5º e 6ºanos). | Local | | - Materiais existentes na escola - Materiais reutilizáveis | | Prof. Mendes dos Remédios | |
| 201712DE04 | A | 1 | Festa de | | Educação Musical | Professor de | dezembro | A definir | |

Relatório de Estágio Pedagógico: A Influência da EF no Desempenho Académico dos Alunos do Ensino Secundário

| | | | | | | | | | |
|------------|---|-------|--|--|--------------------------------------|---|-------------|------------------------------------|------|
| | B | 1 | Natal: - Interpretação de obras musicais instrumentais e vocais | Turmas do 5º e 6º anos Comunidade escolar, encarregados de educação e população em geral. | | Educação Musical Aparelhagem sonora, Instrumentos musicais e estantes | | | |
| 201712DE05 | A | 1,2,4 | Interturmas futsal | 1º Ciclo (4º ano) | Educação Física Desp. Escolar | Professores EF (Organização) Prémios | 13 dezembro | Pavilhão desportivo Nº 2 | |
| | B | 1,3 | | 2º ciclo 3º ciclo Secundário | | | | | |
| 201801DE06 | A | 1,2,4 | Corta-mato escola | 1º Ciclo (3º/4º anos) | Educação Física Desp. Escolar | Professores EF (Organização) BV Nisa (Ambulância) GNR Nisa (Segurança) | 10 janeiro | Espaço envolvente à escola | 100€ |
| | B | 1,3 | | 2º ciclo 3º ciclo Secundário | | | | | |

Relatório de Estágio Pedagógico: A Influência da EF no Desempenho Académico dos Alunos do Ensino Secundário

| | | | | | | | | | |
|------------|--------|--------------|----------------------------|---|---|---|-------------|-----------------------------|------|
| | | | | | | Centro Saúde Nisa (Apoio 1 ^{os} socorros) Prémios | | | |
| 201702DE07 | A B | 1,2,4 1,3 | Corta-mato distrital | Apurados do CM escola | Educação Física Desp. Escolar | Professores EF Transportes | 1 fevereiro | Monforte | 150€ |
| 201802DE08 | A B | 1,2,4 1,3 | Megasprinter escola | 1 ^o Ciclo (3 ^o /4 ^o anos) 2 ^o ciclo 3 ^o ciclo Secundário | Educação Física Desp. Escolar | Professores EF (Organização) BV Nisa (Ambulância) GNR Nisa (Segurança) Centro Saúde Nisa (Apoio 1 ^{os} socorros) Prémios | 6 fevereiro | Polidesportivo da escola | 100€ |
| 201802DE09 | A | 1,2,3,4 | Carnaval: - Execução de | Comunidade Educativa e | Educação Visuale EducaçãoTecnológica | - Alunos | Carnaval | Escola | |

Relatório de Estágio Pedagógico: A Influência da EF no Desempenho Académico dos Alunos do Ensino Secundário

| | | | | | | | | | |
|------------|--------|--------------------|--|------------------------------------|--|--|--------------|---------------------------------------|------|
| | B | 1,2,4,7 | máscaras Educação Tecnológica (5ºano). | Local | | - Professores - Materiais existentes na escola - Materiais reutilizáveis | | EB 2,3/S Prof. Mendes dos Remédios | |
| 201802DE10 | A B | 1,2,4 1,3 | Megasprinter distrital | Apurados do MS escola | Educação Física Desp. Escolar | Professores EF Transportes | 27 fevereiro | Elvas | 200€ |
| 201803DE11 | A B | 1,2,4 1,3 | Basquetebol 3x3 (Escola) | 2º ciclo 3º ciclo Secundário | Educação Física Desp. Escolar | Professores EF | 8 março | Pavilhão desportivo Nº 2 | 50€ |
| 201803DE12 | A B | 1,2,4 1,3 | Basquetebol 3x3 (Distrital) | Apurados do B3x3 escola | Educação Física Desp. Escolar | Professores EF | 19 março | Portalegre | 150€ |
| 201803DE13 | A B | 1,2,3,4 1,2,4,7 | Dia da Floresta: - Elaboração de cartazes Educação Visual (5ºano). | Comunidade Educativa e Local | Educação Visual e Educação Tecnológica | - Alunos - Professores - Materiais existentes na escola - Materiais reutilizáveis | Março | Agrupamento de Escolas de Nisa | |

Relatório de Estágio Pedagógico: A Influência da EF no Desempenho Académico dos Alunos do Ensino Secundário

| | | | | | | | | | |
|------------|--------|----------------|---------------------------|------------------------------------|--|---|----------|---|------|
| 201803DE14 | A B | 1,2,4 1,3,7 | Orientação/ Challenger | 2º ciclo 3º ciclo Secundário | Educação Física Desp. Escolar | Professores (Organização) Funcionários (Apoio/ acompanhamento) BV Nisa (Ambulância) GNR Nisa (Segurança) Centro Saúde Nisa (Apoio 1ºs socorros) Prémios Materiais específicos | 23 março | Vila de Nisa | 200€ |
| 201805DE15 | A B | 1,2,4 1,3,7 | Dia do Brincar | Pré-Escolar 1º Ciclo | Educação Física Pré-Escolar 1º Ciclo | Professores EF/1ºC/PE Alunos do 12º Ano Associação de Pais Materiais diversos (jogos populares e | 28 maio | Polidesportivo no 1 ou espaço de entrada principal do Centro Escolar | 100€ |

Relatório de Estágio Pedagógico: A Influência da EF no Desempenho Académico dos Alunos do Ensino Secundário

| | | | | | | | | | |
|------------|--------|----------------|--|--|-----------------------------|---|---------------------|--------------------------------|-----|
| | | | | | | tradicionais infantis) | | | |
| 201806DE16 | A B | 1,2,4 1,3 | Torneio de redes | 2º ciclo 3º ciclo Secundário | | Professores EF (Organização) Prémios | 6 junho | Pavilhão desportivo Nº 2 | 50€ |
| 201806DE17 | A B | 1,2,3,4 1,2 | Exposição de trabalhos | Comunidade educativa | Educação Visual do 3º ciclo | Recursos inerentes à atividade | Final do ano letivo | Agrupamento de Escolas de Nisa | |
| 201806DE18 | A B | 1,2,3,4 1,2 | Festa de final de ano: - Interpretação vocal e instrumental de obras musicais de épocas diferenciadas | Turmas do 5ª e 6º anos Comunidade escolar, encarregados de educação e população em geral. | Educação Musical | Professor de Educação Musical Aparelhagem sonora, Instrumentos musicais e estantes | Final do ano letivo | A definir | |

Anexo 8 - SPSS

Tabela IV - Teste de normalidade

| Tests of Normality | |
|--------------------|---------------------------------|
| | Kolmogorov-Smirnov ^a |
| | Sig. |
| Nota de EF | 0.006 |
| Nota de Inglês | 0.002 |
| Nota de Português | 0.000 |
| Nota de Biologia | 0.200 |
| Nota de Matemática | 0.000 |
| Nota de Geografia | 0.143 |
| Nota de História | 0.087 |

a. Lilliefors Significance Correction

Para número de alunos superior a trinta ($n \geq 30$) utilizamos o teste de normalidade K-S (Kolmogorov-Smirnov).

Considerando as hipóteses do Teste de Kolmogorov-Smirnov para EF:

H_0 : EF ~ distribuição normal

H_A : EF \neq distribuição normal

Como o p-value = 0,006 < 0,05 rejeita-se H_0 ou seja, **EF não tem normalidade.**

Sendo a EF a variável principal deste estudo, pois é esta que irá comparar com todas as restantes disciplinas, se não segue uma distribuição normal tem de se usar um teste não paramétrico, a correlação de Spearman (Tabela V).