



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio

Agrupamento de Escolas do Fundão

Susana Raquel Quaresma Carvalho

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

Versão Final após Defesa Pública

Orientador: Prof. Doutora Kelly de Lemos Serrano O'Hara

Covilhã, dezembro de 2018

Dedicatória

Dedico este trabalho em especial à minha mãe, por todo o apoio incondicional e incentivo que me deu ao longo desta caminhada, para a concretização dos meus sonhos. Obrigada por me ensinares a nunca desistir! Obrigada por nunca deixares de acreditar em mim!

Agradecimentos

Ao Professor Cooperante, António Belo, do Agrupamento de Escolas do Fundão, que nos acompanhou ao longo do ano e que esteve sempre presente e pronto a ajudar a ultrapassar todos os obstáculos e dificuldades sentidas no processo de ensino-aprendizagem. Obrigada por tudo e por todos os seus ensinamentos!

À Professora Orientadora, Kelly O'Hara, da Universidade da Beira Interior, por ter sido um apoio e uma ajuda constante. Obrigada por toda a sua dedicação, preocupação e aconselhamento. Acredite que tudo isto foi fundamental para atingir o sucesso. Muito obrigada!

À Professora Doutora Célia Nunes por todo o apoio disponibilizado na parte da estatística. Muito obrigada pela sua dedicação e preocupação!

Aos meus colegas de estágio, Adriana e António, por todo o apoio durante este ano de trabalho, pela dedicação e companheirismo. Juntos aprendemos bastante e tenho a certeza de que desta experiência levamos momentos para a vida. Estamos de parabéns pelo esforço e dedicação. Obrigada aos dois!

Aos meus amigos que me acompanharam durante estes 5 anos académicos e em especial à Betsy, que mesmo longe, nunca se recusou a dar-me o seu apoio, carinho e amizade. À Adriana por todos os dias, ao longo destes anos, ter confiado nos meus dotes de condução e por nunca me ter abandonado. Pela nossa amizade sincera, por todos os momentos bons e menos bons que passamos juntas, considero que somos merecedoras deste momento e sem dúvida alguma que é um prazer enorme celebrar e partilhar esta etapa contigo. À minha amiga do coração Márcia que mesmo longe está sempre tão perto, este sucesso também é teu! A todos vocês um enorme obrigada pelos momentos que partilhámos e que tenho a certeza de que se não fossem vividos com vocês não teriam o mesmo sabor. Levo-vos no coração, obrigada!

Ao meu Pai, à minha Mãe e ao meu Padrasto por terem feito tudo aquilo que podiam para que fosse possível alcançar os meus objetivos. Sem vocês nada disto teria sido possível e eu sou eternamente grata por vos ter ao meu lado todos os dias da minha vida. Não há palavras neste mundo que cheguem para vos agradecer todo o apoio, dedicação, paciência e carinho que tiveram por mim. Vocês são os melhores!

Ao meu namorado, por ter sido um dos pilares mais importantes da minha vida, ao longo de todos estes anos. Obrigada pela tua presença, apoio, amizade e compreensão. Obrigada por acreditardes em mim e nunca duidares das minhas capacidades. Acredita que muito do meu sucesso se deve a ti. Obrigada por tudo!

Resumo

Capítulo 1

Neste capítulo encontra-se uma descrição e reflexão acerca de todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo 2017/2018, no Agrupamento de Escolas do Fundão, no âmbito da Unidade Curricular Estágio Pedagógico, pertencente ao Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Este estágio pedagógico foi orientado pelo Professor Coorientador António Belo e teve como principal objetivo proporcionar um contexto de prática real de trabalho, no âmbito do ensino, que potenciase as aprendizagens adquiridas ao longo da nossa formação de forma a desenvolver competências com vista à obtenção do aperfeiçoamento profissional.

No final do capítulo pode encontrar-se uma reflexão final acerca do ano de estágio ressaltando os aspetos positivos e menos positivos.

Palavras-chave: Educação Física; Ensino Básico; Ensino Secundário; Estágio Pedagógico.

Resumo

Capítulo 2

Este estudo tem como objetivo avaliar a relação entre os níveis de escolaridade dos Pais e o nível socioeconómico com o índice de massa gorda dos jovens.

Quarenta e nove jovens preencheram um questionário sobre o contexto socioeconómico familiar e utilizando o uma balança Tanita BC-731, foram recolhidos os dados referentes ao índice de massa gorda.

Estatisticamente, não foi encontrada relação entre algumas variáveis ($p\text{-value}>0.05$), nomeadamente em relação à % Massa Gorda e Nível de Escolaridade dos Pais e Nível Socioeconómico. No entanto, através da análise da média e desvio-padrão, foi possível verificar que existe uma tendência, em que claramente os alunos com maior % Massa Gorda estão associados não só a um nível socioeconómico mais baixo, mas também a Pais cujo nível de a escolaridade é menor.

A prevenção da obesidade passa por uma mudança de comportamento em relação aos estilos de vida adotados. A escola deve investir na divulgação dos benefícios da adoção de um estilo de vida saudável e dos riscos inerentes à inatividade física, envolvendo não apenas toda a comunidade escolar, mas também os pais de seus alunos.

Palavras-chave: Investigação; %MG; Contexto Sociocultural; Jovens; Pais.

Abstract

Chapter 1

In this chapter there is a description and reflection about all the work developed during the academic year 2017/2018, in the Group of schools of Fundão, within the scope of the Curricular Unit of Pedagogical Stage, belonging to the Master's Degree in Teaching Physical Education in Basic Education and High School.

This pedagogical stage was guided by the Coordination of Professor António Belo and had as main objective to provide a context of real work training, in the scope of teaching, that would potentiate the learning acquired during our formation in order to develop skills with a view to obtain the professional improvement.

At the end of the chapter you can find a final reflection about the stage year highlighting the positive and less positive aspects.

Keywords: Physical Education; Basic Education; High School; Pedagogical Internship.

Abstract

Chapter 2

This study aims to evaluate the relationship between parents' levels of schooling and socioeconomic status with the young's fat mass index.

Forty-nine youth completed one questionnari about the family socioeconomic context and using the Tanita BC-731 Scan Body Composition Monitor, were collected data on the fat mass index.

Statistically no relation was found between some variables ($p\text{-value} > 0.05$), namely in relation to % Fat Mass and Parents' Education Level and Socioeconomic Level. However, through the analysis of the rate and standard deviation values, it was possible to verify that there is a trend in which clearly the students with higher % Fat Mass are associated not only to a lower socioeconomic level, but also to Parents whose level of education is lower.

The prevention of obesity goes through a change of behaviour as regards lifestyles adopted. The school must invest in the dissemination of the benefits of adopting a healthy lifestyle and of the risks inherent in physical inactivity, involving not only the entire school community, but also the parents of yours students.

Keywords: Investigation; % Fat Mass; Sociocultural Context; Young; Parents.

Índice

Lista de Figuras.....	xvii
Lista de Tabelas.....	xix
Lista de Acrónimos.....	xxi
Capítulo 1	1
1. Introdução.....	1
2. Contextualização	2
2.1. Escola	2
2.2. Grupo de Educação Física	2
2.3. Professor Estagiário	3
3. Intervenção	4
Área I - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem.....	4
I.1 - 2º Ciclo do Ensino Básico	4
a) Princípios Base	4
b) Fundamentação do Plano de Intervenção	4
c) Planeamento	5
d) Avaliação	7
e) Condução do Ensino	9
a) Princípios Base	10
b) Fundamentação do Plano de Intervenção	11
c) Planeamento	12
d) Avaliação	15
e) Condução do Ensino	16
Área II- Participação na Escola	21
II.1 - Desporto Escolar	21
II.2 - Ação de Intervenção na Escola.....	23
a) Corta-Mato Escolar	23
b) <i>Ski4All</i>	23
c) Torneio Basquetebol 3x3	24

d) Megas: Sprint, Salto e Kilometro	24
e) Torneio de Badminton	25
f) Atividade com os Idosos no Lar de Valverde.....	25
g) Acompanhamento da Equipa de Futsal Masculino (Iniciados)	25
h) Dia da Criança, 1 de junho	25
i) Prova de <i>Skills</i>	26
II.III - Reflexão global sobre a Área II	27
III.I - Acompanhamento da Direção de Turma	29
III.II - Estudo de Turma	29
4. Reflexão Final.....	31
5. Bibliografia	33
Capítulo 2	35
Influência do contexto socioeconómico na %MG dos jovens em ambos os géneros	35
1. Introdução	35
2. Método	36
2.1. Amostra	36
2.2. Procedimentos.....	36
2.3. Análise Estatística.....	37
2.4. Resultados	38
2.5. Discussão dos Resultados	40
2.6. Conclusão.....	42
3. Bibliografia	43
Anexos	47

Lista de Figuras

Figura 1 - Conteúdos de Avaliação para a Avaliação Diagnóstica, Avaliação Formativa e Avaliação Sumativa.

Figura 2 - Objetivo de cada uma das provas da atividade “PROVA DE SKILLS”.

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Extensão de Conteúdos UD Badminton.

Tabela 2 - Planificação Modular 10º ano - Proposta do Nº de Tempos Letivos.

Tabela 3 - Planificação Modular 1º TAS17 - Nº de Tempos Letivos.

Tabela 4 - Jogos e Resultados do Desporto Escolar, Futsal Feminino (Sub18).

Tabela 5 - Análise Descritiva - Variáveis Quantitativas.

Tabela 6 - Análise Descritiva - Variáveis Qualitativas.

Tabela 7 - Correlação entre o IMC dos Pais e o IMC dos alunos.

Tabela 8 - Relação entre a %MG dos alunos e o Nível de Escolaridade dos Pais.

Tabela 9 - Relação entre a %MG dos alunos e o Género dos mesmos.

Tabela 10 - Relação entre a %MG dos alunos e o Nível Socioeconómico da família.

Tabela 11 - Teste para verificar a normalidade.

Lista de Acrónimos

AEF	Agrupamento de Escolas do Fundão
AD	Avaliação Diagnóstica
AF	Aptidão Física
CMF	Camara Municipal do Fundão
DE	Desporto Escolar
DT	Direção de Turma
EF	Educação Física
EP	Estágio Pedagógico
GEF	Grupo de Educação Física
IMC	Índice de Massa Corporal
NEE	Necessidades Educativas Especiais
PAT	Plano Anual de Turma
PC	Professor Coorientador
PE	Professor(es) Estagiário (os)
TL	Tempos Letivos
UD	Unidade Didática
%MG	Percentagem Massa Gorda

Capítulo 1

1. Introdução

A elaboração deste relatório de estágio significa o culminar de todo um processo de aprendizagem e tem como principal objetivo apresentar detalhadamente e refletir acerca de todo o trabalho realizado ao longo do ano letivo 2017/2018.

Este Estágio Pedagógico (EP) está inserido no Mestrado em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário, do Departamento das Ciências do Desporto, da Universidade da Beira Interior e a escolha da instituição de ensino para a realização do mesmo teve por base as boas recomendações de antigos alunos estagiários que passaram por lá.

Realizado no Agrupamento de Escolas do Fundão (AEF), o EP teve início a 13 de setembro de 2017 e término a 15 de junho de 2018. Deste modo, no dia 1 de setembro de 2017, apresentei-me na escola para a sessão de boas-vindas aos professores, realizada pela Direção do Agrupamento. Posteriormente a esta sessão, juntamente com o meu colega de estágio reunimos com o Professor Coordenador (PC), não só para nos conhecermos, mas também para falarmos um pouco acerca da nossa experiência no âmbito do ensino e do trabalho que viríamos a desenvolver ao longo do ano.

Como na primeira reunião com o PC António Belo, o grupo de estágio ainda não estava completo, ficou agendada nova data, 6 de setembro de 2017, a fim de conhecermos as instalações, as turmas anuais que nos estavam destinadas e definirmos os pontos de trabalho. Neste sentido, cada Professor Estagiário (PE), à sorte, escolheu uma turma, tendo a meu encargo ficado um 10º ano do Curso Profissional de Técnico Auxiliar de Saúde e um 6º ano ao qual lecionei apenas a Unidade Didática (UD) de Badminton, com duração de 7 semanas. Para além da lecionação das aulas à turma que nos foi entregue, também fazia parte do EP o visionamento das restantes aulas dos PE e o acompanhamento do Desporto Escolar - Futsal Feminino.

Todas as tarefas desempenhadas ao longo deste processo de formação inicial ajudaram a perceber como funciona o ensino e tudo o que está à volta dele e a importância dos conhecimentos que adquirimos durante a formação para depois termos em prática aquando a lecionação de forma a darmos aos nossos alunos um ensino de qualidade, promovendo o sucesso dos mesmos.

Em suma, como referido inicialmente, seguidamente encontra-se uma descrição e reflexão acerca de todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo 2017/2018.

2. Contextualização

2.1. Escola

O AEF, tal como o próprio nome indica, localiza-se na cidade do Fundão. Fazem parte deste agrupamento 79 turmas desde o pré-escolar até ao secundário e profissional, fazendo assim um total de 1875 alunos, sendo que 8% são alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE) que contam com o apoio da equipa de educação especial. De referir ainda que este Agrupamento funciona em regime diurno e noturno, uma vez que conta com o *Centro Qualifica* em regime pós-laboral.

Para a prática de atividade física e desportiva, o Agrupamento possui um pavilhão polidesportivo, cedido pela Câmara Municipal do Fundão (CMF), e no exterior conta com quatro campos desportivos, tendo um deles uma pista oficial de atletismo.

2.2. Grupo de Educação Física

O Grupo de Educação Física (GEF) da Secundária do AEF, no ano letivo 2017/2018, foi constituído por 10 professores, mais os 3 PE do Departamento das Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior.

No início do ano, o grupo reuniu-se com o intuito de apresentar o funcionamento da disciplina aos novos docentes e definir as ordens de trabalho para o novo ano letivo. Neste sentido, foram acordadas as atividades a realizar, os testes de *Fitnessgram* que seriam aplicados para avaliar os alunos e elaborado o planeamento anual das rotações pelos espaços do pavilhão.

O espaço destinado às aulas de Educação Física (EF) pertence à CMF e é constituído por 2 campos. O campo do piso superior está dividido em 3 espaços destinados às seguintes modalidades: P1 - Voleibol; P2 - Basquetebol; P3 - Badminton; e o campo do piso inferior, que possui dimensões inferiores ao anteriormente descrito, destina-se à prática da Ginástica (P4 - Ginástica). Cada um destes espaços de aula, já se encontra devidamente preparado e equipado para a prática da modalidade a que está destinado. As rotações pelos espaços (P1, P2, P3 e P4) acontecem aproximadamente de 4 em 4 semanas, sendo que o docente que se encontrava no P1 passará para o P2 e assim sucessivamente.

Relativamente ao *Fitnessgram*, o GEF definiu que os alunos seriam avaliados no início e no final de cada período letivo e que para essa avaliação apenas seriam aplicados os seguintes testes:

Flexibilidade (extensão do tronco), Força Média e Superior (flexões e abdominais) e Resistência Aeróbia (teste vaivém).

2.3. Professor Estagiário

O EP tem como objetivo preparar os alunos estagiários para uma vida futura de docência, proporcionando e possibilitando, aos mesmos, uma aprendizagem em contexto real de trabalho, aliando assim ao conhecimento teórico, adquirido aquando a sua formação, o conhecimento prático que esta experiência poderá oferecer.

Assim sendo e tendo em conta o Artigo nº3 do “Regulamento do 2º Ciclo de estudos conducente ao grau de mestre em ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário” da Universidade da Beira Interior, que nos indica quais a competências que são exigidas aos alunos no final do curso, pretende-se que o aluno, quando colocado em contexto real de prática: intervenha e reflita acerca do processo de ensino-aprendizagem de forma adequada, tendo sempre em conta os objetivos a alcançar, as exigências da atividade física e os princípios morais e éticos que devem guiar toda a atividade profissional; saiba utilizar os recursos existentes que o auxiliem na prática pedagógica; e que saiba inculcar e fomentar o gosto pela prática desportiva de forma a que os seus alunos adquiram hábitos de vida saudáveis.

3. Intervenção

Área I - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

I.1 - 2º Ciclo do Ensino Básico

a) Princípios Base

Ao nível do 2º ciclo, a minha experiência decorreu na mesma instituição de ensino, no AEF, com uma turma do 6º de escolaridade, à qual lecionei a UD de Badminton, de 2 de fevereiro a 23 de março de 2018.

Antes de dar início às aulas, procurei junto do Professor Júlio, Professor responsável pela turma em questão, conhecer as características da mesma bem como as suas aptidões físicas e motoras, baseado na experiência dele. Neste sentido, foi-me dito que em termos motores era turma relativamente fraca, que não tinham muita aptidão para o Badminton, mas eram bastante ativos e dispostos a colaborar em todas as atividades propostas.

Dadas as informações e após consultar o Programa Nacional de Educação Física, comecei a estruturar a UD de badminton com os objetivos de aprendizagem e as estratégias de intervenção. Este planeamento, após a Avaliação Diagnóstica (AD) praticamente não sofreu alterações, uma vez que as informações dadas pelo Professor, acerca da turma, foram bastante concisas.

b) Fundamentação do Plano de Intervenção

Para a lecionação da UD de Badminton (Anexo 1), foram previstos 8 blocos de EF, com duração de 90 minutos.

O primeiro passo fulcral para a estruturação de uma UD é a AD. Após a análise dos resultados obtidos na AD de Badminton pude constatar que a turma se encontrava ao nível introdutório da modalidade. Considerando este resultado, optei por começar a trabalhar as habilidades motoras mais simples do Badminton e que são essenciais para garantir uma progressão na aprendizagem, como a pega da raquete e a sustentação do volante. Posteriormente à aquisição das habilidades anteriormente mencionadas, o objetivo passaria por trabalhar o serviço curto, o lob e o clear,

sendo que o final de todas as aulas deveria incluir situação de jogo 1x1, limitado aos objetivos trabalhados durante a aula.

De maneira a conseguir atingir os objetivos estipulados para a UD, foram várias as estratégias de intervenção pensadas, tais como, a utilização do balão para trabalhar a sustentação do volante, visto que a turma tinha muitas dificuldades e o balão para além de ser maior do que o volante e dar mais chances ao aluno de acertar, permite também um tempo maior de resposta a quem o vai receber; e a utilização de exercícios dinâmicos com várias variantes de grau de dificuldade maior para quem conseguia cumprir com o objetivo proposto para o mesmo.

Relativamente à Aptidão Física (AF), esta tinha um peso de 15% na nota final e a sua avaliação era feita através da aplicação da bateria de testes do *Fitnessgram* definida pelo GEF: vaivém, flexibilidade, força média e força superior. O período inicial da aula era sempre reservado para este tipo de trabalho mais físico e que normalmente era feito através de jogos como forma de cativar o interesse dos alunos e dar-lhes motivação para a prática.

Todo o tipo de transmissão de informação teórica e demonstrações práticas eram feitas no início da aula, com os alunos sentados e em silêncio a ouvir o professor, de forma a assegurar que todos ouviam e compreendiam a informação. No final da aula, durante os alongamentos, relembra-se os conteúdos abordados e esclarecia-se eventuais dúvidas existentes.

Por fim, para a última etapa do planeamento, a avaliação, foi pensado e elaborado um torneio 1x1, com grupos equilibrados, de forma a que os alunos pudessem pôr em prática todos os conhecimentos adquiridos durante as aulas, sem que se apercebessem que estavam a ser avaliados, para não criar ansiedade e nervosismo.

As notas finais foram comparadas com as notas obtidas na AD como forma de analisar e refletir acerca de todo o trabalho elaborado com a turma. Esta análise serviu também para identificar quais os objetivos que foram cumpridos e os que não foram cumpridos com sucesso, de forma a que o Professor responsável pela turma, quando voltasse a passar pelo espaço do Badminton, pudesse continuar com o trabalho até à data desenvolvido.

c) Planeamento

A seguinte Tabela 1 mostra a sequência de conteúdos (Anexo 1) previstos para leção na UD de Badminton.

Tabela 1 - Extensão de Conteúdos UD Badminton.

Conteúdos	AULAS							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Posição Base		T/E	E	E	E	E		
Pega da Raquete		T/E	E	E	E	E		
Serviço Curto		T/E	E	E	E	E		
Lob	AD		T/E	E	E	E	C	AS
Clear				T/E	E	E		
Situação de Jogo 1x1		T/E	E	E	E	E		

Legenda: T/E - Transmissão/Exercitação; E - Exercitação; AD - Avaliação Diagnóstica; C - Consolidação; AS - Avaliação Sumativa

O planeamento e a gestão das aulas ficaram inteiramente à minha responsabilidade, tendo sido acordado, com o Professor responsável pela turma, que ele só iria intervir caso eu solicitasse a sua ajuda ou ele considerasse necessário fazê-lo.

A prática da modalidade de Badminton foi realizada no pavilhão desportivo da escola, na zona P3 previamente preparada para a prática da modalidade. O facto do pavilhão estar dividido em três espaços faz com que o espaço disponível de aula seja reduzido, em especial com 26 alunos, tornando-se um grande desafio no que respeita à organização da aula. Ao nível do material não houve quaisquer problemas, uma vez que existia material suficiente para todos os elementos da turma.

Tendo em conta a média de idades da turma, desde sempre procurei criar exercícios dinâmicos e divertidos de forma a atingir os objetivos definidos. Exemplo disso são os exercícios em que foi utilizado balões pequenos para o controle do volante, ou seja, o balão substituíu o volante, e o outro era um jogo para trabalhar a pega da raquete em que os alunos tinham de transportar vários objetos (volante, coletes, sinalizadores, entre outros) em cima da mesma sem deixar cair. A utilização dos balões teve um feedback bastante positivo por parte dos alunos, uma vez que ajudou a dissipar um pouco o sentimento de insucesso de quem tinha mais dificuldades em acertar no volante.

Ao nível da AF, a maneira mais divertida que encontrei para trabalhar a mesma, na maior parte das aulas, era através de jogos que incluíssem competição, tais como, a apanhada a pares dentro dos arcos, o carrinho de mão, transportar o colega às costas, entre outros. Esta estratégia para além de conseguir trabalhar o meu objetivo, estava também a fomentar o trabalho em equipa. Contudo, o mais importante é que com estas brincadeiras eu estava a

conseguir estimular a participação de todos na aula, até mesmo daqueles que normalmente são desinteressados muitas vezes porque têm problemas de excesso de peso.

Esta questão de trabalhar as aulas de forma mais divertida e descontraída pode ser benéfico, no sentido em que estimula a aprendizagem dos alunos num ambiente de brincadeira dando outra motivação para a prática, mas também pode ser prejudicial pondo em causa o meu controlo sobre a turma. Porém, mesmo sabendo que corria o risco deste método não funcionar, decidi pô-lo em prática, tendo sempre em consideração o respeito pelas regras durante a aula dois princípios e tentar ao máximo assumir uma postura presente e atenta durante a mesma, tentando auxiliar o máximo de alunos na aprendizagem e evitar situações de indisciplina.

Todos os exercícios realizados na aula incluíam variantes com um grau de dificuldade mais elevado, como forma de progressão, para quem conseguisse cumprir com o objetivo.

d) Avaliação

Para qualquer UD lecionada, a avaliação contempla 4 grandes áreas, sendo elas, as Atividades Físicas, a Aptidão Física, os Conhecimentos e as Atitudes e Valores, sendo que em termos percentuais, para o 2º ciclo, as atividades físicas representam 50% da nota, os conhecimentos 10%, a aptidão física 10% e as atitudes e valores 30%.

A avaliação permite ao professor verificar a aprendizagem realizada pelos alunos e a necessidade de serem aplicadas novas estratégias de forma a auxiliar o processo de ensino-aprendizagem. Esta avaliação subdivide-se em (Mendes, Clemente, Rocha, & Damásio, 2012):

- a) Avaliação Diagnóstica: como o próprio nome indica é um tipo de avaliação que permite diagnosticar, ou seja, perceber de forma mais exata quais as necessidades específicas e mais relevantes dos alunos, sendo possível assim, planejar de forma mais eficaz, a UD;
- b) Avaliação Formativa: realizada de forma contínua e sistemática, permite dar um feedback tanto ao aluno como ao professor acerca do estado de aprendizagem. Na EF esta avaliação realiza-se através da observação do desempenho do aluno no decorrer das aulas e é através da mesma que nós, docentes, vamos detetando as dificuldades reveladas pelos alunos, tentando ajudá-los a obter o movimento ideal;
- c) Avaliação Sumativa: corresponde aos testes, tanto escritos como práticos, com o objetivo de avaliar os conhecimentos adquiridos pelo aluno, permitindo ao mesmo obter uma classificação no final dos diferentes períodos letivos.

A seguinte Figura 1 apresenta os conteúdos definidos e avaliados nos 3 momentos de avaliação da UD de Badminton.

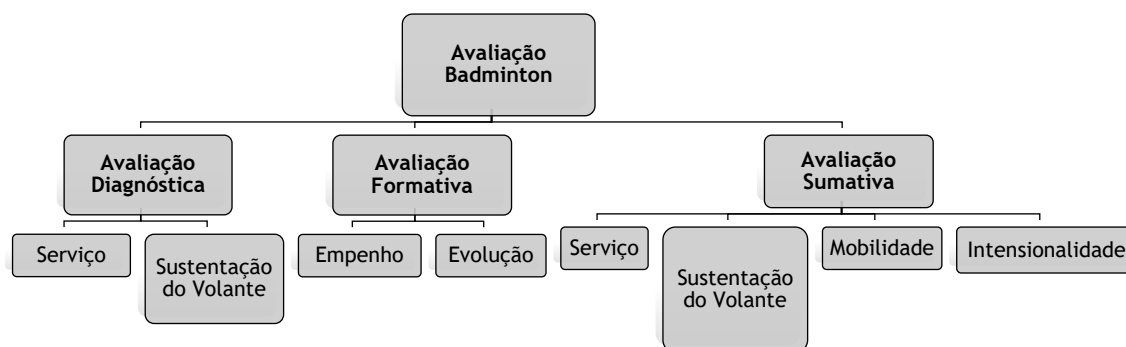


Figura 1 - Conteúdos de Avaliação para a Avaliação Diagnóstica, Avaliação Formativa e Avaliação Sumativa.

Na primeira aula de Badminton, no dia 2 de fevereiro de 2018, foi realizada a avaliação diagnóstica e seguindo a sugestão do PC, foram avaliadas apenas duas componentes: serviço e sustentação do volante, isto porque se os alunos não conseguissem alcançar com sucesso a tarefa proposta também não iriam conseguir executar com sucesso outras tarefas mais exigentes.

Os resultados obtidos na AD vieram confirmar as informações dadas inicialmente pelo Professor responsável pela turma e permitiram-me dividir a turma em 2 grupos de trabalho distintos, em que um grupo se situava no nível elementar e outro no nível introdutório.

Para auxiliar na avaliação final da modalidade, uma vez que a turma era bastante extensa, durante todas as aulas era feito um registo do empenho e da evolução dos alunos. Chegado o dia da avaliação, era só avaliar as componentes que faltavam e tirar algumas dúvidas existentes nas notas.

Quando comparadas as notas da avaliação final com as notas da AD, verificou-se que na generalidade todos os alunos evoluíram, contudo aqueles que apresentaram maior dificuldade no início da modalidade, continuavam a ser aqueles que apresentavam mais dificuldades no final. Embora as dificuldades persistissem, é de ressaltar que todos estes alunos mostraram empenho e vontade em querer aprender e corrigir os seus erros.

Terminadas as aulas da UD de Badminton foram enviadas para o Professor Júlio as tabelas de avaliação, com a respetiva nota final de cada aluno, para o Professor poder verificar se estava de acordo com as notas atribuídas.

e) Condução do Ensino

Tudo o que a condução de ensino contempla, desde a planificação à lecionação da aula ficou inteiramente à minha responsabilidade, sendo que não foi imposta nenhuma limitação por parte do Professor responsável pela turma.

Relativamente à gestão do tempo de aula, este era feito tendo em conta o tempo que era dado aos alunos no início e no final para equipar e desequipar, o tempo despendido no início da aula para realizar a chamada, relembrar o que tinha sido feito na aula anterior e informar o que seria feito na presente aula e o tempo que era dado no final para a realização dos alongamentos, esclarecimento de dúvidas e arrumação do material. Avaliando o tempo perdido em todas estas situações, o tempo efetivo para a prática motora era muito pouco e por isso mesmo era essencial aproveitar ao máximo cada minuto da aula para conseguir trabalhar os objetivos estipulados.

Relativamente à organização da aula, a turma estava dividida por níveis de ensino, sendo que os grupos trabalhavam todos o mesmo exercício, mas com diferentes objetivos. O espaço de aula possuía 4 campos de badminton, contudo como a turma era muito extensa, o espaço de prática de cada par era delimitado por mim. No final da aula era sempre realizada situação de jogo, de modo a que os alunos pudessem colocar em prática os conhecimentos adquiridos durante a mesma.

Sob o meu ponto de vista, considero que as aulas com este caráter dinâmico e lúdico funcionaram muito bem, sendo registada uma boa evolução por parte dos alunos. Em todas as aulas, a turma na sua generalidade, procurou empenhar-se nos exercícios propostos, sendo que este tipo de ambiente mais descontraído foi favorável à aprendizagem e capaz de motivar até os alunos mais desinteressados pela disciplina.

As maiores dificuldades sentidas inerentes a este ponto basearam-se ao nível da gestão do tempo, da organização, essencialmente no início da aula, na fase de conseguir pôr toda a turma a trabalhar e ao nível da avaliação. Considero que todas estas dificuldades apontadas se deveram à extensidade da turma porque de facto não é fácil organizar e gerir 26 crianças de forma rápida e eficaz, nem de avaliar uma série de parâmetros num tempo bastante limitado. Neste caso da avaliação, o que me auxiliou bastante foram os registos efetuados ao longo das aulas, que me permitiram ir adiantando este ponto.

I.II - Ensino Secundário (Curso Profissional - 1º TAS17)

a) Princípios Base

De forma a organizar e estruturar todo o processo de ensino, existem vários aspetos a ter em conta no início de todo este processo. Primeiramente é necessário analisar todos os documentos referentes, neste caso, ao Ensino Profissional, documentos esses que nos indicam os módulos a serem lecionados, com os respetivos conteúdos e o número de horas mínimo e máximo para cada um deles. Após a análise, procede-se então à organização da disciplina de EF, definindo a sequência dos módulos e o número de horas estabelecido para cada um deles. Ainda nesta fase começa-se também a elaborar o Plano Anual de Turma (PAT) onde se definem os objetivos de trabalho e as estratégias de intervenção. Porém, este PAT, deverá ser flexível e passível de ser alterado e adaptado à turma em questão. Esta adaptação e adequação dos conteúdos só poderá ser feita após a realização da Avaliação Diagnóstica.

Como era a primeira vez que o PC iria lecionar EF a esta turma, ele também desconhecia o desempenho dos alunos em termos motores, contudo, através das informações disponibilizadas acerca do historial dos alunos, ficámos com a ideia de que tanto a nível motor como intelectual seria uma turma fraca.

De modo a aprofundar o conhecimento acerca da turma, foi entregue um questionário (Anexo 2), na primeira aula, onde os alunos teriam de indicar alguns aspetos tais como: modalidades que mais gostavam e que menos gostavam; se praticavam algum desporto e com que frequência; e se eram detentores de alguma doença ou limitação física. Após a análise aos questionários, concluiu-se que no geral, as respostas apontadas pelos alunos à pergunta “Modalidade(s) em que tens mais dificuldades”, eram as modalidades que estavam previstas no para o 1º ano dos Cursos Profissionais. O facto dos alunos indicarem aquelas modalidades como sendo as que tinham mais dificuldades e por consequência aquelas que menos gostavam, requereu especial atenção da minha parte e logo desde o primeiro instante que me deixou a pensar como é que haveria de fazer para que eles se sentissem bem nas aulas, comesçassem a gostar da modalidade e acima de tudo conseguirem ultrapassar as suas dificuldades.

No geral, considero que o facto de ter ficado responsável por uma turma do Ensino Profissional, foi uma experiência nova e enriquecedora, diferente daquela que seria com uma turma do ensino regular.

b) Fundamentação do Plano de Intervenção

A primeira etapa do processo de lecionação, passa pela elaboração de um Plano Anual de Turma (PAT), documento onde o professor define as metas, objetivos e prioridades de desenvolvimento dos alunos. Este documento, deverá ser elaborado após a realização da AD, uma vez que é através desta que o professor identifica em que nível de aprendizagem estão os seus alunos. Neste sentido, considera-se que o PAT é um documento fundamental, que se rege pelas linhas orientadoras dos programas nacionais de EF e das metas de aprendizagem de EF, porém criado especificamente para a turma, visto que vai de encontro ao nível de aprendizagem dos alunos e às dificuldades que estes apresentam, de forma, a que no final, os mesmos consigam atingir o/os objetivo/os estipulado/os pelo professor.

Neste sentido, no início de cada módulo era realizada uma avaliação inicial, que como referido anteriormente, tinha como intuito classificar o nível de aprendizagem de cada um dos alunos. Após verificado esse nível, eram então definidos os objetivos de aprendizagem, tendo sempre em conta o programa de EF para os cursos profissionais, que numa fase inicial se centravam mais em trabalhar as componentes técnicas onde os alunos apresentavam mais dificuldade.

Ainda na fase da avaliação inicial, os alunos realizavam os testes de aptidão física, onde era aplicada a bateria de testes do *Fitnessgram*, definida pelo GEF e que continha as seguintes provas: teste de aptidão aeróbia (vaivém); teste de flexibilidade; teste de força superior (flexões); e teste de força média (abdominais). Contudo, apesar de ser feito este registo, os resultados não eram considerados para a avaliação, visto que no 1º ano do CP, apesar de existir um módulo de aptidão física, este não tem qualquer valor em termos de nota.

Embora a AF não tivesse nenhum peso na nota final do aluno, e o tempo de aula semanal (1 bloco de 90 minutos) não fosse significativo em termos de efeito de treino, no início de todas as aulas, era realizado um trabalho com vista ao desenvolvimento das capacidades físicas e coordenativas dos alunos.

Ao nível do conhecimento teórico, este era transmitido sempre no início da aula, de forma a garantir que todos ouviam e percebiam a informação, sendo que posteriormente, antes da realização da ficha de avaliação de conhecimentos, era elaborado e facultado aos alunos um documento de apoio ao estudo com toda a matéria abordada nas aulas e que constava para a avaliação.

A última etapa do ensino-aprendizagem de cada módulo tinha como objetivo consolidar e avaliar as aprendizagens e a evolução dos alunos. Feita a avaliação final, os resultados eram comparados com os valores obtidos na avaliação inicial, como forma de analisar e refletir acerca de todo o processo de ensino e a evolução apresentada pelos alunos.

c) Planeamento

De acordo com o programa de EF do Curso Profissional são obrigatórios para leção 5 módulos de nível introdutório, tendo apenas o professor de optar, consoante os recursos existentes na escola, pela modalidade que pretende lecionar nos “Jogos Desportivos Coletivos” e “Badminton ou Atletismo I”. Seguidamente, tendo em conta a “Planificação Modular 10º ano - Proposta do Nº de Tempos Letivos” (Tabela 2), é necessário proceder à organização e elaboração da Planificação Modular (Tabela 3).

Tabela 2 - Planificação Modular 10º ano - Proposta do Nº de Tempos Letivos.

Nº	Módulos	Intervalo TL	Exemplo TL
1	Jogos Desportivos Coletivos I	16-24	22
2	Ginástica I	10-16	11
3	Badminton/Atletismo I	10-14	10
4	Dança I	6-12	8
5	Atividades Contexto Saúde I	6-12	10
Aptidão Física	Ao longo do ano letivo	2-4	2

Nº máximo de TL = 63 TL

Como referido anteriormente, a seguinte Tabela 3 foi elaborada tendo em conta as indicações descritas na tabela anterior (Tabela 2), sendo que nesta deverá constar o número de Tempos Letivos decididos para cada um dos módulos e a respetiva data de iniciação e finalização. Como se pode verificar pela leitura da Tabela 3, para os Jogos Desportivos Coletivos, optou-se pelo Voleibol, uma vez que, tendo em conta as rotações das turmas pelos espaços de aula, nesta data prevista para o módulo, a turma do 1º TAS17 estaria no espaço do Voleibol; e na opção Badminton ou Atletismo, por sugestão do PC, optou-se pelo Badminton.

Tabela 3 - Planificação Modular 1º TAS17 - Nº de Tempos Letivos.

Nº	Módulos	Nº TL	Data de Iniciação	Data de Finalização
1	Voleibol I	18	7 de dezembro	15 de fevereiro
2	Ginástica I	14	14 de setembro	9 de novembro
3	Badminton I	13	22 de março	17 de maio
4	Dança I	6	16 de novembro	30 de novembro
5	Atividades Contexto Saúde I	8	22 de fevereiro	15 de março
Aptidão Física	Ao longo do ano letivo	4	24 de maio	7 de junho
Total Nº TL		63		

A data de lecionação dos módulos teve em conta as rotações pelos espaços de aula, sendo que os mesmos ficaram organizados cronologicamente da seguinte forma: **a)** Ginástica I; **b)** Dança I; **c)** Voleibol I; **d)** Atividades, Contextos e Saúde I (Módulo Teórico); **e)** Badminton I. O módulo de aptidão física apesar de ter uma data de início e término, foi trabalhado em todas as aulas ao longo do ano letivo.

É do conhecimento geral que no que respeita ao interesse e à motivação, a generalidade os alunos que seguem para Cursos Profissionais são alunos mais desinteressados e que facilmente se desmotivam pelas disciplinas, sendo que a turma de 10º ano do curso de Técnico Auxiliar de Saúde não foi exceção. Desta forma, com a ajuda e sugestões do PC, ao longo do ano, fomos tentando encontrar estratégias que nos auxiliassem na motivação da turma para a prática desportiva, sendo que as mesmas vão sendo descritas seguidamente no planeamento dos módulos.

Atendendo a que o módulo de Voleibol era muito extenso, continha 10 blocos (20 aulas), optou-se por inserir a meio do mesmo 2 modalidades alternativas, iniciação ao *Kingball* e ao *Frisbee*. Esta estratégia funcionou muito bem, visto que serviu como um “ar fresco”, especialmente para as raparigas que por norma não gostam tanto de Voleibol. Para além desta estratégia ajudar os alunos a sair um pouco da rotina da modalidade que estão a abordar é também uma forma de lhes darmos a conhecer outras modalidades alternativas.

Após a AD de Voleibol, decidi abordar as seguintes componentes críticas: posição base, passe, manchete e serviço por baixo. Nos alunos mais avançados foi ainda possível trabalhar com eles o remate e o serviço por cima. Ao nível do sistema de jogo trabalhou-se o 2x2, 3x3 e foi ainda dada a oportunidade aos alunos de experimentarem o sistema 6x6. No final de cada aula, como forma de os alunos poderem por em prática os conteúdos aprendidos durante a mesma, havia sempre um tempo reservado para fazer situação de jogo, sendo que inicialmente, por sugestão

do PC, as equipas eram formadas pelo nível em que se encontravam os alunos, ou seja, os mais fracos jogavam com os mais fracos e os mais fortes com os mais fortes, porém, como considero que esta estratégia não tem benefícios para a aprendizagem dos alunos, posteriormente optei por misturar os mesmos, com o intuito de os alunos com mais dificuldades poderem aprender com aqueles que estavam mais à vontade com a modalidade.

Ainda dentro do Voleibol, por sugestão do PC, foi lecionado o módulo da dança durante 5 aulas. Optámos por lecionar os dois módulos em simultâneo, porque ao contrário das raparigas, os rapazes não apreciam tanto este tipo de atividade. Assim sendo, de forma a não aborrecer os alunos com 90 minutos de aula de dança, o bloco era dividido metade para a Dança e a outra metade para o Voleibol.

Na Dança escolhi lecionar o estilo Merengue por considerar um tipo de dança diferente, divertido e bastante mexido. Numa fase inicial abordei os passos básicos de uma coreografia, porém ainda sem música, e posteriormente à medida que os alunos se iam mostrando à vontade eu colocava a música e inseria os passos na mesma.

O módulo de Ginástica I compreendeu 8 blocos (16 aulas) e após a AD foi possível verificar que toda a turma se encontrava no nível introdutório e apresentava muitas dificuldades. Atendendo à situação das dificuldades e porque a Ginástica também tinha sido referida por quase todos os alunos como sendo a modalidade que menos gostavam, optou-se por não se complicar muito o módulo, sendo que as componentes críticas abordadas foram: rolamento à frente engrupado, rolamento à retaguarda engrupado, apoio facial invertido, roda, elementos de flexibilidade (ponte) e elementos de equilíbrio (avião). Para além da Ginástica de Solo foi ainda abordada a Ginástica de Aparelhos, mais propriamente os saltos no plinto - salto ao eixo e o salto entre mãos. Para além de todos os conteúdos anteriormente descritos, ensinei ainda aos alunos a realizarem as ajudas nos vários elementos gímnicos, não só como forma de aumentar o conhecimento deles, mas também porque seria uma boa ajuda para mim quando eles trabalhassem por grupos, de forma a auxiliarem-se uns aos outros e eu me pudesse dedicar mais a quem tinha maiores dificuldades.

As aulas de ginástica eram organizadas por estações de trabalho, onde tentei dar sempre o meu apoio e feedback em todas elas. Como existiam estações com um grau de dificuldade maior, tentei sempre dar mais auxílio a estas, de forma a não comprometer a integridade física dos alunos. À medida que fui sentindo a evolução dos alunos, fui tirando algumas estações de aprendizagem inicial, como as do rolamento à frente e à retaguarda, e fui inserindo os saltos no plinto. Assim que comecei a abordar os saltos, a minha presença concentrou-se apenas neste exercício, porém nunca descurando os restantes alunos da turma.

Aquando a leção do módulo teórico, procurámos fazê-lo de forma mais dinâmica, onde os alunos ao longo da aula pudessem ir participando e intervindo na mesma. Desta forma, tentámos não ocupar muitas aulas com os conteúdos teóricos, para que seguidamente, em

grupos, os alunos pudessem realizar o trabalho que lhes foi destinado, nos computadores da Biblioteca.

Com o final do ano letivo a aproximar-se, a UD de Badminton foi a mais afetada pelas atividades das outras disciplinas e pelas questões do estágio profissional. Nesta UD estavam previstos 7 blocos (14 aulas) e apenas foram dados 5 blocos (10 aulas), onde um deles foi para a AD e revisão de alguns conteúdos, outro para a realização da ficha de avaliação de conhecimentos e outro para a avaliação final, ou seja, para a lecionação de conteúdos referentes à modalidade foram apenas 2 aulas.

Atendendo a que o tempo de lecionação para o Badminton foi escasso, privilegiei o ensino em situação de jogo, limitando o mesmo, conforme o objetivo que eu queria que os alunos trabalhassem. Após realizada a AD e verificar que toda a turma tinha um bom desempenho, não foi difícil trabalhar/relembrar com eles os conteúdos da modalidade e desta forma as componentes críticas lecionadas foram: serviço curto, serviço longo, amorti, lob, clear e remate. Apesar de terem sido poucas as aulas práticas, deu para os alunos jogarem no sistema 1x1 e 2x2, sendo que na última aula realizou-se um torneio de turma 1x1.

d) Avaliação

Cada módulo de EF do Curso Profissional possui 3 momentos de avaliação, sendo eles: avaliação prática ao módulo (65% - 13 valores) (Anexo 3), atitudes e valores (25% - 5 valores) (Anexo 4) e conhecimentos (10% - 2 valores) (Anexo 5).

No início de cada módulo, primeira aula, foi realizada a AD da modalidade em questão (Anexo 6), com o intuito de averiguar o nível de aprendizagem dos alunos. Feita esta análise pude definir os objetivos, metas e estratégias de ensino a adotar nas aulas.

Como a disciplina de EF não é uma disciplina fácil para a atribuição de notas, uma vez que há uma série de aspetos a ter em conta, tais como, o empenho e a evolução ao longo das aulas, sem ser apenas o resultado que o aluno apresenta na avaliação prática final, de forma a auxiliar a avaliação final de cada módulo, em todas as aulas realizava um registo onde constava a assiduidade, comportamento, empenho e evolução.

Antes da avaliação teórica, uma vez que os alunos não possuem manuais de EF e por vezes com o barulho que estava no pavilhão tornava-se difícil para os alunos ouvirem todas as informações dadas por mim, elaborava um documento de apoio (Anexo 7) com os conteúdos que saiam na ficha de avaliação de conhecimentos e posteriormente facultava aos alunos na sua plataforma escolar para eles poderem estudar. Atendendo às características da turma, o grau de

dificuldade da ficha de avaliação de conhecimentos era fácil e muitas vezes a ficha de avaliação era igual ao documento de apoio.

No final de cada módulo, de modo a encerrar a classificação do mesmo, era necessário preencher uma pauta com a classificação final (Anexo 8) para entregar na secretaria e arquivar na pasta da turma.

e) Condução do Ensino

Quando comecei a trabalhar com a turma, uma das grandes dificuldades com que me defrontei foi o controle do comportamento deles. No início do ano letivo, numa reunião de conselho de turma, foi-me transmitida a informação de que a mesma não seria fácil, uma vez que grande parte dos alunos tinham bastantes dificuldades ao nível da aprendizagem, alguns elementos com NEE e havia ainda um grupo de alunos que não poderiam estar juntos porque punham em causa o bom funcionamento das aulas e a aprendizagem dos colegas. Posto isto, achei por bem assumir uma postura mais séria e rígida de forma a que os alunos percebessem que apesar de ser PE, era eu quem estava ali para os ensinar e era a mim quem eles deviam obedecer e respeitar. Claramente que ao longo das aulas tentei separar os alunos mais desestabilizadores, mas na nossa disciplina essa ação nem sempre é bem-sucedida porque ou eles arranjam sempre uma forma de se voltarem a juntar ou então mesmo quando estão separados conseguem destabilizar.

No que respeita ao comportamento da turma, confesso que a minha tarefa acabou por ficar mais simplificada quando um dos elementos que mais destabilizava mudou de curso. Contudo, continuava com a restante turma e era necessário fazer com que eles percebessem que se a aula decorresse da melhor forma era benéfico para todos.

Dado por terminado o 1º Período, cheguei a pensar que talvez os alunos não me respeitassem tanto devido à minha qualidade de Estagiária, porém em conversa com o PC e a Professora Orientadora, cheguei à conclusão que talvez não fosse essa a razão, mas sim a minha insegurança e era essa insegurança que eu estava a passar para os alunos e que não ia a meu favor. Assim sendo, entrei no 2º Período com uma atitude diferente, mais ativa, mais aberta para os alunos e com uma estratégia - ignorar certos tipos de comportamentos que só querem chamar à atenção.

Após pôr em prática a nova estratégia senti que à medida que as aulas iam passando os maus comportamentos também se iam dissipando. Senti também que o facto de me ter aberto mais aos alunos foi bom porque permitiu uma aproximação entre ambas as partes e a certa altura criou-se um bom clima de aula em que claramente eles perceberam que se tudo corresse bem poderiam ter tudo de mim e quando se dava o caso de haver um ou outro comportamento mais

desviante já não era necessário chamar à atenção ou levantar a voz, bastava apenas olhar para o aluno em questão e ele reconhecia o erro e pedia desculpa. Nessa altura percebi que realmente a culpa não vinha dos alunos, mas sim de mim que não me sentia confiante o suficiente e eles percebiam isso e aproveitavam-se.

Em termos organizacionais, onde senti mais dificuldade foi na parte da Ginástica, mais concretamente na disposição do material de forma a quando a montagem das estações não se perdesse tanto tempo de aula. Desta forma, após verificar que o método que usava não era o mais eficaz provocando desorganização e perda de tempo, optei então por colocar o material necessário para cada estação, ao pé do sítio onde esta iria ficar e assim quando fosse para começar a trabalhar, a cada grupo era destinada uma estação, e eles próprios montavam a mesma.

Ainda dentro da organização, durante o ano letivo, com a ajuda do PC, fui trabalhando a visualização do plano de aula a quando o seu momento de criação, isto para que ocorra uma continuidade entre os exercícios não provocando quebras na atividade física. No início esta tarefa era difícil, porque quando preparava um plano de aula pensava nos exercícios de forma isolada, mas com o passar do tempo e com as dicas do PC foi possível trabalhar este aspeto tornando a aula mais uniforme e pensando nela como um todo e não de exercício a exercícios.

Em termos de lecionação dos conteúdos e transmissão de informação, senti que os meus conhecimentos precisavam de ser mais aprofundados por forma a estar mais à vontade com as modalidades e também conseguir transmitir mais informações para os alunos. Contudo, a tarefa mais difícil e mais desafiante que desempenhei durante o ano letivo, foi lecionar o módulo da dança. Atendendo a que nunca tinha tido nenhum contacto com a modalidade em questão, nem dentro nem fora do contexto escolar, de forma a poder lecionar o módulo da melhor forma, tive de aprender sozinha em casa, com a ajuda de muitos vídeos facultados na *Internet*, e reconheço que trabalhei muito para conseguir apresentar um bom resultado final. Sei que um Professor não sabe tudo e está sempre a aprender, mas sentia que não podia deixar que os alunos percebessem que eu também tive de aprender para lhes ensinar e que também me encontrava numa fase de iniciação.

Relativamente à parte da AF, no início de todas as aulas esta componente era trabalhada, funcionando por estações e a pares. Na altura cheguei a experimentar fazer a AF pelo estilo comando, eu fazia e os alunos imitavam, mas rapidamente percebi que muitos deles desmotivavam e acabavam por não fazer a maior parte dos exercícios. Por isso mesmo, optei por ir criando estações em que os exercícios funcionavam por tempo e durante esse tempo de prática era colocada uma música de fundo para dar alguma motivação aos alunos. Considero que o facto de trabalharem a pares ajudou imenso, no sentido em que um puxa o outro e muitas vezes existiu até um sentimento competitivo entre os pares para ver quem conseguia fazer mais vezes o exercício. Este tipo de organização permitiu que eu conseguisse circular pelas estações

e que conseguisse também dar um maior número de *feedbacks* e incentivar os alunos a aplicarem intensidade no exercício que estavam a fazer.

Dentro da avaliação, a falta de experiência pedagógica no meio do ensino, levou-me a ter algumas dificuldades iniciais no que respeita a este aspeto e ao método de avaliar. Após ultrapassar o período de adaptação ao novo meio, fui melhorando e aprimorando os métodos, as estratégias e a capacidade de avaliar os alunos consoante as suas capacidades. Assim sendo, numa primeira fase, aquando o momento da avaliação prática apenas tinha em consideração o desempenho do aluno, observando somente uma habilidade técnica e posteriormente então registar os valores da sua avaliação. Contudo este método, nem sempre corresponde à melhor forma para avaliar o aluno, pois percebi ao longo desta experiência que o facto dos alunos se sentirem observados e perceberem que estão a ser avaliados pode alterar ou influenciar de forma negativa o desempenho do mesmo. Neste sentido, cheguei à conclusão de que a melhor forma de avaliar era olhar para o desempenho do aluno como um todo, tendo em consideração todo o seu empenho e esforço na realização dos exercícios de avaliação propostos, e não de forma fragmentada, tendo apenas em conta o seu desempenho na habilidade técnica que estava a avaliar.

Em suma, considero que desde sempre houve 3 pontos positivos na minha intervenção: em primeiro a minha atitude enquanto professora e a colocação da voz; em segundo, no início de cada aula, procurei sempre informar os alunos, clara e objetivamente, acerca dos objetivos e dos conteúdos de aula, sendo que no final das mesmas, durante os alongamentos, realizava um momento de reflexão e de esclarecimento de dúvidas; e por último, um aspeto também muito importante, foi o tentar sempre criar um bom ambiente dentro da aula e que fosse propício à aprendizagem.

Toda esta parte da condução do ensino revelou ser um grande desafio e um momento de aprendizagem para a vida futura de docência de qualquer aluno. Fui durante este período que tive a oportunidade de pôr em prática os conhecimentos adquiridos ao longo da minha formação e vivenciar situações reais, às quais, muitas vezes não somos preparados para saber lidar e intervir da melhor forma. Esta fase, para além de ter ajudado em todos os aspetos referidos anteriormente, ajuda também a estimular a nossa criatividade ao tentarmos encontrar estratégias específicas e adequadas para a turma em questão, de forma a conseguirmos alcançar o sucesso na aprendizagem e o bom funcionamento das aulas.

I.III - Reflexão global sobre a Área I

Considero que o estágio pedagógico nos oferece a possibilidade de crescer e evoluir enquanto futuros profissionais, sendo um ano de grandes aprendizagens e a oportunidade de aprendermos com quem tem mais experiência e que está disposto a passar esses conhecimentos para nós.

O acompanhamento diário do PC António Belo, foi fundamental para o desenvolvimento dos nossos conhecimentos e das nossas capacidades. No final de cada aula, juntamente com os meus colegas e o PC, reuníamos-nos e refletíamos acerca da mesma, onde cada um dava o seu parecer sobre dos aspetos positivos da aula e aquilo que deveria ser melhorado. Sempre que existisse uma situação a ser melhorada, o PC tentava sempre ajudar-nos a encontrar uma solução e incentivava a fazermos sempre melhor. Como esta reflexão era sempre feita após o término de cada aula, não nos foi exigido por parte do PC a elaboração e entrega de relatórios. No entanto, no final de cada período, cada um de nós, PE, tinha de elaborar uma autoavaliação onde apresentasse uma reflexão acerca do trabalho desenvolvido até à data.

Durante o 1º Período senti muita dificuldade no controlo da turma, na organização do espaço de aula e dos materiais e na transmissão rápida dos conteúdos, ou seja, às vezes tentava transmitir tanta informação que acabava por não ser benéfico tanto para a aprendizagem dos alunos, como em termos de gestão de tempo. Para além destas dificuldades, senti ainda alguma complexidade em criar aquecimentos dinâmicos, que trabalhassem a componente da aptidão física e que fossem suficientemente bons para conseguir fatigar a turma de forma a conseguir acalmá-los para o resto da aula. Contudo, com a ajuda do PC, que me ia aconselhando a não dar tanta informação junta e muita dela desnecessária, que me ia dando dicas de como controlar o comportamento da turma e me ia incentivando para criar aquecimentos mais dinâmicos e exigentes do ponto de vista físico, estas adversidades foram sendo ultrapassadas e transitei para o 2º Período com uma atitude mais confiante e mais ativa.

Como o EP é um lugar de aprendizagem, o 2º Período também não foi exceção no que toca a novos conhecimentos e novas experiências. Sem dúvida que o momento que mais receei, porém sem nunca duvidar nas minhas capacidades em conseguir, foi quando lecionei o módulo da Dança. Nesta fase, com a ajuda da *Internet* fui aprendendo em casa os passos básicos do estilo de dança que decidi abordar, e fui construindo duas coreografias. Confesso que em todas as aulas aquando o momento de lecionar dança sentia sempre um medo enorme de falhar e de me esquecer dos passos e dos tempos. Contudo, tentei sempre demonstrar confiança naquilo que estava a fazer e muitas vezes quando me enganava ninguém se apercebia e a aula decorria na normalidade. Fazendo um balanço geral da minha experiência a lecionar Dança, sinto que dediquei muito de mim para conseguir ensinar os alunos e sem dúvida que foi um grande desafio, alcançado com sucesso, devido à minha força de vontade e ao gosto pela profissão.

Ainda dentro do 2º Período, relativamente à leção do módulo teórico, embora fossem matérias que eu já tenha conhecimento, foi um módulo que me obrigou a um estudo antecipado para poder apresentar com clareza e conhecimento a informação na aula.

Relativamente às aulas dadas ao Ensino Básico, neste 2º Período, foi o testar de todas as minhas capacidades de gestão, organização, criatividade e improvisação. A turma de 6º ano que me foi entregue tinha 26 alunos com idades compreendidas entre os 11 e os 12 anos e tentar organizar

uma turma extensa como esta e planificar uma aula de modo a que todos estejam em prática naquele espaço reduzido do pavilhão, nem sempre é tarefa fácil. Deste modo e atendendo a que era uma turma relativamente sossegada, posso concluir que as aulas decorreram sem quaisquer incómodos, sem nunca verificar problemas de indisciplina.

Para encerrar o Ensino Básico, considero que no que respeita à criação de exercícios atrativos e dinâmicos, que trabalhem condição física sem que os alunos se apercebam que o estão a fazer, não foi uma tarefa difícil, visto que nestas idades de brincadeira e competição, existem muitas formas e muitos jogos que podemos utilizar para trabalhar aquilo que queremos.

Por fim, o 3º Período, passou tão rápido, tanto para mim como para a turma do 1º TAS17, que a única dificuldade que senti foi de conseguir organizar a UD de Badminton de modo a que conseguisse pelo menos relembrar os conteúdos da modalidade e realizar a avaliação tanto escrita como prática, visto que devido às questões do estágio e das atividades das outras disciplinas acabei por ficar com poucas aulas para conseguir fazer tudo aquilo que tinha para fazer (avaliações e relembrar conteúdos).

O facto de ter ficado responsável pela turma do Curso Profissional, fez-me compreender toda a burocracia e todo o trabalho que é feito por detrás de uma turma destas. Tudo isto, referido anteriormente, é algo que não se aprende na nossa formação para futuros docentes e ao qual nós não estamos preparados, nem informados para saber como trabalhar. Assim sendo, considero que esta oportunidade que me foi dada foi bastante enriquecedora a nível profissional.

Área II- Participação na Escola

II.I - Desporto Escolar

No âmbito do DE, a modalidade concedida ao grupo de estágio, foi o Futsal - Juvenis (Sub 18) Feminino. Deste modo, ficou acordado junto do PC, que cada um de nós, PE, ficaria incumbido das planificações e da lecionação dos treinos num dos períodos do ano letivo.

O Futsal Feminino surgiu na oferta do DE 2017/2018, a pedido de um grupo de alunas que transitaram da Escola da Gardunha para o AEF. Para além deste ser o desporto praticado por elas na sua antiga escola, as alunas eram também federadas no mesmo.

Inicialmente, quando foi divulgada a oferta formativa para o DE 2017/2018, houve uma adesão muito grande às inscrições no Futsal Feminino, contudo, durante a época, só foi possível realizar dois treinos, no 1º Período (num desses treinos apenas esteve presente uma aluna e no outro treino estiveram presentes duas alunas) visto que as alunas não compareceram a mais nenhum treino, agendado para as quartas-feiras das 15h35 às 17h15. Junto das atletas, tentamos averiguar quais os motivos pelos qual elas não compareciam aos treinos e as justificações basearam-se muito em terem explicações nesse período tempo da quarta-feira e também os treinos da equipa que integravam em Valverde e da seleção.

Deste modo, a única participação no DE que nos foi possível, foi a preparação e o acompanhamento das alunas aos jogos disputados. Relativamente ao que respeita a preparação, antes dos jogos, havia todo um trabalho de organização e distribuição de equipamentos, lanches e inscrições das alunas na folha de jogo. Seguidamente, quando se iniciava o jogo, juntamente com o PC, tentava-se transmitir confiança e motivação à equipa e eram definidas as estratégias e o posicionamento das jogadoras em campo.

No total, durante a competição, a equipa participou em oito jogos, tendo conseguido três vitórias, dois empates e três derrotas. Na tabela 4 encontram-se registados os encontros e os resultados obtidos por cada equipa.

Tabela 4- Jogos e Resultados do Desporto Escolar, Futsal Juvenis Feminino (Sub 18).

Data	Hora	Local	Equipa A	Resultado	Resultado	Equipa B
10/01/18	14h30	Escola Secundária do Fundão	Escola Secundária do Fundão	1	1	Escola Básica e Secundária Pedro da Fonseca, Prouença-a-Nova
17/01/18	14h30	Escola Básica e Secundária do Centro de Portugal, Vila de Rei	Escola Básica e Secundária do Centro de Portugal, Vila de Rei	0	8	Escola Secundária de Fundão
24/01/18	14h30	Escola Secundária do Fundão	Escola Secundária do Fundão	7	2	Escola Secundária Amato Lusitano, Castelo Branco
09/02/18	14h30	Escola Secundária Quinta das Palmeiras, Covilhã	Escola Secundária Quinta das Palmeiras, Covilhã	5	3	Escola Secundária de Fundão
16/02/18	14h30	Escola Básica e Secundária Pedro da Fonseca, Prouença-a-Nova	Escola Básica e Secundária Pedro da Fonseca, Prouença-a-Nova	3	1	Escola Secundária de Fundão
28/02/18	14h30	Escola Secundária do Fundão	Escola Secundária do Fundão	2	3	Escola Básica e Secundária do Centro de Portugal, Vila de Rei
14/03/18	14h30	Escola Secundária Amato Lusitano, Castelo Branco	Escola Secundária Amato Lusitano, Castelo Branco	3	3	Escola Secundária de Fundão
18/04/18	14h30	Escola Secundária do Fundão	Escola Secundária do Fundão	6	1	Escola Secundária Quinta das Palmeiras, Covilhã

Na tabela em cima, correspondente aos resultados e aos jogos disputados pela nossa equipa, é possível verificar uma quebra a partir do jogo do dia 09 de fevereiro de 2018, contra a equipa da Escola Secundária Quinta das Palmeiras. Esta quebra só ocorreu porque as raparigas da nossa equipa começaram a faltar aos jogos com a desculpa de que os treinos para a seleção já tinham

começado e que se eventualmente se lesionassem num jogo do DE, já não poderiam jogar na seleção. Dado este acontecimento, tivemos de recorrer a alunas que nunca tinham tido contacto com a modalidade, para podermos disputar os jogos e não levar falta de comparência.

Em suma, desde o jogo do dia 09 de fevereiro de 2018, que ficámos sem a equipa que estava fixa, desde o início do ano, e sempre que tínhamos jogo marcado era necessário procurar alunas que quisessem integrar a nossa equipa, sendo que por vezes esta tarefa de encontrar o número necessário de alunas para levar ao jogo nem sempre foi fácil porque arranjar pessoas para o banco era simples mas arranjar pessoas que quisessem jogar já era mais complicado.

II.II - Ação de Intervenção na Escola

Ao longo do ano letivo foram várias as atividades que contaram com colaboração do nosso núcleo de estágio de EF, tanto individualmente como em grupo, sendo elas: Corta-Mato Escolar do Agrupamento, Ski4All, Torneio de Basquetebol 3x3, Megs: Sprinter, Salto e Kilómetro, Torneio de Badminton, Atividade no Lar de Valverde, Final Distrital de Futsal Masculino, Dia da Criança e Prova de “Skills”.

a) Corta-Mato Escolar

Realizado na escola a 17 de novembro de 2017, o corta-mato foi a primeira atividade do 1º Período, tendo início às 9h e término às 13h. Inicialmente, juntamente com os restantes elementos do GEF, foi preparado o espaço onde iria decorrer a prova, sendo delimitado o percurso e colocadas as mesas, por escalão, com os dorsais para cada um dos alunos, sendo que à medida que estes iam chegando, consoante o seu escalão, dirigiam-se à respetiva mesa onde era marcada a sua presença e atribuído um dorsal. Nesta atividade, para além de ter ajudado na montagem de todo o espaço, ainda auxiliei nas mesas e no final da prova juntamente com outros docentes do GEF procedemos à entrega das medalhas e arrumação do material.

b) *Ski4All*

Esta atividade surgiu como proposta individual, por parte do PC, tendo como objetivo acompanhar duas colegas do GEF e suas respetivas turmas do ensino básico ao SkiParque de Manteigas, no dia 5 de dezembro de 2017, a fim de proporcionar aos alunos um dia de aprendizagem de ski e snowboard. À chegada ao local, fomos recebidos pelos instrutores, que prontamente dividiram o grupo em dois, sendo que uma parte iria para o ski e a outra para o

snowboard. Esta escolha baseou-se na experiência que cada aluno teria tanto no ski como no snowboard, ou seja, quem já tinha experimentado o ski iria aprender snowboard e quem nunca teve contacto com a modalidade iria aprender o ski.

Durante toda a atividade fui observando os vários processos e etapas de aprendizagem utilizadas pelos instrutores, sendo que considero que esta teve um balanço bastante positivo no que respeita à aprendizagem dos alunos.

A parte da manhã destinou-se à aprendizagem, seguindo-se de uma pausa para almoço e por fim, na parte da tarde, foi dada liberdade aos alunos para poderem pôr em prática todos os conhecimentos adquiridos.

c) Torneio Basquetebol 3x3

Para terminar as atividades do 1º Período, foi realizado no dia 15 de dezembro de 2017, das 9h às 13h, um torneio de Basquetebol 3x3, onde cada um de nós, professores estagiários, se juntou a outro professor do GEF, ficando os dois responsáveis por um dos vários campos (estes campos encontravam-se organizados por escalão). Como eram vários jogos a decorrer ao mesmo tempo e devido à falta de professores para controlar cada um dos campos, acabei por ficar sozinha durante toda atividade. Apesar de toda a situação anteriormente descrita, a atividade decorreu sem quaisquer problemas, sendo que assim que os alunos chegassem, a minha função era o controlo das presenças e seguidamente fazia a arbitragem dos jogos e a elaboração do quadro competitivo. No final da atividade, juntamente com outro professor do GEF foram entregues as medalhas a cada um dos grupos.

d) Megs: Sprint, Salto e Kilometro

Para dar início às atividades do 2º Período, foram organizados os Megs a 21 de fevereiro de 2018, das 9h às 13h. Antes do início das provas, juntamente com o restante GEF, foram preparados os espaços para a realização das provas, sendo que me foi atribuída como tarefa o ajuizamento da prova do mega sprint e kilometro. No final da atividade procedeu-se à entrega das medalhas e à arrumação do material.

e) Torneio de Badminton

Ainda dentro do 2º Período, a 23 de março de 2018, realizou-se o torneio de Badminton das 9h às 13h, sendo que no dia anterior à atividade procedeu-se à marcação das linhas de todos os campos de singulares. No próprio dia, cada professor estagiário juntou-se a um professor do GEF, tendo com tarefas a marcação de presenças, a constituição dos grupos e o cruzamento dos jogos. No final, juntamente com o Professor Cooperante, entregámos as medalhas aos jogadores pertencentes ao escalão a que estávamos responsáveis.

f) Atividade com os Idosos no Lar de Valverde

A 18 de maio de 2017, uma professora do GEF, propôs-me cooperar, juntamente com ela e com a sua turma do 12º ano, do curso profissional de Animação, numa atividade que tinha como objetivo proporcionar uma tarde de atividade física aos utentes do lar de Valverde. Durante a atividade fui organizando e dando a ajuda necessária aos alunos na realização e explicação dos exercícios.

g) Acompanhamento da Equipa de Futsal Masculino (Iniciados)

No dia 25 de maio de 2018, acompanhei a docente responsável pelo Futsal Masculino, escalão iniciados, à final distrital, por esta ter de se ausentar durante a parte da tarde. Deste modo a minha função era assumir o papel de treinador, onde tinha de organizar a equipa e definir as estratégias que iríamos utilizar no jogo disputado na parte da tarde. Após jogarmos os jogos da manhã a equipa ficou apurada para disputar o 3º e 4º lugar, na parte da tarde. Infelizmente, após muito esforço e dedicação por parte da nossa equipa, acabámos por perder nos últimos segundos do jogo. Nestas idades é difícil fazer entender que o mais importante é a participação, o fair-play e o sabermos aceitar a derrota. Apesar de apenas ter conhecido os alunos naquele dia, após a nossa última derrota, reuni os jogadores todos no balneário e tentei transmitir-lhes estes valores e dar-lhes motivação para continuarem de cabeça erguida, porque o desporto é mesmo assim.

h) Dia da Criança, 1 de junho

Nesta mesma semana, a mesma docente que me convidou para participar na atividade realizada com a turma de 12º ano do profissional de Animação, no lar de Valverde, propôs-me participar também na preparação e organização do dia mundial da criança na escola da Santa Teresinha,

no Fundão. Assim sendo, mais uma vez juntamente com a turma do 12º ano do profissional de Animação, criámos e organizámos as atividades que iriam ser realizadas. No dia 1 de junho de 2018, antes dos alunos darem entrada na escola, juntamente com a docente, montámos o espaço para a realização das atividades, sendo que no decorrer das mesmas, tinha como função certificar-me que tudo decorria dentro da normalidade e dar auxílio nas estações, aos alunos, caso eles precisassem.

i) Prova de Skills

Por último, durante as últimas semanas de aulas, foi realizada a atividade proposta por nós, professores estagiários, denominada por “Prova de Skills”. Esta atividade tinha como objetivo apurar o aluno com a melhor prestação em cada uma das provas, a fim de lhe atribuir o recorde da escola. Durante estas semanas, nós, professores estagiários, com a colaboração de cada um dos docentes do GES, dirigimo-nos às turmas durante a aula de EF, onde recolhemos os dados de quem queria participar e registámos o resultado obtido na respetiva prova escolhida pelo aluno. Esta atividade foi pensada para ser realizada não só este ano, mas também nos próximos, no sentido de fomentar ainda mais o desporto e a competição dentro da escola. Para cada aluno que participou na atividade foi enviado um certificado de participação e para cada professor responsável pela turma foi enviada a tabela com os resultados que os seus alunos obtiveram nas provas. No final, foi afixado no painel de EF, os alunos detentores de cada um dos recordes. Na seguinte Figura 2, encontram-se as provas realizadas para a atividade e o seu respetivo objetivo.

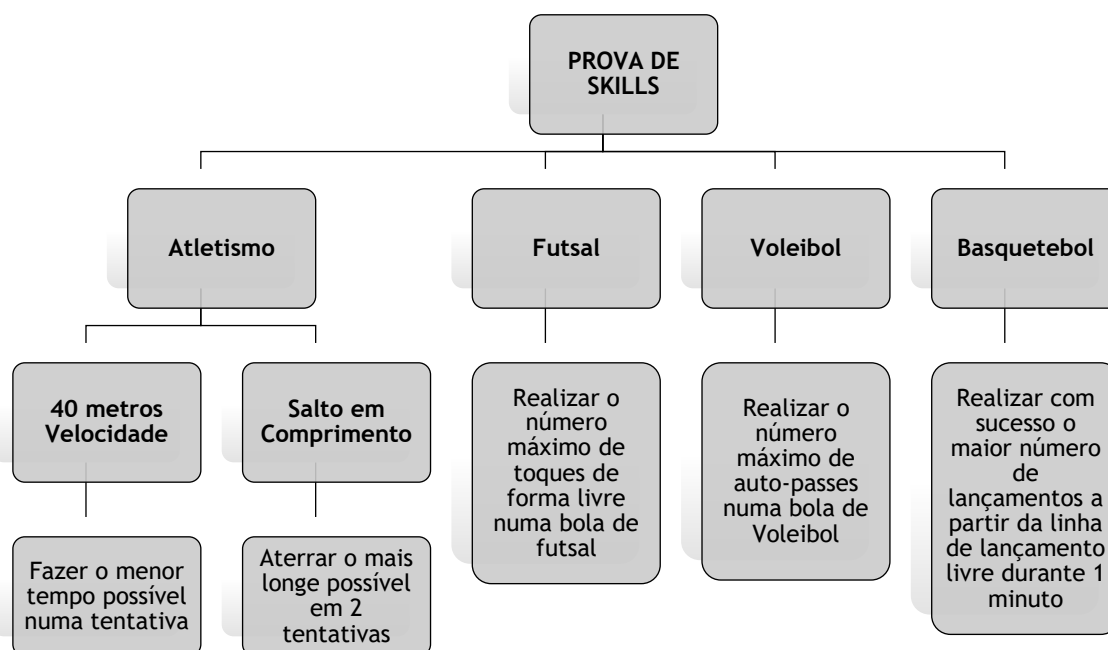


Figura 2 - Objetivo de cada uma das provas da atividade "PROVA DE SKILLS".

Quando surgiu a ideia de realizar esta atividade dos *Skills*, à partida, por ser uma atividade de caráter facultativo onde nós, Professores Estagiários, é que íamos às turmas durante a aula de EF propor a participação dos alunos, não tínhamos grandes expectativas em relação ao número de participantes. Porém, assim que começámos a divulgar a atividade tivemos um número muito grande de turmas a quererem participar e dada altura com tantas inscrições tornou-se complicado conseguir gerir a atividade. Contudo, quando o trabalho era muito contámos sempre com a ajuda do professor responsável pela turma, isto porque a ideia da nossa atividade foi tão bem-recebida pelo GEF que eles próprios se disponibilizavam para nos ajudar e cediam-nos as suas aulas para fazermos as provas.

Fazendo um balanço geral, a atividade teve um *feedback* bastante positivo, tanto por parte dos outros professores como por parte dos alunos. Em termos organizacionais não houve qualquer problema, contudo, devido ao término do ano letivo e às atividades já programadas não nos foi possível abrir a atividade para toda a comunidade escolar. Porém, considero que é uma atividade passível de se realizar daqui para a frente, aberta a toda a escola, não só como forma de promover a atividade física, mas também o espírito competitivo e a socialização.

II.III - Reflexão global sobre a Área II

Como referido anteriormente no ponto acerca do DE, no início do ano letivo ficou acordado com o PC, que cada PE ficaria responsável por lecionar os treinos num dos períodos letivos, tendo eu ficado responsável pelo 2º Período. Porém, como as raparigas da nossa equipa não compareceram aos treinos, a única experiência que nos foi possível neste âmbito foi o acompanhamento às saídas do DE e a realização de todo o trabalho inerente às mesmas, tendo esta situação sido prejudicial para a nossa aprendizagem pelo facto de perdermos a oportunidade de poder ganhar alguma experiência no ramo do treino desportivo em contexto escolar.

Contudo, apesar de termos ficado limitados no que respeita ao DE, a participação nas atividades desportivas escolares, desenvolvidas pelo GEF, foi bastante benéfica e enriquecedora, uma vez que ao fazermos parte da organização e desenvolvimento das mesmas, permitiu-nos perceber toda a sua dinâmica e complexidade. Fazendo um balanço geral sobre as atividades desenvolvidas pode concluir-se que tirando alguns problemas ao nível da organização, estas decorreram dentro da normalidade, isto porque são atividades que não dependiam de nós e que apresentavam uma estrutura já montada e fixa.

Dentro das atividades desenvolvidas fora da escola, após a observação da atividade do *Ski4All*, organizada pela Federação de Desportos de Inverno, surgiu uma ideia/sugestão que poderia ser interessante na medida em que iria complementar a atividade e beneficiar o próprio desenvolvimento da criança. Paralelamente à prática do ski e snowboard, existirem outras

estações que permitissem trabalhar o equilíbrio e a coordenação. Desta forma, sinto que a atividade ficaria muito mais completa e que não passaria apenas por ser uma experiência na neve, mas sim também uma forma das crianças explorarem outras habilidades motoras essenciais para o seu crescimento e desenvolvimento saudável.

Ainda dentro das atividades fora da escola, gostaria de salientar que aquela onde mais gostei de participar, foi na atividade com os idosos do Lar de Valverde, uma vez que saia fora do contexto da minha área de intervenção e que me permitiu não só relembrar conteúdos adquiridos ao longo da formação académica, mas também de poder transmiti-los aos alunos que estavam ali a fazer a sua intervenção.

Em suma, considero que a minha envolvência com a comunidade escolar e o facto de ter participado em todas as atividades foi mais uma forma de adquirir experiência, conhecimentos e competências que no final fizessem de mim uma professora apta, competente e capaz de desenvolver o trabalho a que me estava destinado.

Área III - Relação com a Comunidade

III.I - Acompanhamento da Direção de Turma

No decorrer do ano letivo 2017/2018 tive a oportunidade de acompanhar a Direção de Turma do 11ºCT2, tendo ficado acordado, com o PC, que cada PE ficaria responsável por um dos períodos letivos, tendo eu ficado com o 3º Período.

Um Diretor de Turma, é um professor escolhido para desempenhar a função de responsável máximo pela turma, tendo assim como função principal favorecer a articulação entre professores, alunos, pais e encarregados de educação, tentando assim, mais especificamente, junto dos professores e alunos, promover um ambiente favorável à aprendizagem, adequando as estratégias e métodos de trabalho.

Ao nível do trabalho que desempenhei neste cargo, auxiliei na criação de documentos, arquivo de faltas, registo das notas tanto do ano anterior como do presente ano.

Relativamente às reuniões, a única em que participei foi na abertura do ano letivo, onde estavam presentes os alunos e os respetivos Encarregados de Educação (EE). Todas as outras reuniões do conselho de turma e reuniões com EE, apesar de nunca ter participado, o PC no final das mesmas transmitia sempre o que tinha sido feito e quais os assuntos abordados.

O horário de atendimento da DT funcionava às terças-feiras das 10h05 às 10h50, e durante o mesmo, se não houvesse nenhum pai ou nenhum aluno para receber, o tempo era aproveitado para realizar tarefas inerentes à DT. Contudo, como por vezes a maior parte dos EE não tinham disponibilidade para virem à terça-feira, era aproveitado o horário da sexta-feira em que estávamos no Gabinete de Promoção do Sucesso, das 10:05 às 11:35, para receber os EE.

III.II - Estudo de Turma

Após realizado um estudo de turma, no início do ano letivo, pode-se verificar que a turma era composta por 27 alunos, com idades compreendidas entre 15 e os 18 anos de idade, sendo 18 do género feminino e 9 do género masculino. Destes 27 alunos, 3 deles apresentavam NEE, tendo sido posteriormente retirados desta turma e colocados numa outra de alunos com características semelhantes.

O 11ºCT2 pertencia ao curso de Ciências e Tecnologias e analisando o seu percurso escolar é possível afirmar que era uma turma com notas medianas, onde havia 2 elementos com notas de excelência entre os 18 e os 20 valores.

Relativamente à situação socioeconómica, a turma apresentava 11 alunos com subsídio escolar, sendo que 6 pertenciam ao escalão A, 2 ao escalão B e 3 ao escalão C.

Como referido no ponto anterior, o horário de atendimento para a direção de turma funcionava às terças-feiras das 10h05 às 10h50.

Ao nível do trajeto escolar, no geral, os alunos apresentavam notas medianas às disciplinas específicas do curso. Neste âmbito, é ainda de salientar que duas alunas transitaram de ano com notas de excelência, entre os 17 e os 19 valores. Contudo, apesar deste historial, notou-se uma regressão, por parte da turma, no ano letivo 2017/2018, apresentando desinteresse e dificuldades na generalidade das disciplinas.

A turma do 11^oCT2 para além de pertencer à DT, fazia também parte das nossas turmas de EF. Por aquilo que fui observando ao longo do ano letivo, no decorrer das aulas de EF, a turma demonstrou ser bastante heterogénea e pouco interessada em trabalhar, contudo, a nível motor, a turma apresentava um desempenho bastante satisfatório. Perante esta situação considero que se a turma se empenhasse mais nas aulas de EF poderiam todos obter notas de excelência. A falta de interesse e o pouco trabalho desenvolvido durante as aulas refletiram-se nas notas finais de período.

4. Reflexão Final

Dada por terminada esta etapa de formação após um ano de crescimento pessoal e profissional e de desenvolvimento de competências, chegou o momento de refletir e retirar conclusões acerca de todo o trabalho desenvolvido durante este período de estágio.

Inicialmente, quando exposta a esta nova realidade, para além de sentir animo e vontade de me lançar nesta experiência, sentia também insegurança, ansiedade e muitas dúvidas, porque tinha a consciência da responsabilidade que era ocupar o cargo de Professor. Neste sentido, o medo de errar era uma constante, que, contudo, à medida que o tempo foi passando fui encarando o erro como algo normal e parte integrante do processo de aprendizagem.

Ao longo deste ano foram muitos os aspetos que fui melhorando não só com a ajuda do Professor Coordenador e da Professora Orientadora, mas também com a experiência que ia ganhando dia após dia e com a reflexão que fazia no final de cada aula. Ao nível da instrução, sinto que a principal competência desenvolvida foi a diminuição do tempo que demorava a transmitir a informação para os alunos, sem que a mesma perdesse qualidade. Neste ponto, aprendi que a solução, passa pela seleção da verdadeira informação que pretendemos transmitir e que é relevante para a aprendizagem dos alunos. Relativamente ao ambiente da aula e à disciplina, foram desenvolvidas competências no que toca à criação de estratégias que me permitissem acabar com os comportamentos desviantes e no que respeita também à formação de grupos de trabalho que pudessem promover uma boa interação entre os alunos e que fosse ao mesmo tempo um facilitador da aprendizagem. No que toca à avaliação foi possível adquirir várias competências, sendo que aquela que assume maior importância passa pela seleção dos processos, técnicas e instrumentos que considerarmos mais adequados para o efeito. Para além do que foi referido anteriormente na avaliação, foram também desenvolvidas aptidões no âmbito da observação, mais concretamente na definição concreta dos objetivos que se pretendia para avaliar.

Contudo, apesar de ter desenvolvido várias competências, ficaram ainda algumas por melhorar e que requerem não só trabalho da minha parte, mas também experiência. Sinto que onde tive mais dificuldades e continuo a ter é no conhecimento aprofundado das mais diversas modalidades, sendo que considero necessário um aprofundamento dos conhecimentos pedagógicos de forma a conseguir responder eficazmente às necessidades dos alunos. Outra dificuldade que não foi ultrapassada totalmente e que necessita não só de trabalho, mas também de experiência é no que respeita à continuidade do plano de aula, ou seja, na ligação entre os exercícios.

Em suma, fazendo um balanço geral, considero que este ano foi um ano muitas aprendizagens, de muito trabalho, mas acima de tudo revelou ser um ano bastante recompensador. Sem dúvida que esta experiência foi benéfica em todos os sentidos e que permitiu a construção de bases

que no futuro me vão auxiliar no processo de ensino e possam fazer de mim uma profissional mais competente e capaz.

5. Bibliografia

Mendes, R., Clemente, F., Rocha, R., & Damásio, A. S. (2012). Observação como instrumento no processo de avaliação em Educação Física. *Exedra: Revista Científica*(6), 57-70.

Universidade da Beira Interior (2017/2018). Regulamento do 2º Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Documento interno, UBI. Covilhã.

Capítulo 2

Influência do contexto socioeconómico na %MG dos jovens em ambos os géneros

1. Introdução

A obesidade, caracterizada pela acumulação excessiva de tecido adiposo no organismo, é considerada uma doença crónica e multifatorial, sendo um dos problemas mais graves existentes na saúde pública atual (Camolas, Gregório, Sousa, & Graça, 2017).

Tal como referido anteriormente, a obesidade pode ter origem em múltiplos fatores sendo um deles o género. De acordo com Seabra, Mendonça, Thomis, Anjos e Maia (2008) entre géneros, os rapazes são fisicamente mais ativos do que as raparigas, contudo, os autores não conseguem clarificar quais as razões que levam a estes padrões de comportamento. Sabe-se também que existe desigualdade entre os géneros em relação à %MG, isto porque durante a adolescência verificam-se inúmeras alterações físicas e corporais, fazendo com que o género feminino apresente uma %MG maior (Simões, Ramos, Oliveira, & Brito, 2015).

Como fatores causadores de obesidade, podemos ainda encontrar estudos que nos relatam a existência de uma forte relação entre a obesidade e os fatores genéticos, defendendo que o período entre a pré-conceção e os 2 anos de idade, é fundamental para definir a saúde de um indivíduo para toda a vida (Loos & Janssens, 2017). Desta forma, entende-se que a obesidade pode e deve começar a prevenir-se logo desde a gestação, não só através de práticas de boa alimentação, mas também através de uma prática regular de exercício físico (Padilha et al., 2007).

De acordo com Simões et al. (2015) as crianças que são fisicamente ativas durante a infância, tendem a manter estes padrões de atividade quando adultas, ou seja, se desde cedo os hábitos desportivos forem incutidos, existe uma forte possibilidade do indivíduo continuar com a sua participação desportiva mais tarde. Deste modo, entende-se que o ambiente familiar é um elemento-chave para a promoção de um estilo de vida saudável, onde a prática desportiva regular está presente, uma vez que é através da família que a criança adquire valores, conhecimento e modelos de comportamento (Christofaro et al., 2017).

Porém, apesar dos benefícios da atividade física estarem bem definidos, existem algumas variáveis que podem influenciar a participação na mesma, como por exemplo o nível socioeconómico. Esta variável tem sido apontada como sendo bastante significativa no que toca

ao envolvimento em atividades desportivas, sendo que os indivíduos que possuem um estatuto socioeconómico mais elevado envolvem-se mais em atividades físicas do que indivíduos que possuem um estatuto socioeconómico mais baixo (Schüz, Li, Hardinge, McEachan, & Conner, 2017; Seabra et al., 2012).

Após a leitura das conclusões retiradas por alguns autores, acerca da temática nível socioeconómico e participação em atividades físicas, podemos afirmar que atualmente para famílias mais necessitadas, a participação em atividades desportivas fora da escola pode tornar-se bastante dispendioso, uma vez que obriga a que as crianças e jovens se tenham de deslocar para a atividade, adquirir o equipamento necessário e pagar uma taxa que permita o acesso à mesma.

Ainda dentro do contexto familiar, Seabra et al. (2008) referem que os pais que ocupam cargos profissionais mais elevados, normalmente resultante de um nível de formação superior, têm tendência para ter uma participação desportiva mais ativa e conseqüentemente incentivar os filhos à participação na mesma.

Posto isto, este estudo tem como objetivo verificar a influência do contexto socioeconómico na %MG dos jovens em ambos os géneros, ou seja, verificar se a %MG da amostra está relacionada com o nível socioeconómico, com o nível de escolaridade do pai e da mãe, com o género e ainda relacionar o IMC da amostra com o IMC do pai e da mãe.

2. Método

2.1. Amostra

No presente estudo participaram 49 alunos do Ensino Secundário que se encontravam a frequentar os 10º e 11º anos do ano letivo de 2017/2018, pertencentes ao Agrupamento de Escolas do Fundão. Destes 49 alunos, 35 são do género feminino e 14 do género masculino, com idades compreendidas entre os 15 e os 18 anos (15.97 ± 0.90).

2.2. Procedimentos

Para avaliarmos o contexto socioeconómico, aplicamos o “Questionário de Avaliação Socioecómica”. No que respeita às medidas antropométricas (IMC e %MG) utilizamos o protocolo proposto por Cole, Flegal, Nicholls, Jackson (2007) e Stewart, Marfell-Jones, Olds e Ridder (2011).

O questionário aos participantes, foi fornecido por um docente do Departamento das Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior e foi aplicado de forma presencial. A confidencialidade de todos os dados recolhidos foi garantida, sendo atribuída uma referência numérica a cada participante, solicitando ainda aos mesmos que as respostas no questionário fossem sinceras.

Para a recolha das medidas antropométricas de cada amostra (Peso, IMC, %MG) foi utilizada uma balança de bioimpedância (Tanita Bc-731), previamente calibrada e apoiada numa superfície plana e firme. Antes da recolha dos dados antropométricos, enunciados anteriormente, procedeu-se ao registo das alturas dos participantes com o auxílio de uma régua de medição de altura, sendo solicitado aos participantes que não utilizassem qualquer tipo de calçado.

Todos os equipamentos foram devidamente desinfetados a cada utilização.

2.3. Análise Estatística

Para analisar os dados recolhidos, foi realizada, inicialmente, uma análise descritiva das variáveis em estudo, sendo que para as variáveis quantitativas foram consideradas as médias, desvios-padrão, valor mínimo e valor máximo para as variáveis qualitativas as frequências absolutas e relativas (%).

Posteriormente, foram utilizados alguns métodos de inferência estatística, nomeadamente o Teste-t para amostras independentes por forma a comparar a %MG entre dois grupos e a ANOVA para realizar a comparação em mais do que dois grupos independentes (sempre que os pressupostos para a utilização dos referidos testes foram satisfeitos). Quando a normalidade não se verificou, recorreu-se ao teste não paramétrico de Mann-Whitney para realizar a comparação da %MG entre dois grupos. A normalidade dos dados foi verificada através do teste de K-S ($n \geq 30$) e pelo teste de Shapiro-Wilk ($n < 30$). A homogeneidade das variâncias foi analisada através do teste de Levene (Anexo 9, Tabela 11).

Para verificar a existência de correlação entre o IMC dos alunos e o IMC dos Pais, recorreu-se ao coeficiente de correlação ρ (rô) de *Spearman*, uma vez que o pressuposto da normalidade não se verificou, pressuposto necessário à utilização do coeficiente de correlação de Pearson (Anexo 9).

A classificação do grau de correlação entre as variáveis foi feita com base no seguinte critério (Hopkins, 1997):

- $1 \leq \rho < 0.9 \rightarrow$ Quase Perfeita
- $0.9 \leq \rho < 0.7 \rightarrow$ Muito Alta
- $0.7 \leq \rho < 0.5 \rightarrow$ Alta
- $0.5 \leq \rho < 0.3 \rightarrow$ Moderada
- $0.3 \leq \rho < 0.1 \rightarrow$ Baixa
- $0.1 \leq \rho < 0.0 \rightarrow$ Muito Baixa

Toda a análise estatística foi realizada com recurso ao Software Estatístico SPSS, versão 24 e foi considerada uma significância estatística de 5%.

2.4. Resultados

Na seguinte Tabela são apresentadas todas as variáveis quantitativas em estudo (média e o desvio-padrão, o valor mínimo e máximo de IMC e % MG).

Tabela 5- Análise Descritiva - variáveis quantitativas.

	Média \pm Desvio-padrão	Mínimo	Máximo
IMC alunos	21.649 \pm 3,203	17.20	29.20
IMC pais	26.649 \pm 2,804	20.76	32.66
IMC mães	25.734 \pm 3,650	19.13	36.51
%MG	21.690 \pm 8,300	7.90	37.50
Idade	15.97 \pm 0.90	15.00	18.00

Na Tabela 6 são apresentadas as variáveis qualitativas em estudo com as respetivas frequências absolutas e percentagem (%) para cada categoria.

Tabela 6 - Análise Descritiva - variáveis qualitativas.

		n (%)
Género	Masculino	14 (28.6%)
	Feminino	35 (71.1%)
Nível de Escolaridade pais	Ensino Básico	23 (46.9%)
	Ensino Secundário	14 (28.6%)
	Ensino Superior	11 (22.4%)
Nível de Escolaridade mães	Ensino Básico	19 (38.8%)

	Ensino Secundário	19 (38.8%)
	Ensino Superior	11 (22.4%)
Nível Socioeconómico	Médio	43 (87.8%)
	Baixo	6 (12.2%)

As Tabelas 7, 8, 9 e 10, apresentadas seguidamente, dizem respeito aos resultados obtidos com o presente estudo.

Tabela 7- Correlação entre o IMC dos Pais e o IMC dos alunos.

	IMC pais ρ (<i>p-value</i>)	IMC mães ρ (<i>p-value</i>)
IMC alunos	-0.039 ^{#1} (0.793)	0.349 ^{#1} (0.014*)

^{#1}Coefficiente de correlação ρ de Spearman; * *p-value*<0,05

Na Tabela 7, relativamente ao IMC dos alunos e dos pais, pode observar-se que não existe correlação significativa entre os mesmos (*p-value*>0.05). Observa-se ainda a correlação é muito baixa e negativa (ρ <0.1).

Em relação ao IMC dos alunos e das mães, verifica-se que existe uma correlação significativa entre os mesmos (*p-value*<0.05). Esta correlação é moderada e positiva (ρ =0.349), o que significa que quanto maior o IMC das mães maior o IMC dos filhos.

Tabela 8 - Relação entre a %MG dos alunos e o Nível de Escolaridade dos Pais.

	%MG	Média \pm Desvio-padrão	<i>p-value</i>
Nível de Escolaridade pais	Ensino Básico	22.4478 \pm 8.6980	
	Ensino Secundário	21.9214 \pm 8.2367	0.649 ^{#2}
	Ensino Superior	19.5818 \pm 8.3138	
Nível de Escolaridade mães	Ensino Básico	21.2158 \pm 7.8242	
	Ensino Secundário	22.9105 \pm 8.6687	0.700 ^{#2}
	Ensino Superior	20.4000 \pm 8.3000	

^{#2} ANOVA

De acordo com a Tabela 8, pode-se observar que tanto para o nível de escolaridade dos pais, como para o nível de escolaridade das mães, não existe diferença significativa entre as médias

da %MG para os diferentes grupos ($p\text{-value}>0.05$). Ainda assim, verifica-se que os filhos com pais e mães cujo nível de escolaridade é superior são os que apresentam menor %MG.

Tabela 9- Relação entre a %MG dos alunos e o Género dos mesmos.

	%MG	Média ± Desvio-padrão	<i>p-value</i>
Género	Feminino	25.026 ± 6.572	0.000 ^{#3, **}
	Masculino	13.350 ± 6.044	

^{#3}Teste de Mann-Whitney. ^{**} $p\text{-value}<0.001$

Na Tabela 9, pode observar-se que a %MG depende do género do aluno ($p\text{-value}<0.001$), sendo que as raparigas apresentam uma %MG significativamente superior à dos rapazes.

Tabela 10- Relação entre a %MG dos alunos e o Nível Socioeconómico da família.

	%MG	Média ± Desvio-padrão	<i>p-value</i>
Nível Socioeconómico	Médio	21.1349 ± 8,0193	0.214 ^{#4}
	Baixo	25.6667 ± 9,9761	

^{#4}Test-t para amostras independentes.

Na Tabela 10, pode observar-se que o nível socioeconómico não influencia significativamente a %MG dos alunos ($p\text{-value}>0.05$), ainda assim verifica-se que os alunos que pertencem a um nível socioeconómico mais baixo são os que apresentam maior %MG.

2.5. Discussão dos Resultados

Os resultados encontrados no presente estudo sugerem que o IMC dos alunos está relacionado com o das mães, sendo que o mesmo não se verifica quando relacionado com o IMC dos pais. Num estudo realizado por Danielzik, Langnäse, Mast, Spethmann e Müller (2002) e Padez, Mourao, Moreira e Rosado (2005), os autores concluíram também que o IMC dos filhos tem uma forte relação com o das mães, porém, em contrário ao estudo aqui apresentado, confirmaram ainda a existência de uma relação entre o IMC dos filhos e o dos pais. Este facto do IMC do filho estar relacionado com o do pai, não é um resultado anormal, se considerarmos que para além da questão genética também existe o contexto familiar e que cada vez é altamente condicionador para os jovens. Neste sentido, podemos considerar que existe uma relação entre os IMC's e que a mesma não se deve unicamente à genética.

De acordo com Simões et al. (2015) a %MG corporal difere entre o género, sendo que o género feminino acumula mais gordura devido ao excesso de energia que é preferencialmente armazenado sob a forma de gordura e não de proteína, como acontece no género masculino. Neste sentido, os dados da nossa investigação vêm confirmar o facto anteriormente exposto,

apresentando um valor superior de %MG para o género feminino do que para o género masculino. Num estudo feito por Massuça e Proença (2013), as conclusões foram de encontro às nossas, apresentando o género feminino maior %MG comparativamente ao género masculino. Apesar de diferir na faixa etária, Martins, Mamedes, Oliveira, Guimarães e Oliveira (2001) e Pedersen, Kristensen, Hermann, Katzenellenbogen e Richelsen (2004), concluíram também que o género feminino apresenta maior %MG.

Para além das variáveis enunciadas anteriormente, também o nível de escolaridade dos Pais, de acordo com a literatura, parece ter influência no estado nutricional dos filhos (Fernández-Aranda et al., 2007). Alguns estudos apontam para valores de IMC mais elevados em grupos cujos Pais possuem níveis de escolaridade mais baixos (Martorell, Khan, Hughes, & Grummer-Strawn, 2000; Nobre, Jorge, Domingues, Macedo, & de Castro, 2006). Assim sendo, as escolhas alimentares saudáveis e a aquisição de conhecimentos sobre alimentação e nutrição parecem estar relacionadas com as competências académicas dos progenitores (Djuric et al., 2006). Contrariando a maioria da literatura, os nossos resultados mostram que não existe uma relação entre a %MG da amostra e o nível de escolaridade do pai e da mãe, indo apenas de encontro aos resultados obtidos por Fuiano et al. (2008) onde também não se verificou influência entre as duas variáveis em questão. Contudo, tal como no estudo de Martorell et al. (2000) e Nobre et al. (2006), verificámos através dos valores obtidos da média e desvio-padrão, que os filhos cujos Pais possuem um nível de escolaridade superior, apresentam menor valor de %MG.

Para além do nível de escolaridade dos Pais, também o nível socioeconómico familiar parece influenciar a %MG das crianças e jovens, sendo que para Drewnowski e Darmon (2005) a obesidade é mais prevalente em grupos economicamente mais desfavorecidos, visto que, um nível socioeconómico mais baixo, prediz, normalmente, um estilo de vida menos saudável, tanto no que se refere aos hábitos alimentares como à atividade física (Ebrahim, Montaner, & Lawlor, 2004; Power et al., 2005). Os nossos resultados revelaram que não existe relação entre as duas variáveis, contudo, através da média e desvio-padrão observa-se que os alunos pertencentes a um nível socioeconómico baixo, apresentam um valor maior de %MG do que os alunos com um nível socioeconómico médio.

O facto de não se evidenciar uma relação entre algumas variáveis, pode dever-se à nossa reduzida amostra (49 indivíduos) e à homogeneidade que esta apresenta. Assim sendo, num próximo estudo é necessário alargar o terreno de investigação, mais a nível nacional, de forma a criar um grupo de amostra maior e mais heterogéneo para possibilitar outros tipos de resultados que possam ir de encontro àquilo que a literatura nos apresenta.

Este estudo, aplicado em grande escala, ou seja, a toda a comunidade escolar, torna-se interessante na medida em que ajuda a perceber qual o contexto socioeconómico envolvente, e de que forma podemos atuar para tentar promover hábitos de vida ativos e saudáveis, envolvendo pais, alunos e professores. Por vezes um nível socioeconómico mais baixo é

condicionador da prática de atividade física e sendo a escola um meio de promoção da educação, e neste caso estamos a falar de educar para ser mais ativo e saudável, deverá atuar neste sentido promovendo aulas de atividade física, gratuitas ou com um valor simbólico, pós-laborais, onde possam participar os pais, os alunos e os professores. Para além da escola poder promover este tipo de atividades, pode ainda realizar ações de formação abertas a toda a comunidade escolar, com vista à sensibilização para esta temática, envolver os alunos em projetos e organizar visitas de estudo, por exemplo a fábricas de produção de alimentos, com o intuito de provocar um impacto negativo acerca da forma como os mesmos são gerados. No caso das visitas de estudo, por vezes como estas são dispendiosas, poderíamos optar por mostrar todo o processo do alimento numa das ações de sensibilização. Todas estas sugestões apresentadas são medidas simples e económicas que a escola pode adotar, de forma a combater a problemática do sedentarismo e da má alimentação, educando assim os seus alunos, pais e professores para uma vida mais saudável.

2.6. Conclusão

Os resultados encontrados no presente estudo mostram que existe relação entre o IMC da amostra e o IMC das mães e também revelam uma relação entre a %MG e o género da amostra. Contudo, apesar de estatisticamente não obtermos relação entre as restantes variáveis ($p\text{-value} > 0.05$), através da análise dos valores da média e desvio-padrão foi possível verificar que existe uma tendência em que os filhos cujos pais têm um nível de escolaridade inferior e o seu nível socioeconómico é também mais baixo são os que apresentam maior valor de %MG.

A prevenção da obesidade passa por uma mudança de comportamentos no que respeita aos estilos de vida adotados desde a gestação e investir na divulgação dos benefícios da adoção de um estilo de vida saudável e dos riscos inerentes à inatividade física é fundamental.

Sendo o contexto escolar o local privilegiado para a promoção da educação, considero fundamental que as escolas reflitam acerca da problemática Obesidade e Sedentarismo e que atuem rapidamente ao nível da formação e criação de estratégias e atividades, onde possam envolver não só toda a comunidade escolar, mas também os pais dos seus alunos, por forma a combater este problema de saúde atual.

3. Bibliografia

Camolas, J., Gregório, M., Sousa, S., & Graça, P. (2017). Obesidade: otimização da abordagem terapêutica no serviço nacional de saúde. *Program Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável*.

Christofaro, D. G. D., Andersen, L. B., de Andrade, S. M., de Barros, M. V. G., Saraiva, B. T. C., Fernandes, R. A., & Ritti-Dias, R. M. (2017). Adolescents' physical activity is associated with previous and current physical activity practice by their parents. *Jornal de Pediatria*, *94*(1), 48-55. doi:10.1016/j.jpedp.2017.08.003

Cole, T. J., Flegal, K. M., Nicholls, D., & Jackson, A. A. (2007). Body mass index cut offs to define thinness in children and adolescents: international survey. *BMJ*, *335*(7612), 194. doi: bmj.39238.399444.55

Danielzik, S., Langnäse, K., Mast, M., Spethmann, C., & Müller, M. J. (2002). Impact of parental BMI on the manifestation of overweight 5-7 year old children. *European journal of nutrition*, *41*(3), 132-138. doi:10.1007/s00394-002-0367-1

Djuric, Z., Cadwell, W. F., Heilbrun, L. K., Venkatramanamoorthy, R., Dereski, M. O., Lan, R., & Casey, R. J. (2006). Relationships of psychosocial factors to dietary intakes of preadolescent girls from diverse backgrounds. *Maternal child nutrition*, *2*(2), 79-90. doi:10.1111/j.1740-8709.2006.00051.x

Drewnowski, A., & Darmon, N. (2005). Food choices and diet costs: an economic analysis. *The Journal of nutrition*, *135*(4), 900-904. doi:10.1093/jn/135.4.900

Ebrahim, S., Montaner, D., & Lawlor, D. A. (2004). Clustering of risk factors and social class in childhood and adulthood in British women's heart and health study: cross sectional analysis. *328*(7444), 861. doi:10.1136/bmj.38034.702836.55

Fernández-Aranda, F., Krug, I., Granero, R., Ramón, J. M., Badia, A., Giménez, L., . . . Treasure, J. (2007). Individual and family eating patterns during childhood and early adolescence: an analysis of associated eating disorder factors. *Appetite*, *49*(2), 476-485. doi:10.1016/j.appet.2007.03.004

Fuiano, N., Rapa, A., Monzani, A., Pietrobelli, A., Diddi, G., Limosani, A., & Bona, G. (2008). Prevalence and risk factors for overweight and obesity in a population of Italian schoolchildren: a longitudinal study. *Journal of endocrinological investigation*, *31*(11), 979-984.

Hopkins, W. G. (1997). A new view of statistics. In: Will G. Hopkins Melbourne.

Loos, R. J., & Janssens, A. C. J. (2017). Predicting polygenic obesity using genetic information. *Cell metabolism*, 25(3), 535-543. doi:10.1016/j.cmet.2017.02.013

Martins, A. L., Mamedes, M. M., Oliveira, M. P. P. d., Guimarães, J. N. F., & Oliveira, F. P. d. (2001). Análise da composição corporal e do índice de massa corporal de indivíduos de 18 a 50 anos. 9(2), 97-110.

Martorell, R., Khan, L. K., Hughes, M. L., & Grummer-Strawn, L. M. (2000). Obesity in women from developing countries. *European journal of clinical nutrition*, 54(3), 247. doi:10.1038/sj.ejcn.1600931

Massuça, L., & Proença, J. (2013). The risk fat mass class affects aerobic capacity of young adolescents. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 19(6), 399-403. doi:10.1590/S1517-86922013000600004

Nobre, E., Jorge, Z., Domingues, A., Macedo, A., & de Castro, J. J. (2006). The relationship between body mass index and educational level in young Portuguese males: 1995 and 1999 cohorts. *International journal of obesity*, 30(10), 1580.

Padez, C., Mourao, I., Moreira, P., & Rosado, V. (2005). Prevalence and risk factors for overweight and obesity in Portuguese children. *Acta Paediatrica*, 94(11), 1550-1557. doi:10.1080/08035250510042924

Padilha, P. d. C., Saunders, C., Machado, R. C. M., Silva, C. L. d., Bull, A., Sally, E. d. O. F., & Accioly, E. (2007). Associação entre o estado nutricional pré-gestacional e a predição do risco de intercorrências gestacionais. *Rev Bras Ginecol Obstet*, 29(10), 511-518. doi:10.1590/S0100-72032007001000004

Pedersen, S. B., Kristensen, K., Hermann, P. A., Katzenellenbogen, J. A., & Richelsen, B. (2004). Estrogen controls lipolysis by up-regulating α 2A-adrenergic receptors directly in human adipose tissue through the estrogen receptor α . Implications for the female fat distribution. *The Journal of Clinical Endocrinology Metabolism*, 89(4), 1869-1878. doi:10.1210/jc.2003-031327

Power, C., Graham, H., Due, P., Hallqvist, J., Joung, I., Kuh, D., & Lynch, J. (2005). The contribution of childhood and adult socioeconomic position to adult obesity and smoking behaviour: an international comparison. *International journal of epidemiology*, 34(2), 335-344. doi:10.1093/ije/dyh394

Schüz, B., Li, A. S.-W., Hardinge, A., McEachan, R. R., & Conner, M. (2017). Socioeconomic status as a moderator between social cognitions and physical activity: Systematic review and meta-analysis based on the Theory of Planned Behavior. *Psychology of Sport Exercise*, 30, 186-195. doi:10.1016/j.psychsport.2017.03.004

Seabra, A., Mendonça, D., Maia, J., Welk, G., Brustad, R., Fonseca, A. M., & Seabra, A. F. (2012). Gender, weight status and socioeconomic differences in psychosocial correlates of physical activity in schoolchildren. *Journal of Science Medicine in Sport*, 16(4), 320-326. doi:10.1016/j.jsams.2012.07.008

Seabra, A. F., Mendonça, D. M., Thomis, M. A., Anjos, L. A., & Maia, J. A. (2008). Biological and socio-cultural determinants of physical activity in adolescents. *Cadernos de saude publica*, 24(4), 721-736. doi:10.1590/S0102-311X2008000400002

Simões, M., Ramos, L., Oliveira, R., & Brito, J. (2015). Prevalência do sobrepeso corporal e obesidade em crianças do 1.º Ciclo, no Concelho de Leiria-nível de atividade física e capacidade cardiorrespiratória. *Atividade física em populações especiais*, 1, 29-64.

Stewart, A., Marfell-Jones, M., Olds, T., and de Ridder, H. International standards for anthropometric assessment (2011). ISAK: Lower Hut, New

Anexos

Anexo 1 - Extensão e Sequência dos Conteúdos



Agrupamento de Escolas do Fundão

- Educação Física 2017/2018 -

	Conteúdos	02/02	09/02	16/02	23/02	02/03	09/03	16/03	23/03
Habilidades Motoras	Posição Base	AD	T/E	E	E	E	E	C	AS
	Pega da Raquete		T/E	E	E	E	E		
	Serviço Curto		T/E	E	E	E	E		
	Lob			T/E	E	E	E		
	Clear				T/E	E	E		
Tática	Situação de Jogo 1x1		T/E	E	E	E	E		
Cultura Desportiva	Regulamento	*	*	*	*	*	*	*	*
	Terminologia	*	*	*	*	*	*	*	*
	Regras da Modalidade e sua aplicação prática	*	*	*	*	*	*	*	*
Condição Física	Força	*		*		*		*	
	Resistência	*	*	*	*	*	*	*	*
	Velocidade de Reação		*		*		*		*
Conceitos Psicossociais	Todos os que estão referenciados no #	*	*	*	*	*	*	*	*

Assiduidade; Pontualidade; Responsabilidade; Concentração; Empenho; Motivação; Autonomia; Tomada de Decisão; Espírito de Equipa; Respeito; Cooperação; *Fair-Play*.

Anexo 2 - Ficha Biográfica



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DO FUNDÃO

Grupo de Educação Física

Ano Letivo 2017/2018

Ficha Biográfica

Nome: _____ Ano: ____ Turma: ____ Nº: ____

Idade: ____ D.N.: ____/____/____ Naturalidade: _____

Morada: _____

Concelho: _____ Cód. Postal: ____ - ____

Enc. de Educação: _____ Parentesco: _____

Morada: _____ Tel: _____

Concelho: _____ Cód. Postal: ____ - ____ Tel: _____

Profissão: _____

VIDA ESCOLAR

Disciplinas	E.F.												
Nível do ano anterior													

ATIVIDADE FÍSICA/DESPORTO

Praticas regularmente alguma modalidade desportiva? **Sim** ____ **Não** ____

Qual/Quais? _____

Federado? **Sim** ____ **Não** ____ Frequência Semanal: _____

Modalidade(s) em que tens mais dificuldades: _____

Modalidade(s) que mais gostas: _____

SAÚDE / ALIMENTAÇÃO

Tens alguma doença ou limitação física? **Sim** ____ **Não** ____

Se sim qual ou quais? _____

Tomas o pequeno-almoço: **Em casa** ____ **Na escola** ____ **Não tomo** ____

Anexo 3 - Excerto da Grelha de Avaliação Prática do Módulo Ginástica I



1º TAS17 - Educação Física Avaliação Diagnóstica - Módulo Ginástica I

	Avião	½ pirueta	Rolamento à Retaguarda	Rolamento à frente c/ fecho	Vela	Ponte	Pino / Roda	Ritmo	Total 65%
	5 pontos	5 pontos	30 pontos	20 pontos	5 pontos	5 pontos	20 pontos	10 pontos	
Aluno 1	1,5	2	1,5	2	1,5	2	0	2	6,1
Aluno 2	2	3	0	3	2,5	2,5	0	1,5	5,4
Aluno 3	3	3	2	2	2	1,5	2	2	9
Aluno 4	3	3	2	2,5	2	2	2	3	10,7
...

Legenda:

0 - Não Realiza

1 - Realiza com muita dificuldade

2 - Realiza com dificuldade

3 - Realiza bem

Anexo 4 - Exemplo de Grelha de Avaliação de Atitudes e Valores



1º TAS17 - Educação Física Atitudes e Valores (25%) - Módulo Ginástica I

Atitudes e Valores	Nº alunos / Indicadores Comportamentais	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Participação/Cooperação	- Colabora nas atividades	5	2	3	5	5	3	3	3	4	3	3	3	3	5	1	5	5
	- Intervém de forma adequada																	
Responsabilidade	- É assíduo	10	5	10	10	10	10	8	8	10	10	8	8	10	10	2	10	10
	- É pontual																	
	- Trás os materiais necessários																	
Autonomia	- Espírito de iniciativa e interajuda	5	1	3	3	4	3	4	5	3	3	5	4	4	4	1	4	4
	- Ultrapassa dificuldades com autonomia																	
Sociabilidade	- Respeita o Professor	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	2	5	5
	- Respeita os outros																	
	- Respeita o material																	
TOTAL		25	2,6	4,2	4,6	4,8	4,2	4	4	4,4	4,2	4	3,8	4,4	4,8	1,2	4,8	4,8

Anexo 5 - Exemplo de Ficha de Avaliação de Conhecimentos para o Módulo Ginástica I



Agrupamento de Escolas do Fundão

- Educação Física 2017/2018 -

FICHA DE AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTOS

Nome: _____ Nº ____ Turma: 1º TAS17

Data: ____ - ____ - 2017 Classificação: _____

Professor: _____ Enc. de Educação: _____

GINÁSTICA ARTÍSTICA: SOLO

(10 VALORES)

1. As seguintes imagens representam os gestos técnicos abordados nas aulas sobre Ginástica de Solo. **Identifica-os** e escreve o respetivo nome de cada um deles no espaço por baixo da imagem. (30 pontos)



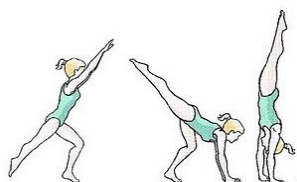
a) _____



b) _____



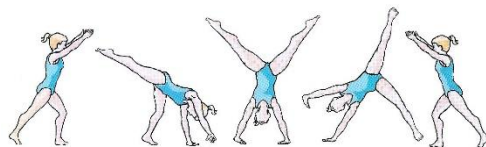
c) _____



d) _____



e) _____



f) _____

2. Seleciona com um (X) a opção correta. (25 pontos)

2.1. Durante a execução do rolamento à frente engrupado deves ter em conta:

- a) Apoiar a testa no início do movimento. (___)
- b) Manter o corpo em extensão. (___)
- c) Colocar as mãos no solo à largura dos ombros e viradas para a frente. (___)
- d) Nenhuma das opções anteriores está correta. (___)

2.2. Qual destes elementos é um elemento de equilíbrio:

- a) Rolamento à frente engrupado. (___)
- b) Apoio facial invertido. (___)
- c) Avião. (___)
- d) Nenhuma das opções anteriores está correta. (___)

2.3. Qual destes elementos é um elemento de flexibilidade:

- a) Ponte. (___)
- b) Roda. (___)
- c) Rolamento à retaguarda engrupado. (___)
- d) Nenhuma das opções anteriores está correta. (___)

2.4. Em qual destas alíneas constam só aparelhos da Ginástica Artística Feminina:

- a) Exercícios no Solo; Argolas; Barra Fixa; Paralelas Assimétricas. (___)
- b) Exercícios no Solo; Mesa de Saltos; Trave Olímpica; Paralelas Assimétricas. (___)
- c) Exercícios no Solo; Cavalo com Arções; Mesa de Saltos; Paralelas Simétricas. (___)
- d) Nenhuma das opções anteriores está correta. (___)

2.5. Na realização do apoio facial invertido, o aspeto que menos importância tem é:

- a) A posição dos braços (em extensão, afastados à largura dos ombros). (___)
- b) A descontração das pernas. (___)
- c) As mãos estarem bem apoiadas em toda a sua superfície e os dedos bem abertos. (___)
- d) Nenhuma das opções anteriores está correta. (___)

3. Responde às seguintes questões, colocando V, se achares a frase verdadeira ou um F, se a achares falsa. (5 pontos)

- a) No pino, a posição da cabeça deve permitir olhar sempre para as mãos. (___)
- b) No avião, a mão segura o calcanhar da perna que se eleva. (___)
- c) A ponte é uma posição de equilíbrio. (___)
- d) No rolamento à frente engrupado, na fase inicial, as mãos devem estar apoiadas em cima dos ombros. (___)
- e) Na roda, são realizados três apoios alternados. (___)

4. Faz a ligação correspondente a cada elemento gímico. (10 pontos)

- | | | |
|--------------------------|--------------------------------|---------|
| Ponte • | • Elementos de Força • | • Vela |
| Apoio Facial Invertido • | • Elementos de Flexibilidade • | • Avião |
| Espargata • | • Elementos de Equilíbrio • | |

5. Faz a legenda das seguintes Figuras (material pedagógico de apoio utilizado nas aulas de Educação Física). (30 pontos)



a) _____



b) _____



c) _____



d) _____



e) _____



f) _____

APTIDÃO FÍSICA

(10 VALORES)

1. **Identifica e descreve** os dois testes do *Fitnessgram*, aplicados no início das aulas de Educação Física, **referindo** também o que pretende avaliar cada um deles. **(50 pontos)**

2. A capacidade física Resistência pode ser desenvolvida de várias formas. Descreve duas formas diferentes de desenvolver esta capacidade motora. **(50 pontos)**

Anexo 6 - Exemplo de Grelha de Avaliação Diagnóstica Módulo Ginástica I



1º TAS17 - Educação Física
Avaliação Diagnóstica - Módulo Ginástica I
Prof. Estagiária Susana Carvalho

	Rolamento à Frente	Rolamento à Retaguarda	Apoio Facial Invertido	Total / Nível
Aluno 1	2	0	0	0,6
Aluno 2	3	0	0	1
Aluno 3	3	0	2	1,6
Aluno 4	2	2	1	1,6
Aluno 5	3	2	0	1,6
Aluno 6	3	2	0	1,6
Aluno 7	0	0	0	0
Aluno 8	3	2	2	2,3
Aluno 9	3	2	2	2,3
Aluno 10	3	2	2	2,3
Aluno 11	--	--	--	0
Aluno 12	3	2	0	1,6
Aluno 13	0	0	0	0
Aluno 14	3	2	2	2,3
Aluno 15	3	2	0	1,6
Aluno 16	3	0	0	1

Legenda:

- 0 - Não Realiza
- 1 - Realiza com muita dificuldade
- 2 - Realiza com dificuldade
- 3 - Realiza bem

Anexo 7 - Exemplo de Documento de Apoio para o Módulo Ginástica I



Agrupamento de Escolas do Fundão

- Educação Física 2017/2018 -

DOCUMENTO DE APOIO - APTIDÃO FÍSICA

1. APTIDÃO FÍSICA

A Aptidão Física é a capacidade de cada um de nós realizar as tarefas do dia-a-dia e pode ser melhorada através do exercício físico. Uma boa capacidade física depende do desempenho global do nosso corpo, que por sua vez depende do desenvolvimento da resistência, força, velocidade, flexibilidade e coordenação, sendo que:

Resistência - É a capacidade de realizar um esforço de certa intensidade e mantê-lo durante um período de tempo longo, sem perder a eficácia de execução (resistência à fadiga).

Força - É a capacidade de dominar uma determinada resistência, levantar, puxar ou empurrar, através da contração muscular.

Velocidade - É a capacidade de efetuar um movimento, num curto espaço de tempo.

Flexibilidade - É a capacidade de efetuar movimentos articulares, com amplitude, em várias direções.

Coordenação - Um movimento é coordenado, quando o objetivo que se pretende é atingido, com grande facilidade e economia de esforço.

2. TESTES FITNESSGRAM

Existem várias baterias de testes que foram desenvolvidas e aplicadas ao longo dos anos nas escolas, de maneira a avaliar o nível de aptidão física dos alunos, porém, a que atualmente é utilizada nas escolas é a bateria de testes *Fitnessgram*.

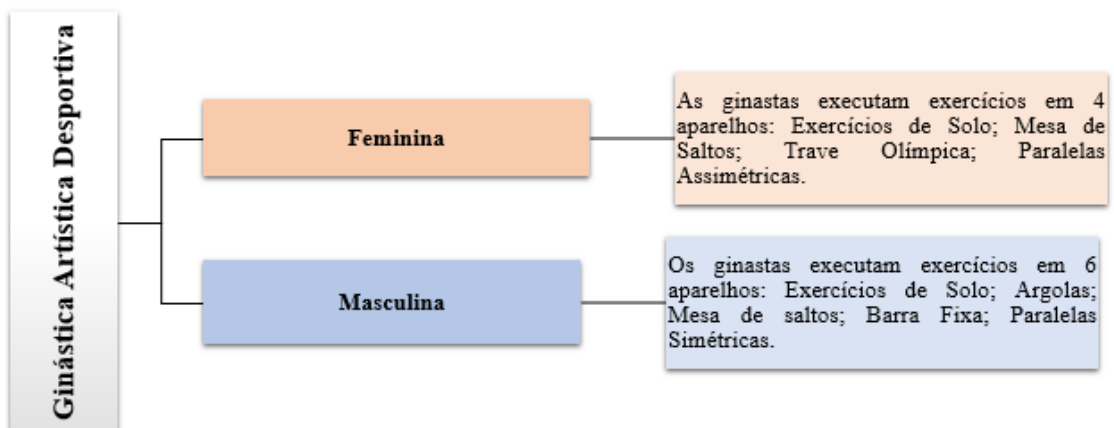
Nas aulas de Educação Física foram realizados dois testes do *Fitnessgram*, sendo eles:

Teste do Vaivém - O teste de Vaivém consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 m a uma cadência pré-determinada. Este é o teste recomendado para a avaliação da aptidão aeróbia.

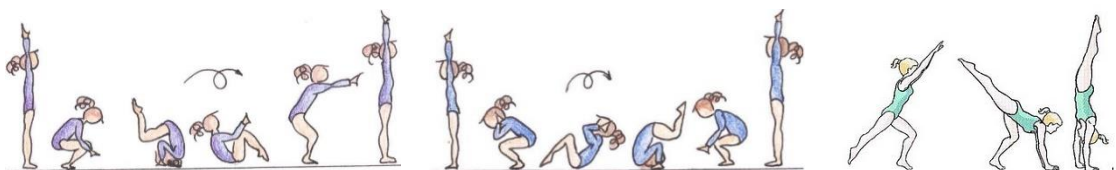
Teste da Força Superior (Flexões de Braços) - O teste de Flexões de Braços consiste na execução do maior número de flexões de braços (movimento de flexão dos braços e extensão dos antebraços), a uma cadência pré-definida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos membros superiores.

DOCUMENTO DE APOIO - GINÁSTICA ARTÍSTICA DE SOLO

1. GINÁSTICA ARTÍSTICA DESPORTIVA MASCULINA E FEMININA



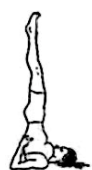
2. ELEMENTOS GÍMNICOS



a) Rolamento à frente engrupado

b) Rolamento à retaguarda engrupado

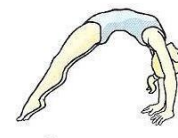
c) Apoio facial invertido (elemento de força)



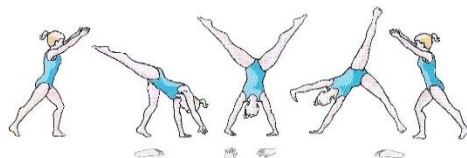
d) Vela (elemento de flexibilidade)



e) Avião (elemento de equilíbrio)



f) Ponte (elemento de flexibilidade)



g) Roda

3. Sequência Avaliativa

Apresentação + avião + ½ pirueta + enrolamento à retaguarda engrupado + ½ pirueta + enrolamento à frente engrupado com fecho + vela + ponte + apoio facial invertido OU roda



OU



4. Materiais pedagógicos de apoio utilizado aulas de Educação Física



a) Plinto de Espuma



b) Reuther



c) Colchão



d) Banco Sueco



e) Trampolim Sueco



f) Praticável

Anexo 8 - Pauta Secretaria Módulo Ginástica I



Cofinanciado por:



Agrupamento de Escolas do Fundão Cursos Profissionais

O Diretor de Curso

Pauta

Disciplina		Turma 1º TAS17
Módulo nº _____	_____	

Data
___/___/___

Número	Nome do Aluno	Classificação Final			Aprovado
		Nota Final	Numérico	Extenso	
1	A	97	10	DEZ	Aprovado
2	B	111	11	ONZE	Aprovado
3	C	153	15	QUINZE	Aprovado
4	D	173	17	DEZASSETE	Aprovado
5	E	139	14	CATORZE	Aprovado
6	F	162	16	DEZASSEIS	Aprovado
7	G	115	12	DOZE	Aprovado
8	H	182	18	DEZOITO	Aprovado
9	I	133	13	TREZE	Aprovado
10	J	162	16	DEZASSEIS	Aprovado
11	K	154	15	QUINZE	Aprovado
12	L	149	15	QUINZE	Aprovado
13	M	128	13	TREZE	Aprovado
14	N	130	13	TREZE	Aprovado
15	O	170	17	DEZASSETE	Aprovado
16	P	115	12	DOZE	Aprovado

Anexo 9 - Pressuposto para a utilização de estatística paramétrica

Tabela 11 - Teste para verificar a normalidade.

		<i>p-value</i>	Teste de Levene (<i>p-value</i>)
IMC alunos		0.002	-
IMC pais		0.067	-
IMC mães		0.200	-
%MG			
Nível Escolaridade pais	Ensino Básico	0.313 ^{#5}	0.969
	Ensino Secundário	0.737 ^{#5}	
	Ensino Superior	0.490 ^{#5}	
Nível Escolaridade mães	Ensino Básico	0.298 ^{#5}	0.819
	Ensino Secundário	0.488 ^{#5}	
	Ensino Superior	0.585 ^{#5}	
Género	Feminino	0.200 ^{#6}	0.691
	Masculino	0.014 ^{#5}	
Nível Socioeconómico	Médio	0.200 ^{#6}	0.785
	Baixo	0.735 ^{#5}	

#5 - Teste de Shapiro-Wilk; #6 - Teste de K-S.

Pela análise da Tabela 11 conclui-se que não existe normalidade para o género masculino (*p-value*=0.014) e para o IMC dos alunos (*p-value*=0.002).