



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico: Escola Básica de São Miguel - Guarda

**Rodrigo Gonçalves Costa
M5932**

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

Orientadores: Professor Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins
Professora Doutora Kelly de Lemos Serrano O'Hara

Covilhã, Setembro de 2015

Agradecimentos

Todo este trabalho não seria possível, se não houvesse a participação direta e indirecta de várias pessoas, todas elas determinantes para a conclusão deste trabalho. Mais uma etapa da minha formação académica está a terminar e por isso quero demonstrar todo o meu apreço e agradecer a todos os intervenientes que, de uma maneira ou de outra me ajudaram a percorrer este caminho.

Inicialmente quero agradecer ao Professor Doutor Júlio Martins por toda a sua transmissão de conhecimentos, fundamental para a progressão a nível académico da minha pessoa. Pela sua disponibilidade e pela sua ajuda quando as mais variadas dificuldades apareciam.

Ao Professor José Coelho, orientador da Escola de São Miguel, pois se não fosse ele nunca teria tido a possibilidade de estagiar na minha cidade, tendo aceite imediatamente o cargo, permitindo assim realizar um desejo meu. Obrigado por todos os conhecimentos que me transmitiu, pela motivação, pela força que me deu e por ter confiado em mim.

Aos alunos da Escola de São Miguel, principalmente aos meus (6^ªA), por todo o empenho que demonstraram quer nas aulas, quer no trabalho de investigação feito pelo meu grupo de estágio. Ficarão para sempre na minha memória.

Aos meus colegas de estágio, por todo o companheirismo e amizade que se foi criando ao longo deste ano.

Às pessoas que mais amo neste mundo, os meus pais e a minha irmã, elementos fundamentais e cruciais da minha estabilidade física e psicológica, pela responsabilidade que me inculcaram, por toda a paciência que tiveram comigo e por todo o amor que me deram. Obrigado por tudo!

Ao meu avô Costa, o meu melhor amigo, o meu companheiro de brincadeiras no início da minha vida, também ele uma das pessoas que mais amo na vida e que ficará para sempre comigo, infelizmente já não podendo estar perto de mim para me ver crescer e para que eu o possa ver orgulhoso de mim, do meu feito.

A todos os meus restantes familiares por todo o apoio e carinho que sempre me deram, por todas as palavras encorajadoras.

Relatório Final de Estágio Pedagógico

Ao meu grupo de amigos, elementos fundamentais no meu crescimento, tendo-os já perto de mim há mais de 10 anos. Obrigado por todo o companheirismo e amizade que me transmitem!

Por fim e não menos importante, à minha namorada. Papel fundamental da conclusão deste relatório, que me ajudou a ultrapassar dificuldades, tentando mostrar-me sempre qual o melhor caminho a seguir, motivando-me a ser melhor, a não baixar os braços.

A vós todos, o meu maior Obrigado!

Resumo

Capítulo 1

Este relatório foi elaborado no âmbito da unidade curricular de Estágio Pedagógico, que se realiza durante o 2º ano de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior, referente ao ano letivo de 2014/2015. O estágio pedagógico marca o início de uma carreira no ensino da Educação Física, marcando também o fim do ciclo de estudos iniciado à cerca de 18 anos atrás. Esta é, a última etapa da preparação enquanto aluno, antes do início do desempenho da profissão de professor.

O presente estágio foi realizado na Escola Básica com 2 e 3º CEB de São Miguel, na cidade da Guarda, tendo como orientador de estágio o Professor José Coelho e como orientador de mestrado, da Universidade da Beira Interior, o Professor Doutor Júlio Martins.

Toda a metodologia apresentada neste capítulo passa pela caracterização da escola, leccionação, amostra, planeamento, recursos humanos, recursos materiais, actividades letivas e não letivas realizadas na escola.

Com a realização deste estágio, espero vir a conseguir potencializar todas as minhas capacidades, aprendendo o máximo possível com esta experiência de maneira a conseguir alcançar os meus objetivos.

Palavras-Chave: Competências, Ensino, Estágio Pedagógico, Educação Física.

Capítulo 2

A Literacia Física define-se como um conjunto de movimentos ou habilidades físicas que permitem executar de forma correta a atividade física do quotidiano. Esta LF entende-se como sendo uma espécie de alfabetização tal qual acontece com o “saber ler e escrever” em idades de formação do futuro adulto e serve como importante base não só para a prática de vários desportos mas também para uma correta educação física no indivíduo, o que lhe permitirá realizar de forma correta os vários movimentos físicos com que este se irá debater no seu dia-a-dia, ao longo da sua vida. Esta investigação procura perceber se existem diferenças estatisticamente significativas entre os alunos que praticam apenas Educação Física e os que praticam Educação Física e Desporto Escolar conjuntamente. Participam neste estudo 201 alunos do 2º e 3º ciclo da Escola Básica São Miguel aos quais será administrado o teste “BOT 2” de Bruininks. Após a análise exploratória dos dados verificaram-se diferenças estatisticamente significativas ao nível da literacia física dos alunos praticantes de Educação Física e Desporto Escolar e os alunos que apenas praticam atividade física nas aulas de Educação Física ($p=0.004$). Foi ainda possível verificar que dentro dos praticantes de DE foram os praticantes da modalidade coletiva (Futsal) aqueles que apresentaram melhores desempenhos ao nível da LF. Desta forma, consideramos que os responsáveis pela educação e os professores devem continuar a fomentar o DE de maneira a que todos tenham a possibilidade de o integrar e usufruir dos seus benefícios quer a nível de LF ou de outros mais benefícios já vulgarmente conhecidos.

Palavras-chave: Literacia Física, Educação Física, Desporto Escolar

Abstract Chapter 1

This report has been created from the context of the curriculum of Teacher Training, that is realized during the second year of the master's degree in Teaching of Physical Education in the lower secondary and secondary school, University of Beira Interior, during the academic year 2014/2015. The internship marks the beginning of a teaching career of Physical Education and it also marks the end of my studies which began eighteen years ago.

This is the last moment of preparation before the beginning of the performance as a teacher.

The internship took place at Escola São Miguel school, in the city of Guarda, having as internship supervisor Professor José Coelho and from the University of Beira Interior, Professor Doctor Júlio Martins.

All the methodology presented in this chapter goes through the school's characterization, teaching, sample, planning, human resources as well as material resources, teaching activities and not teaching activities in the school.

With this internship, I hope to be able to leverage all my skills, learning as much as possible coupled with the ability to achieve my goals.

Key words: Skills, Education, Teacher Training, Physical Education.

Relatório Final de Estágio Pedagógico

Abstract 2

The Physical Literacy is defined as a set of movements or physical abilities that let you perform properly physical activity everyday. This LF is meant as a kind of literacy as it happens with "reading and writing" in ages training Adult future and serves as an important basis not only for practicing various sports but also for proper physical education in individual, allowing you to perform correctly the various physical movements with which it will discuss this in your day to day, throughout their life. This research seeks to understand if there are statistically significant differences between students practicing only Physical Education and practicing Physical Education and Sports School together. Participate in this study 201 students of 2nd and 3rd cycle of Basic School São Miguel to which the test "BOT 2" Bruininks will be administered. After exploratory data analysis there were statistically significant differences in terms of physical literacy practitioners students of Physical Education and Sports School and the students only practice physical activity in physical education classes ($p = 0.004$). It was also possible to see that within the DE practitioners were practitioners of collective mode (Futsal) those who were better in terms of LF. Thus, we consider that those responsible for education and teachers should continue to foster the DE so that everyone has the possibility to integrate and take advantage of its benefits at the level of LF or other more benefits already commonly known.

Keywords: Physical Literacy, Physical Education, School Sports

Índice

CAPITULO 1	1
1. Introdução	1
2. Objetivos	3
2.1. Objetivos do Estagiário	3
2.2. Objetivos da Escola.....	3
2.3. Objetivos do Grupo de Educação Física	4
3. Metodologia	8
3.1. Caracterização da Escola	8
3.2. Lecionação	9
3.2.1 Amostra	10
3.3. Recursos Humanos	35
3.4. Recursos Materiais	36
3.5. Direção de Turma	37
3.6 Atividades Não letivas	37
3.6.1. Atividades do Grupo de Educação Física.....	37
3.6.2. Atividades do Grupo de Estágio	38
3.6.3. Atividades do Desporto Escolar.....	38
4 - Considerações Finais	39
5. Bibliografia	40
CAPITULO 2	42
1. Introdução	42
2. Método	48
2.1 Amostra.....	49
2.2 Instrumentos:.....	49
2.3 Procedimentos	51
2.4 Análise Estatística	51
3. Resultados	52
4. Discussão:	62
5. Conclusão	66
6. Bibliografia	67

Índice de Tabelas

TABELA 1: VALORES DA CATEGORIA ATINGIDA NO TESTE “BOT2” PELOS ALUNOS QUE PRATICAM APENAS EF E OS QUE PRATICAM EF E DE.	52
TABELA 2: VALORES DA CATEGORIA ATINGIDA NO TESTE “BOT2” PELOS DIFERENTES GRUPOS..	53
TABELA 3 E 4: VALORES DA PONTUAÇÃO ATINGIDA NO TESTE “BOT2” PELOS DIFERENTES GRUPOS NOS EXERCÍCIOS DE PRECISÃO MOTORA FINA..	54
TABELA 5 E 6: VALORES DA PONTUAÇÃO ATINGIDA NO TESTE “BOT2” PELOS DIFERENTES GRUPOS NOS EXERCÍCIOS DE MOTRICIDADE FINA INTEGRADA...	55
TABELA 7: VALORES DA PONTUAÇÃO ATINGIDA NO TESTE “BOT2” PELOS DIFERENTES GRUPOS NOS EXERCÍCIOS DE DESTREZA MANUAL..	56
TABELA 8 E 9: VALORES DA PONTUAÇÃO ATINGIDA NO TESTE “BOT2” PELOS DIFERENTES GRUPOS NOS EXERCÍCIOS DE COORDENAÇÃO BILATERAL.	57
TABELA 10: VALORES DA PONTUAÇÃO ATINGIDA NO TESTE “BOT2” PELOS DIFERENTES GRUPOS NOS EXERCÍCIOS DE EQUILÍBRIO..	58
TABELA 11: VALORES DA PONTUAÇÃO ATINGIDA NO TESTE “BOT2” PELOS DIFERENTES GRUPOS NOS EXERCÍCIOS DE EQUILÍBRIO/BALANÇO..	59
TABELA 12 E 13: VALORES DA PONTUAÇÃO ATINGIDA NO TESTE “BOT2” PELOS DIFERENTES GRUPOS NOS EXERCÍCIOS DE COORDENAÇÃO DE MEMBROS SUPERIORES..	59/60
TABELA 14 E 15: VALORES DA PONTUAÇÃO ATINGIDA NO TESTE “BOT2” PELOS DIFERENTES GRUPOS NOS EXERCÍCIOS DE FORÇA..	61
TABELA 16: VALORES DO TESTE DE FIABILIDADE DOS DADOS	69

CAPITULO 1

1. Introdução

Este relatório tem o intuito de demonstrar o trabalho realizado ao longo do segundo ano de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário aplicado pela UBI. Neste segundo ano de Mestrado (2014/2015) o objectivo será realizar o estágio pedagógico. O estágio pedagógico é o ponto mais alto da formação académica dentro da área da Educação Física e do Desporto, onde neste, se aplicarão todos as competências e conhecimentos adquiridos ao longo do tempo num contexto de prática letiva. De acordo com Carvalhinho e Rodrigues (2004), “corresponde a um momento fundamental na formação profissional dos jovens professores” que através de um combinado de experiências vividas ao longo do seu processo “tornam esse momento de formação decisivo na aquisição de saberes pedagógicos diversificados” (Carvalhinho & Rodrigues, 2004, p.111).

Desta forma, de acordo com os mesmos autores, a concretização do estágio pedagógico é, para o aluno estagiário o momento mais relevante e com maior importância na sua formação enquanto futuro profissional na área da Educação (Carvalhinho & Rodrigues, 2004), pois ao longo do mesmo vai-se deparando com imensos desafios. Esta constatação retrata o sentimento que é sentido por nós, no que toca ao nosso estágio pedagógico pelo facto de por um lado, estarmos a ser confrontados com uma nova realidade, realidade essa mais prática do ensino em que a formação teórica é aplicada, e por outro lado em que o conjunto de situações pouco familiares e as responsabilidades com que nos encaramos gerarem em nós um certo incomodo durante a nossa actuação enquanto docentes. (Piéron, 1996, cit. por Carvalhinho & Rodrigues, 2004).

Este estágio está a ser realizado na Escola Básica c/ 2º e 3º Ciclos de São Miguel, pertencente ao Agrupamento de Escolas da Sé, na Guarda.

Enquanto professor estagiário, o meu orientador cooperante será o Professor José Coelho, professor da Escola Básica de São Miguel, e o orientador científico por parte da Universidade pelo estágio, o Professor Doutor Júlio Martins. O meu grupo de estágio é constituído por mais dois colegas, sendo eles, o professor estagiário Fábio Matos e o professor estagiário Igor Martins.

Por forma a que este estágio fosse uma realidade e pudesse ser realizado pelos alunos, a Universidade da Beira Interior acordou um protocolo com várias escolas de dois distritos, sendo eles o distrito de Castelo Branco e o da Guarda. Portanto, este estágio está de acordo com o Sistema Educativo Português e de acordo com o decreto-lei nº43/2007 de 22 de fevereiro que regulamenta este mestrado, “a referência fundamental da qualificação para a docência é o desempenho esperado dos docentes no início do seu exercício profissional, bem como a necessidade de adaptação do seu desempenho às mudanças decorrentes das transformações emergentes na sociedade, na escola e no papel do professor, da evolução científica e tecnológica e dos contributos relevantes da investigação educacional”.

Assim, o Regulamento de Estágio Pedagógico de Educação Física organizado pelo Departamento de Ciências do Desporto apresenta vários objectivos de estágio nas áreas de

Relatório Final de Estágio Pedagógico

actividades: ensino-aprendizagem, direcção de turma/relação com o meio, desporto escolar/intervenção na escola e actividade de carácter científico-pedagógico. De maneira a que os objectivos fossem cumpridos, os estagiários teriam de realizar pelo menos quinze horas semanais de trabalho dentro da escola. No relatório deverão constar todos os objectivos referidos em cima, como é o caso da planificação, leccionação, direcção de turma, desporto escolar e actividades não-letivas.

Durante todo o ano lectivo terei a meu cargo a turma do 6^aA num regime de rotatividade com os outros dois professores estagiários. Nestas aulas, ficou definido que, todos os estagiários teriam de fazer a observação das aulas entre si, bem como produzir relatórios no final das aulas, de maneira a que estes relatórios tivessem uma influência positiva e nos permitissem evoluir enquanto professores.

Este estágio foi iniciado no dia 1 de Setembro de 2014 e irá até ao dia 30 de Maio de 2015. Apesar do término do estágio, seguiremos com as actividades até ao final do ano lectivo, terminando o processo de ensino-aprendizagem.

Este documento não pode ser tido como algo final, cuja aplicabilidade não vá para além da sua conceptualização e posterior defesa. O relatório final deve ser visto como um instrumento que auxilie na melhoria da nossa futura actividade docente, através do combinado de aprendizagens e habilitações adquiridas ao longo do estágio pedagógico, numa óptica de continuidade e evolução.

“Atribuir à formação de professores um carácter contínuo e sistemático significa aceitar que esta acontece, com frequência e regularmente, desde as primeiras experiências de formação a que o candidato é professor e sujeito, enquanto aluno, nos bancos da escola básica e secundária, passando pela aprendizagem formal da profissão que se desenvolve nos centros de formação inicial e pelo período subsequente de indução profissional, para se prolongar por toda a sua vida profissional (formação contínua).” (Onofre, 1996, p.75)

2. Objetivos

2.1. Objetivos do Estagiário

Desde muito novo que o Desporto está presente na minha vida. Aos seis anos de idade ingressei na natação, tendo praticado até aos vinte e um anos de idade. Nos últimos sete anos de prática, enquanto atleta federado no Clube de Natação da Guarda. Na Educação Física era também um aluno muito aplicado, tendo gosto por todo o tipo de modalidades, praticando-as todas, com o mesmo empenho. O gosto pelo desporto manteve-se e mantém-se até aos dias de hoje e por isso decidi ingressar num curso de Ciências do Desporto na Universidade da Beira Interior. O gosto por aprender mais sobre a minha área e o facto de poder trabalhar com crianças e adolescentes fez-me querer continuar a estudar para que um dia pudesse vir a ser Professor de Educação Física, mesmo sabendo das grandes dificuldades com as quais os professores se deparam nos dias de hoje. Assim ingressei no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário pois achei que era o mais indicado para mim, esperando poder vir a exercer a carreira de Professor, que é o que realmente pretendo para a minha vida.

A partir das experiências adquiridas ao longo da minha licenciatura e do meu primeiro ano de mestrado, penso ter adquirido a experiência necessária para poder realizar este estágio sem grandes problemas, produzindo assim, um bom trabalho enquanto professor estagiário.

Espero poder vir a adquirir conhecimentos próprios de como produzir documentos de apoio para as aulas, como planos de aula, planos anuais, unidades didáticas, grelhas de avaliação, etc.

No estágio espero também, vir a aprofundar os meus conhecimentos ao nível científico, pedagógico e social, desenvolver competências nas vertentes da observação e da avaliação, conseguir integrar-me no meio escolar, interagindo com pessoal docente, não-docente e alunos.

2.2. Objetivos da Escola

No Projeto Educativo 2014-2017 do AESÉ cujo tema globalizador é “Para uma Educação de Futuro... uma Escola de Futuro” pretende-se “(...) a continuação do desenvolvimento de todos os esforços e para a melhoria das condições de trabalho, procurando promover-se melhores aprendizagens, atitudes e valores humanistas e uma consciência cívica e ambiental responsável.” Este Projeto tem como missão “Criar um conjunto de estruturas educativas fundamentais no processo de ensino/aprendizagem e formação pessoal dos nossos jovens, na sua preparação para uma cidadania responsável, tolerante e interventiva, assente no conhecimento e na responsabilidade. Ser ainda um elemento de forte ligação com a nossa comunidade e o seu meio envolvente, assumindo-se como parceiro e catalisador do desenvolvimento da nossa cidade e da nossa Região.”

Apresenta um Plano de Intervenção onde procura: “Liderar uma cultura de mudança que possa gerar consensos e angariar colaboradores ativos e empenhados na construção de

uma escola humana e humanizada; liderar um agrupamento de escolas que exija partilha, capacidade de organização, mediação e mobilização de toda a comunidade na promoção de um ambiente escolar orientado para a aprendizagem e construção do conhecimento numa escola com profissionais de qualidade reconhecida, centrando toda a ação em três domínios essenciais: Resultados, Liderança e Gestão e Prestação do Serviço Educativo.” A partir destes três domínios dá origem aos seis grandes **Objetivos Centrais** do Projeto Educativo sendo eles: “1º - Educar para o Sucesso; 2º - Educar para a cidadania; 3º - Educar para a cultura; 4º - Promover uma gestão segundo princípios de qualidade, equidade, participação e defesa da escola pública; 5º - Promover a rentabilização dos recursos materiais e humanos; 6º - Promover a valorização profissional e a inovação.” (Agrupamento de Escolas da Sé, 2014).

2.3. Objetivos do Grupo de Educação Física

Quanto a estes objectivos, não existe nenhum documento interno específico. Contudo, os professores que fazem parte do grupo de Educação Física, procuram cumprir os objectivos que estão definidos no Programa Nacional de Educação Física para o 3º ciclo (Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., Mira, J., 2001, p.5), que assenta em quatro princípios fundamentais:

“- A garantia de atividade física corretamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros.

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

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

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

Estes quatro princípios têm como principais aplicações, **a perspetiva da qualidade de vida, de saúde e do bem-estar:**

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

Relatório Final de Estágio Pedagógico

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

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

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

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

- Atividades físicas de exploração da Natureza, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica;

- Jogos tradicionais e populares.

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

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

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

- A ética desportiva;

- A higiene e a segurança pessoal e coletiva;

- A consciência cívica na preservação de condições de realização das atividades físicas, em especial da qualidade do ambiente.

Como objetivos mais gerais do grupo de Educação Física os professores deste grupo procuram promover no aluno alguns princípios dentro da aula, também eles encontrados no Programa Nacional de Educação Física para o 3º ciclo (Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., Mira, J., 2001, p.5). São eles os seguintes:

“Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:

- Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;

- Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do (s) outro (s) e as dificuldades reveladas por eles;

Relatório Final de Estágio Pedagógico

- Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreatajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do (s) outro (s);
- Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;
- Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
- Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.
- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
- Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física, compreendendo as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.
- Identificar e interpretar os fenômenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da Aptidão Física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da Cultura Física
- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de Resistência Geral de Longa e Média Durações; da Força Resistente; da Força Rápida; da Velocidade de Reação Simples e Complexa, de Execução, de Deslocamento e de Resistência; das Destrezas Gerais e Específicas.
- Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano.
- Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.”

Há um outro manual utilizado, para além do Programa Nacional de Educação Física pelo grupo de professores de Educação Física da Escola Básica de São Miguel que procura responder a algumas perguntas relativas às aulas de Educação Física da seguinte forma:

“Quais são as tarefas que a Educação Física deve assumir?”

A Educação Física tem uma dupla ação na preparação da juventude:

Relatório Final de Estágio Pedagógico

- Durante a sua frequência, na Escola, com o ingresso no desporto extra-escolar;
- Após a sua frequência, com o ingresso no desporto como ocupação dos tempos livres.”

“Como deve ser a Educação Física?

O objetivo fundamental da aprendizagem e educação é capacitar o jovem para a sua vida futura; proporcionando-lhe conhecimentos, habilidades, mentalidade e formas de comportamento.

Assim, a Educação Física Escolar deve ter como paradigma:

1- Educação para a organização desportiva

- Interpretar criticamente a organização desportiva ao nível da gestão, das instituições e das estruturas desportivas;
- Analisar as diferenças entre o desporto e a educação física;
- Analisar as diferenças entre o desporto de rendimento e o desporto de recreação e suas práticas;
- Analisar o movimento olímpico, da Antiguidade até aos nossos dias, numa perspetiva histórica, económica, política e social, para a formação de uma consciência crítica face aos problemas relacionados com a cultura física e a educação desportiva;

2- Educação para o desporto

- Conhecer e compreender os fundamentos do treino, as suas leis biológicas, as suas alterações orgânicas e a prevenção sobre o treino intensivo precoce;
- Avaliar as atividades desportivas nas suas dimensões técnica, tática, regulamentar e organizativa;
- Realizar atividades rítmicas e expressivas, dança, os jogos tradicionais populares, e os percursos pedestres e a orientação;
- Realizar debates sobre assuntos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais como fator de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.

3- Educação para o lazer

- Conhecer e compreender os fundamentos do exercício físico e das suas práticas como fator de saúde e de cultura, na dimensão individual e social;

Relatório Final de Estágio Pedagógico

- Formar uma consciência cívica na preservação de condições de realização do exercício físico, em especial da qualidade ambiental, como forma de vida mais saudável;
- Realizar debates sobre assuntos relacionados com a cultura física, como fator de condição física das populações, das possibilidades de prática das suas modalidades.

4- Educação para a saúde

- Conhecer o funcionamento do corpo humano, suas alterações e adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, permitindo compreender os diversos fatores da aptidão física;
- Conhecer e aplicar formas de elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais;
- Conhecer e aplicar cuidados higiénicos bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros;
- Realizar debates sobre os fatores de saúde e riscos associados às práticas das atividades físicas.

5- Educação para a participação desportiva

- Promover a formação de hábitos, atitude e conhecimentos, valorizando a participação, a responsabilidade, a cooperação e o jogo limpo;
- Conhecer os aspetos fundamentais da prevenção desportiva a nível das lesões desportivas e da ansiedade na competição;
- Realizar debates sobre assuntos relacionados com a ética desportiva e sua participação nas atividades desportivas.

3. Metodologia

3.1. Caracterização da Escola

O AESÉ, “criado em 2013/2014, com base no Decreto-Lei 137/2012 e estende a sua área de influência a 30 das 43 freguesias do concelho da Guarda. É constituído por treze Jardins de Infância, treze escolas do 1º Ciclo do Ensino Básico, Centro Escolar da Sequeira (Pré-Escolar e 1º Ciclo), Centro Escolar do Vale do Mondego (Pré-Escolar e 1º Ciclo), Escola Básica Carolina Beatriz Ângelo, Escola Básica S. Miguel e Escola Secundária da Sé.

Relatório Final de Estágio Pedagógico

Os estabelecimentos encontram-se dispersos por uma grande área de influência, o que coloca alguns constrangimentos na sua organização e gestão, nomeadamente, no trabalho colaborativo, na articulação entre os diferentes ciclos e na organização dos horários em função dos transportes escolares, dependentes da autarquia e das empresas de transportes.” (Agrupamento Escolas da Sé, 2014).

Pode-se destacar também o facto de o Agrupamento estar inserido num território com “(...) fraca industrialização do distrito, a existência de uma agricultura baseada no minifúndio e praticada em condições adversas que levam a índices de produtividade baixos transformam esta região numa zona repulsiva. Esta situação tem conduzido a uma desertificação progressiva do concelho e ao conseqüente envelhecimento da população.

A deslocalização de empresas, com grande capacidade de empregabilidade, forçou a saída do concelho de muitos dos seus habitantes, provocando ruturas profundas no seu tecido social. Refira-se ainda que a população residente vive, sobretudo, da prestação de serviços onde a oferta é cada vez mais reduzida. Infere-se que a situação económica e social das famílias tem vindo a degradar-se.

Acresce a esta conjuntura a baixa taxa de natalidade o que tem levado ao encerramento massivo das escolas do primeiro ciclo do concelho.” (Agrupamento Escolas da Sé, 2014).

A Escola de São Miguel, na qual estou inserido, faz também parte do Agrupamento de Escolas da Sé. Esta Escola foi “Criada por Portaria dos Ministérios das Finanças e da Educação em 31 de dezembro de 1986 e entrou em funcionamento no ano letivo de 1987/1988.” Esta Escola é frequentada por 358 alunos, inseridos em 22 turmas que vão desde o 5º ao 9º anos.

Num total global, o AES conta com 2473 alunos separados pelos vários ciclos de estudo.

No Ensino Regular 286 alunos são do Ensino Pré-Escolar, 622 são alunos do 1º ciclo, no 2º ciclo são 361, o 3º ciclo conta com 638 e no Ensino Secundário com 499 alunos. No Ensino Vocacional conta com 17 alunos no 2º ciclo, no 3º ciclo com 24 e no Ensino Secundário com 26 alunos.

Quanto ao nível socioeconómico dos alunos, 325 alunos têm apoio através do escalão A e 277 têm através do escalão B, fazendo um total de 602 alunos, que corresponde a 24% do número total de alunos. Verifica-se também que o número de alunos escolarizados com Necessidades Educativas Especiais corresponde a 6% do número total de alunos, constituindo um total de 158 alunos.

3.2. Lecionação

No início do ano letivo ficou definido como seria a lecionação ao longo do ano letivo, com o grupo de Educação Física a ter as habituais reuniões do início do ano, onde fomos apresentados como sendo professores estagiários.

Relatório Final de Estágio Pedagógico

Posteriormente a essas reuniões, foram definidas quais as turmas com que o grupo de estágio iria ficar. Eu, o Fábio e o Igor, ficámos com a turma do 6º A, ficando definido pelo orientador a totalidade da carga horária desta mesma turma, que seriam dadas pelos 3 estagiários num regime de rotação. Ficou também definido que o Desporto Escolar também seria parte integrante das obrigações dos estagiários.

Assim ficou definido o meu calendário, que tenho cumprido rigorosamente.

Horas	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
8.40 / 10.10			6ºA E.F		Observações
10:20 / 11:00		Observações	Observações		Observações
11:00 / 12:00		Observações	D.T		Observações
12:00 / 13:00			Observação de aulas		6ºA E.F
13:00 / 14:00				D.E Futsal	
14:30 / 15:15					
16:00 / 18:00	D.E. Escalada	D.E Escalada	D.E Escalada	D.E Escalada	

3.2.1 Amostra

3.2.1.1 Caracterização da turma 6ºA (MEC)

A amostra foi constituída pela turma do 6º A, que é uma turma constituída por vinte e um alunos com idades compreendidas entre os onze e os treze anos. Nove elementos pertencentes à turma são do sexo feminino e doze são do sexo masculino.

Nº	Nome	Idade	Rep.	Anos de retenção	NEE	Escalão
1	Ana	11	-	0	-	B
2	António	12	-	0	SIM	CEI
3	Claúdio	11	-	1(4º)	-	B
4	Cristiana	11	-	0	-	-
5	David	11	-	0	-	B
6	Guilherme Barata	11	-	0	-	-
7	Guilherme Fer.	11	-	0	-	B
8	Inês	11	-	0	-	-
9	José Costa	11	-	0	-	-
10	Leonor	11	-	0	-	B
11	Marco	11	-	0	-	-
12	Maria Luisa	11	-	0	-	-
13	Mariana	11	-	0	-	-
14	Micaela	11	-	0	-	A
15	Miguel	12	-	1(4º)	-	A
16	Mónica	11	-	0	-	-

Relatório Final de Estágio Pedagógico

17	Rodrigo	11	-	0	-	-
18	Sara	11	-	0	-	-
19	Diogo	11	-	0	-	-
20	Beatriz	11	-	0	-	-
21	Guilherme Santiago	11			-	-

Esta turma iniciou o ano com 21 alunos, sendo que dois foram transferidos (um para outra turma, e outro emigrou), no segundo período entraram dois novos alunos e a turma voltou a ficar com 21 alunos.

Em relação ao nível socioeconómico, cinco alunos são possuidores do escalão B e dois alunos possuem o escalão A.

Detetou-se um aluno com necessidades educativas especiais, o António (nº2). No que respeita a este aluno, a docente do ensino especial deu as seguintes informações: “ O aluno apresenta perturbação do nível mental e beneficia de um Currículo Específico Individual. O Conselho de Turma ponderou a possibilidade do aluno fazer inclusões em algumas disciplinas de acordo com o seu perfil de desenvolvimento.”

Em relação aos restantes alunos da turma, estão todos enquadrados no ensino recorrente.

Verificou-se que oito alunos não praticam mais qualquer tipo de actividade física a não ser nas aulas de Ed. Física, onze praticam exercício no Desporto Escolar, quatro praticam atividades extra curriculares, três dos alunos desta turma para além da Educação Física, praticam exercício no Desporto Escolar e nas atividades extra curriculares.

O Modelo de Estrutura do Conhecimento (MEC), da modalidade de Voleibol, ilustrando os restantes MEC's que realizei acerca das restantes modalidades abordadas.

Introdução

O presente documento foi feito no âmbito do Estágio Curricular, inserido no curso de Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, no seu segundo e último ano.

Para a elaboração deste documento procedeu-se à utilização de vários textos de auxílio, necessários para o processo ensino aprendizagem como o Programa de Educação Física, o Projeto Curricular de Educação Física, o Regulamento Interno da Escola e o Projeto Educativo de Escola.

Este documento é um auxiliar precioso para um planeamento eficaz do processo de ensino-aprendizagem. Este engloba uma análise da modalidade em questão, uma análise do contexto onde a modalidade será lecionada, uma análise da população alvo, que neste caso serão os alunos da turma.

Após a fase de análise, surge a fase das decisões. Nesta será determinada a extensão e a sequência da matéria (conteúdos a lecionar e seu encadeamento), serão definidos os objetivos, e proceder-se-á à configuração da avaliação a utilizar (inicial, e sumativa) criando para isso as progressões de ensino.

Relatório Final de Estágio Pedagógico

No final de todo este processo, surge a fase de aplicação, onde se encontra a Unidade Didática da modalidade com a respetiva distribuição dos conteúdos pelas aulas previstas.

Módulo 1- Análise da Modalidade

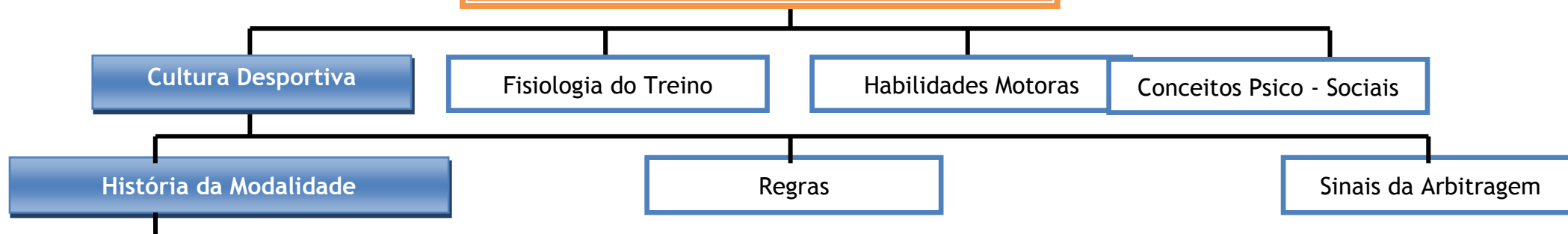
A modalidade de Voleibol é um jogo desportivo colectivo, que é disputado entre duas equipas sem que haja contacto entre as mesmas (estas estão divididas por uma rede situada ao meio campo). Cada equipa conta com seis jogadores de campo havendo mais seis suplentes, podendo um deles ser líbero (função específica na zona defensiva, não podendo atacar, fazer bloco, realizar serviço ou passar a bola em toque de dedos na zona ofensiva). O Voleibol é jogado predominantemente com as mãos, num campo rectangular com medidas de 18x9, circundado por uma zona livre em todo o redor do campo de 3m. O objectivo desta modalidade é enviar a bola por cima da rede, respeitando as regras inerentes ao jogo, fazendo tocar no campo do adversário e impedindo que esta toque no nosso. Esta modalidade joga-se por Sets, sendo que a equipa que vence o jogo tem que ganhar três Sets em cinco possíveis. Cada Set é jogado até aos 25 pontos, à exceção do último (quinto) que é até aos 15. Apesar de haver marcação até aos 25, deverá haver sempre uma vantagem mínima de 2 pontos.

Cada equipa tem direito a dois “desconto de tempo” por Set, tendo cada um a duração de 30 segundos.

No que diz respeito às substituições, são permitidas, no máximo seis por equipa e por Set. O jogador líbero só poderá substituir um jogador que se encontre a jogar na zona defensiva, mas poderá fazer a substituição sempre que se quiser, não sendo estas contabilizadas nas substituições da equipa.

No que diz respeito à arbitragem, regista-se a presença de um primeiro-árbitro, segundo-árbitro e o marcador da pontuação.

Estrutura de Conhecimento - Voleibol



- O *Voleibol* foi criado em 1885, no estado do *Massachusetts*, por *William G. Morgan*, professor de Educação Física no *Colégio de Holyoke*, nos *Estados Unidos da América*. Este homem procurou criar uma atividade que fosse mais suave e motivante, que se pudesse praticar no Inverno e que não colocasse tantos problemas de material e de ocupação. Assim inventou uma nova modalidade, denominada de "*Minonette*" dando anos mais tarde origem ao *Voleibol* dos nossos dias.
- A primeira demonstração pública foi realizada em 1896 no Colégio de Springfield no decorrer de uma conferência. O professor Morgan apresentou 2 equipas de 5 jogadores num campo com 15,35m de comprimento por 7,265m de largura e com a rede colocada a 1,98m de altura. Foi durante essa mesma exibição que foi sugerida a mudança de nome para *Voleibol*.
- Em Portugal, o voleibol foi introduzido pelas tropas norte-americanas que estiveram estacionadas nos Açores durante a primeira guerra mundial.
- Datas Importantes: A 7 de Abril de 1947 foi criada em Lisboa a Associação de Voleibol de Lisboa; Em 1947 deu-se o primeiro *Campeonato Nacional Masculino tendo como vencedor a equipa do A.E.I.S. Técnico* ; 1942 a *Associação Académica de Espinho, Clube Fluvial Portuense, Estrela e Vigorosa*, fundaram a *Associação de Voleibol do Porto*; 1949 fundou-se a *Federação Portuguesa de Voleibol*.

Estrutura de Conhecimento - Voleibol

Cultura Desportiva

Fisiologia do Treino

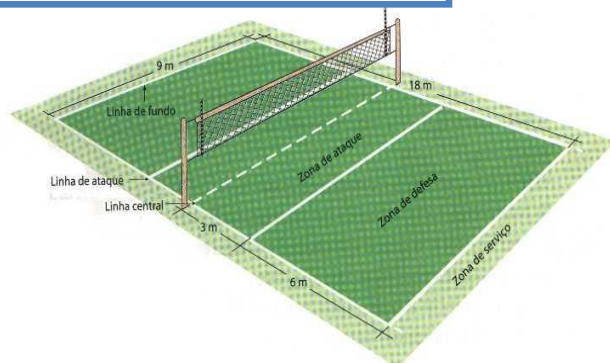
Habilidades Motoras

Conceitos Psico - Sociais

História da Modalidade

Regras

Sinais da Arbitragem



5 - Duração e interrupções regulamentares - O jogo de Voleibol não tem tempo determinado. Os intervalos entre sets duram três minutos e nos jogos de categoria seniores existem, em cada um dos quatro primeiros parciais, dois tempos técnicos de um minuto de duração, aos 8 e 16 pontos. Cada equipa tem direito a pedir dois tempos de desconto de 30 segundos cada por set.

6 - Substituições - São possíveis realizar 6 substituições por equipa e Set. Só podem ocorrer numa paragem de jogo necessitando da permissão da equipa de arbitragem. O jogador só pode entrar no campo quando o elemento que vai substituir já se encontrar fora do mesmo.

1 - Início e Recomeço do jogo - É feito um sorteio pelo árbitro com os respetivos capitães de equipa. Quem ganhar escolhe ou o lado do campo ou início de jogo com serviço. Encontram-se em campo **12 jogadores, 6 de cada equipa.**

Após o apito do árbitro inicia-se o jogo, com a equipa com posse de bola a efetuar o serviço, fora da linha final do campo. Os restantes jogadores encontram-se em posição base, aptos a intervir e cada um situado na sua zona (1 a 6).

Após o intervalo, o jogo recomeça na posse de bola da equipa que iniciou o jogo realizando receção da bola.

Depois da conversão de um ponto, o jogo reinicia na linha de fundo, realizando-se serviço pela equipa que acabou de pontuar. Ao apito do árbitro o jogador pode realizar o serviço.

2 - Sistema de Pontuação - A equipa pontua quando conseguir que a bola toque no solo da equipa adversária; quando toca em infra-estruturas encontradas dentro dos limites do campo; quando ocorre falta da equipa adversária ou quando a equipa adversária recebe uma penalização.

3 - Bola Fora e Reposição da Bola em Jogo - A bola é considerada fora de jogo quando cai no chão toca em qualquer objeto limitador do campo ou qualquer atleta, treinador ou árbitro que se encontram fora de campo. Se cair dentro do campo adversário, a equipa que obteve esse feito tem direito ao próximo serviço.

4 - Rotação - Após cada serviço ganho, a equipa em causa executa a rotação na direção dos ponteiros do relógio, isto é, a rotação é efetuada segundo a seguinte sequência de posições: 1, 6, 5, 4, 3, 2, e o jogador da posição 6 tem que estar atrás do jogador da posição 3 e entre os jogadores das posições 1 e 5; o jogador da posição 5 tem que estar atrás do jogador da posição 4 e à esquerda do jogador da posição 6, e assim sucessivamente.

Estrutura de Conhecimento - Voleibol

Cultura Desportiva

Fisiologia do Treino

Habilidades Motoras

Conceitos Psico - Sociais

História da Modalidade

Regras

Sinais da Arbitragem

7 - Faltas e Incorreções - Nenhum dos jogadores pode tocar na rede/passar com um/dois pés além da linha divisória do meio-campo, aquando a interceção da bola. A linha central divisória pode ser pisada, mas nunca ultrapassada. O jogador que faz bloco pode invadir o espaço contrário por cima da rede, depois do 3ºtoque da equipa adversária ou sempre que algum jogador execute um ataque. Os jogadores defesas só poderão atacar a bola acima do bordo superior da rede, desde que o último apoio seja feito antes da linha de ataque. O 1ºtoque da equipa é o único onde é permitido dar 2 toques ou transportar a bola, desde que na mesma ação. Cada equipa pode dar no máximo de três toques, a não ser quando há o toque do bloco. O jogador que tocar a bola no bloco pode dar aquele que é considerado o 1ºtoque da equipa. A bola pode tocar em qualquer parte do corpo em todos os gestos técnicos, exceto no serviço. O serviço deve ser feito atrás da linha final. A bola tem que ser lançada previamente e batida com qualquer parte do membro superior. A bola pode tocar no bordo superior da rede no serviço, desde que transponha o espaço entre as varetas e passe para o campo adversário. Após a autorização o jogador tem 8 segundos para realizar o

8 - Contacto com a bola - A bola pode ser tocada com qualquer parte do corpo, deve ser batida e não agarrada. Pode ressaltar em qualquer direção. A bola pode tocar várias partes do corpo desde que os contactos sejam simultâneos. É considerada falta quando a bola toca várias partes do corpo do jogador sucessivamente ou quando um jogador toca duas vezes sucessivas na bola.

9 - Rede e Linha Central - Nenhum jogador pode tocar na rede durante a ação de intercetar a bola. O bloqueador pode invadir o espaço contrário por cima da rede, depois do terceiro toque da equipa adversária ou sempre que algum jogador execute um ataque. A linha central divisória pode ser pisada, mas nunca ultrapassada. Os jogadores defesas (posições 5, 6 e 1) só podem atacar a bola acima do bordo superior da rede, desde que o último apoio seja feito antes da linha de ataque.

10 - Limitações - Não realizar transporte; dois toques seguidos, mais de três toques por equipa; não interferir voluntariamente na jogada da equipa adversária penetrando no campo destes; não tocar na rede; não agarrar a bola.

11 - Toque da bola - A bola pode ser tocada com qualquer parte do corpo, sendo batida e não agarrada. Pode ressaltar em qualquer direção. É considerada falta quando a bola toca várias partes do corpo do jogador sucessivamente ou quando um jogador toca duas vezes sucessivas na bola.

12 - Jogador à Rede - O jogador, ao efectuar o bloco, pode tocar a bola do outro lado da rede desde que não interfira no jogo do adversário. O jogador pode tocar o campo do adversário com os pés ou com as mãos, desde que em parte estejam sobre ou em contacto com a linha central. O jogador pode tocar na rede ou vareta excepto quando o toque é feito durante a sua acção de jogar a bola ou interfere no jogo.

Estrutura de Conhecimento - Voleibol

Cultura Desportiva

Treino Fisiológico

Habilidades Motoras

Conceitos Psico - Sociais

História da Modalidade

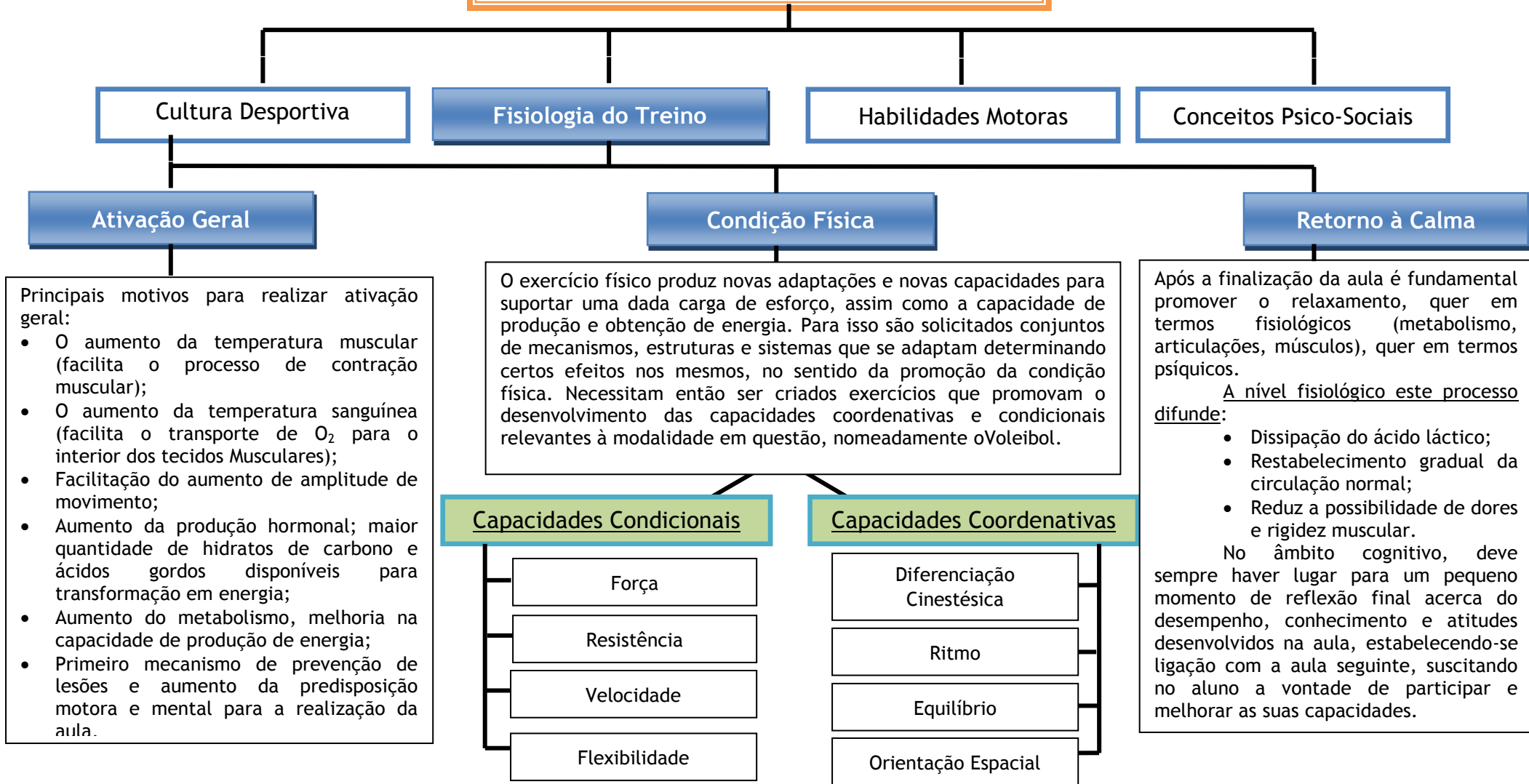
Regras

Sinais da Arbitragem

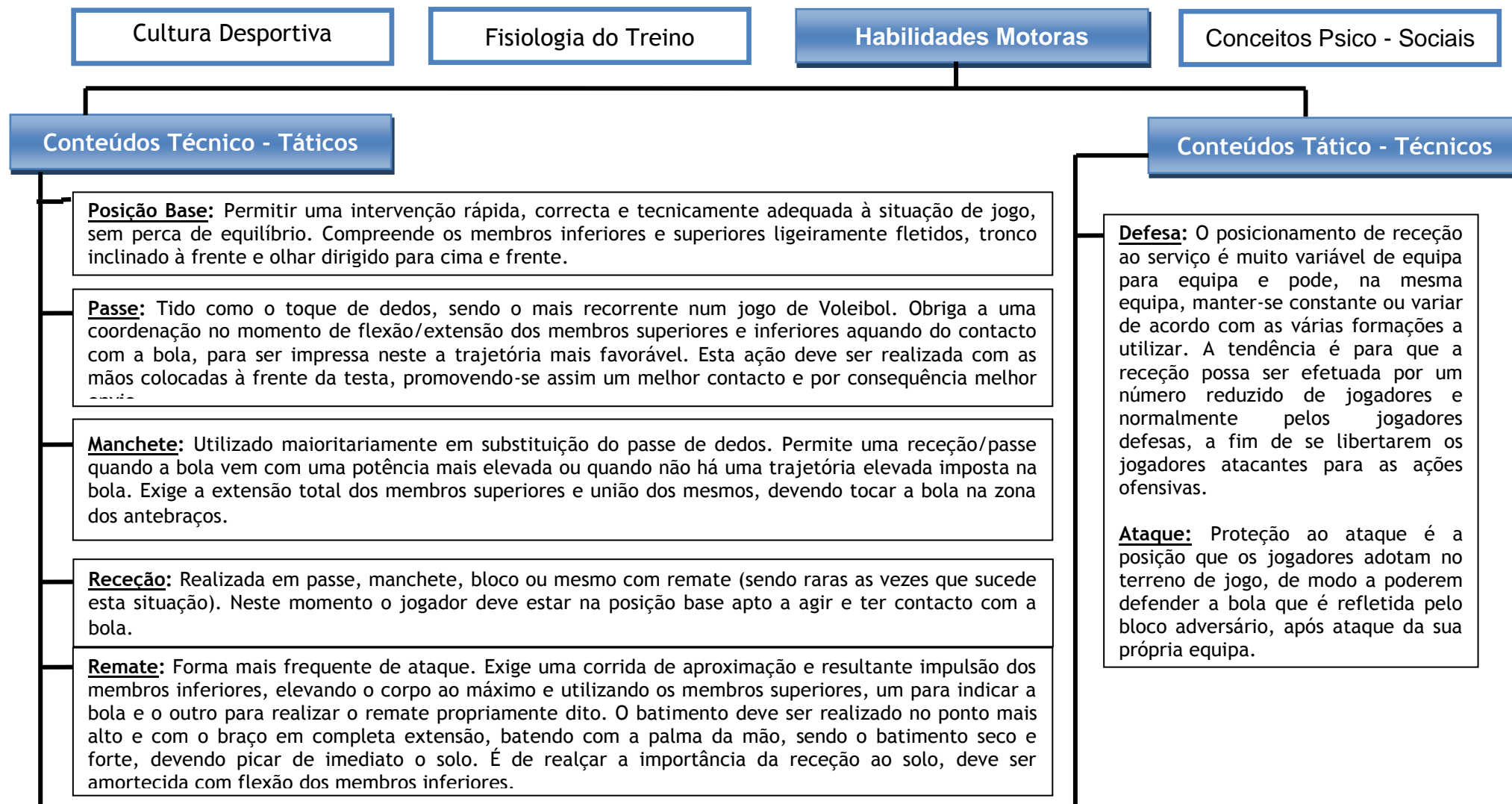
Equipa a servir	Autorização para o serviço	Serviço para a rede	Bola não levantada na execução do serviço
Serviço para fora ou bola fora	Bola dentro	Quatro toques	Dois toques
Transporte	Toque na rede da bola ou do jogador	Penetração no campo contrário	Fim do set
Advertência	Penalização	Desqualificação	Expulsão

O jogo é dirigido por uma equipa de arbitragem. O primeiro árbitro apita sempre para iniciar o serviço. O primeiro e o segundo-árbitros apitam para parar uma jogada, indicando por meio de gestos oficiais a natureza da falta, o jogador faltoso e a equipa que vai servir. No entanto o primeiro árbitro tem autoridade sobre toda a equipa de arbitragem e auxiliares, bem como sobre os membros das equipas. As suas decisões são definitivas. Também o marcador faz parte da equipa de arbitragem: este é responsável pelo preenchimento do boletim de jogo, em cooperação com o segundo árbitro; controla a ordem de rotação e regista os pontos marcados. A ordem de rotação é determinada

Estrutura de Conhecimento - Voleibol



Estrutura de Conhecimento - Voleibol

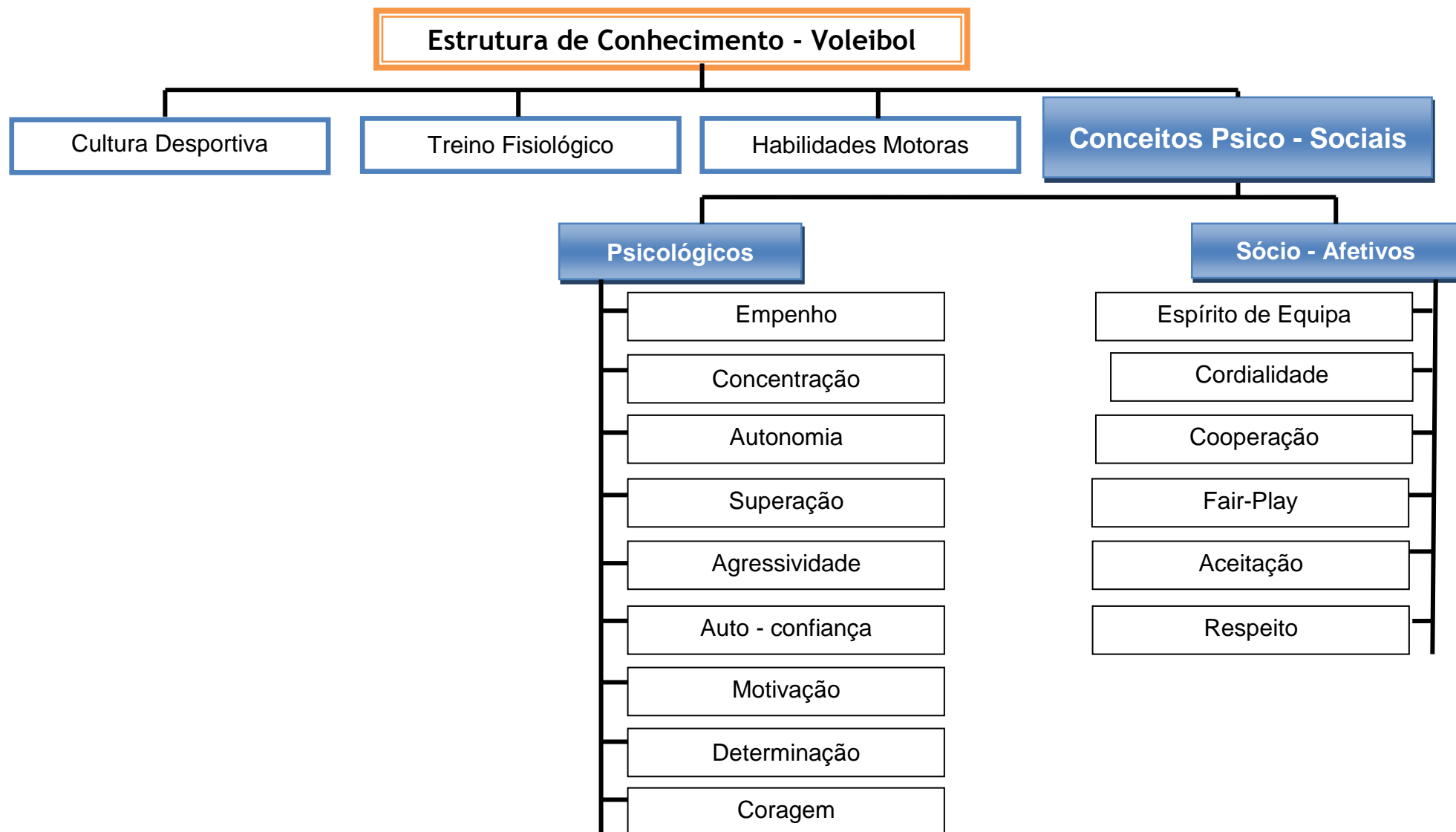


Relatório Final de Estágio Pedagógico

Deslocamentos: Exigem a sua utilização aquando a fase de voo da bola, devendo ser feitos através do passe cassado e sempre com o corpo numa trajetória atrás da bola parando antes de tocar na mesma.

Serviço:

- **Baixo:** Normalmente utilizado em escalões mais baixos, pois requer menos força no momento de batimento da bola. O toque é seco e antecipado de um balanço do membro superior dominante.
- **Cima:** Utilizado quando já se verifica uma força superior e uma agilidade mais equilibrada. Leccionado após o serviço por baixo de modo a se relacionar a lógica acontecimental das ações. Facilita a colocação da bola numa zona de difícil receção à equipa adversária. Imprime uma maior velocidade à bola.
- **Em Suspensão:** Em tudo idêntico ao serviço por cima verificando-se que o batimento é realizado antes dos membros inferiores do jogador estarem novamente em contacto com o solo.



Módulo 2- Análise do Contexto

Recursos Temporais - Semanalmente é leccionada uma aula de 90 minutos à quarta-feira e outra de 45 minutos à sexta-feira. Foram atribuídas a esta unidade didáctica 9 aulas, sendo que a primeira será utilizada para a avaliação inicial e a última para a avaliação sumativa e revisão dos conteúdos exercitados.

Recursos Espaciais e Materiais -As aulas de Voleibol irão decorrer no pavilhão de Educação Física. Este espaço contém todas as marcações do campo de Voleibol.

Descrição	Quantidade
Bolas	26
Redes de Voleibol	4
Postes de Voleibol	5
Varetas	8

Recursos Humanos - Os recursos humanos desta unidade didáctica irão ser todos os intervenientes directos e indirectos na mesma. Os intervenientes para além do professor estagiário e dos alunos, serão os colegas do núcleo de estágio da escola básica de S. Miguel, o professor orientador e os funcionários da escola. Os colegas do núcleo de estágio e o professor orientador por poderem intervir na organização inicial do espaço da aula e esporadicamente na organização de exercícios mais complexos, os funcionários por controlarem a entrada dos alunos no espaço de aula e a utilização do equipamento básico adequado, assim como pelo controlo dos banhos.

Módulo 3- Análise do Alunos

Para que o processo de ensino seja bem conseguido é essencial que antes de se planificar algo, o professor se aproprie das características, capacidades e motivações dos alunos a quem vai dirigir esse mesmo processo.

Deste modo, para além da análise da turma pormenorizada que consta no MEC geral, procedi à elaboração da Avaliação Diagnóstica dos alunos na modalidade de Andebol, no que se refere às suas capacidades, tendo em conta os conteúdos programáticos estabelecidos.

Para o devido efeito, utilizei a grelha de avaliação que consta abaixo:

Avaliação Diagnóstica:

Alunos																							
		Ana	António	Cláudio	Cristiana	David	Guilherme	Guilherme	Inês	José Costa	Leonor	Marco	Maria Luisa	Mariana	Micaela	Miguel	Mónica	Rodrigo	Sara	Diogo	Beatriz	Guilherme	
Gestos Técnicos	<i>Passes, Manchete, Serviço por Baixo</i>	2	1	3	1	3	2	2	1	1	2	1	2	3	2	2	3	3	2	2	1	3	
Situação de Jogo	<i>Rotação, concretiza um ataque com pelo menos 2 toques, serve colocado por baixo;</i>	2	1	4	1	3	2	2	1	1	1	1	2	3	1	2	2	3	2	2	1	4	
Regras		2	1	3	1	3	2	2	1	2	2	1	2	3	1	3	3	3	1	2	1	3	
Atitude		2	2	3	1	3	2	2	2	2	2	1	2	3	1	2	3	3	2	2	1	3	

1 - Introdutório 2 - Elementar 3 - Avançado

Gestos Técnicos

Nível 1 - Não executa os gestos técnicos;

Nível 2 - Executa os gestos técnicos revelando algumas dificuldades ao nível motor (passe mal direcionado, força inadequada, etc.);

Nível 3 - Executa gestos técnicos de forma apropriada (executa bem o movimento inicial, analisa a trajetória da bola e coloca-se em função dela; passe direcionado para o colega em função da sua trajetória);

Situação de Jogo

Nível 1 - Insuficiente

Nível 2 - Suficiente

Nível 3 - Bom

Nível 4 - Muito bom

Regras Fundamentais

Nível 1 - Desconhece;

Nível 2 - Cumpre parcialmente ou de forma esporádica;

Nível 3 - Cumpre quase sempre;

Atitude

Nível 1 - Insuficiente

Nível 2 - Boa

Nível 3 - Muito boa

Como é possível observar através do Quadro de Avaliação Diagnóstica, o nível geral da turma oscila apresenta vários níveis. Seis alunos apresentam um bom nível (nível 3) no que toca à prática da modalidade.

Analisada a grelha de Avaliação Diagnóstica, penso ser possível afirmar, como anteriormente já foi referido, que a turma apresenta um valor mediano, pois apesar de existirem muitos alunos com uma fraca capacidade, há outros que conseguem realizar sem qualquer dificuldade o que se pretende. Esta turma encontra-se no 1º no primeiro nível de ensino do jogo de Voleibol, pelo que é importante planear o processo de ensino tendo em conta as características desse nível de jogo.

Avaliação Sumativa:

		Alunos																				
		Ana	António	Cláudio	Cristiana	David	Guilherme	Guilherme	Inês	José Costa	Leonor	Marco	Maria Luísa	Mariana	Micaela	Miguel	Mónica	Rodrigo	Sara	Diogo	Beatriz	Guilherme
Gestos Técnicos	<i>Passe, Manchete, Serviço por baixo</i>	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3
Situação de Jogo	<i>Rotação, concretiza um ataque com pelo menos 2 toques, serve colocado por baixo;</i>	2	2	4	1	3	2	2	2	1	2	1	2	3	2	3	3	3	2	2	2	4
Regras		2	2	3	1	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3
Atitude		2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3

1 - Introdutório 2 - Elementar 3 - Avançado

Gestos Técnicos

Nível 1 - Não executa os gestos técnicos;
Nível 2 - Executa os gestos técnicos revelando algumas dificuldades ao nível motor (passe mal direcionado, força inadequada, etc.);
Nível 3 - Executa gestos técnicos de forma apropriada (executa bem o movimento inicial, analisa a trajetória da bola e coloca-se em função dela; passe direcionado para o colega em função da sua trajetória);

Situação de Jogo

Nível 1 - Insuficiente
Nível 2 - Suficiente
Nível 3 - Bom
Nível 4 - Muito bom

Regras Fundamentais

Nível 1 - Desconhece;
Nível 2 - Cumpre parcialmente ou de forma esporádica;
Nível 3 - Cumpre quase sempre;

Atitude

Nível 1 - Insuficiente
Nível 2 - Boa
Nível 3 - Muito boa

Como é possível observar, comparando com o mesmo quadro da Avaliação Diagnóstica, o nível médio da turma registou uma pequena melhoria nos vários aspectos avaliados. Tendo em conta que o tempo disponível para trabalhar esta modalidade não foi muito e pelo meio houve eventos que não permitiram avançar o quanto se pretendia, sem dúvida que os resultados são positivos e espelham o bom trabalho realizado pelos alunos durante as 9 aulas da Unidade Didática (UD).

Módulo 4- Extensão e Sequência dos Conteúdos

Após realizar a necessária análise dos planeamentos já existentes na escola e analisar os programas nacionais de Educação Física, os conteúdos escolhidos para abordar na Unidade Didática de Voleibol são:

Habilidades Motoras	
<p style="text-align: center;">Habilidades técnicas</p> <ul style="list-style-type: none">• Deslocamento;• Posição base;• Passe de frente;• Manchete;• Serviço por baixo;• Serviço por cima;• Remate sem suspensão;	<p style="text-align: center;">Habilidades táticas</p> <ul style="list-style-type: none">• Situação de jogo 1x1 cooperação/oposição;• Situação de jogo 2x2;• Situação de jogo 3x3;• Situação de jogo 4x4;• Individual (contra a parede).

Módulo 5- Determinação dos Objetivos

O Voleibol, como jogo coletivo que é, tem por o objetivo desenvolver nos alunos aspetos energético-funcionais, habilidades motoras, relações grupais e processos cognitivos. Para além do atrás referido, permite ainda a satisfação das necessidades lúdicas.

Assim, devido à riqueza de situações que proporcionam, os jogos desportivos coletivos constituem um meio formativo por excelência, na medida em que a sua prática, quando devidamente orientada, induz o desenvolvimento de competências em vários planos, de entre os quais sobressaem o tático-cognitivo, o técnico e o sócio afetivo (Mesquita, 1992).

Módulo 6- Configuração da avaliação

A avaliação está diferenciada em **três momentos** distintos: inicial com carácter diagnóstico, intermédia com carácter formativo e final com carácter sumativo.

Esta Unidade Didática constará de três momentos de avaliação, sendo eles a Avaliação Diagnóstica, Avaliação Formativa e Avaliação Sumativa.

O sucesso do processo de ensino-aprendizagem é representado pelo domínio do conjunto das capacidades e competências, que se encontram especificadas nos objetivos (gerais e comportamentais). O desenvolvimento do aluno na modalidade a que a Unidade Didática se refere corresponde à qualidade demonstrada na interpretação prática dessas capacidades e competências nas situações características, bem como na assimilação dos exercícios de aprendizagem que decorrem nas aulas.

A avaliação recai necessariamente sobre comportamentos concretos que se reportam à consecução dos objetivos estabelecidos, que por sua vez foram perseguidos, com o ensino realizado.

A coerência da avaliação materializa-se no que vai ser exigido aos alunos. Deve centrar-se, por isso, no que se definiu como essencial e que foi alvo de um processo de apropriação.

Os critérios de avaliação, foram definidas pelo grupo de Ed. Física e serão aplicados pelo professor, no sentido de classificar o aluno em função do seu desempenho nas situações de prova seleccionadas para a demonstração das qualidades visadas. Estas provas ou exercícios critério têm por base os utilizados na Avaliação Inicial (avaliação diagnóstica), permitindo aferir eventuais progressos dos alunos após a leção da unidade didática.

Definição dos momentos de avaliação

- **Avaliação Diagnóstica**

A avaliação diagnóstica será realizada no início da Unidade Didática. Assim, este tipo de avaliação tem como principal objetivo recolher informações sobre os conhecimentos e aptidões que o aluno possui, verificando em que níveis se encontram os mesmos e prognosticando o nível que poderão atingir, sendo assim possível estabelecer ou não diferentes níveis dentro da turma.

- **Avaliação Formativa**

A avaliação formativa faz parte integrante do processo ensino - aprendizagem, sendo assim utilizada durante todo o processo. Tem como finalidade dar feedbacks ao professor e ao aluno relativamente à evolução deste e das suas dificuldades, detetar os problemas de ensino aprendizagem, assim como localizar erros de modo a permitir a utilização de outros processos de ensino.

Relatório Final de Estágio Pedagógico

Esta avaliação será contínua, ou seja, realizada em todas as aulas, tomando em atenção o grau de empenho, evolução e prestação motora dos alunos. Serão consideradas as dificuldades e/ou facilidades dos alunos para fazer reajustes aos conteúdos a lecionar.

• Avaliação Sumativa

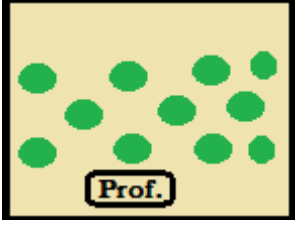
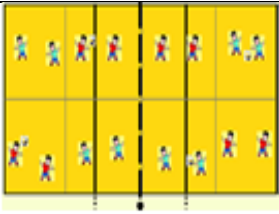
Este tipo de avaliação tem como principal objetivo o balanço final da unidade didática. É após a realização desta avaliação que o professor analisa se os objetivos inicialmente propostos foram, ou não, cumpridos. É também um ponto de partida para a aquisição de um maior desempenho do professor, na medida em que se este fizer uma reflexão crítica, poderá ver o que de melhor ou pior se verificou no processo ensino-aprendizagem.

É realizada nas últimas aulas da unidade didática, sendo constituída por exercícios idênticos aos realizados nas aulas, permitindo observar os comportamentos dos alunos nos conteúdos abordados, de forma a aferir a sua progressão na aprendizagem e a consolidação dos conhecimentos.


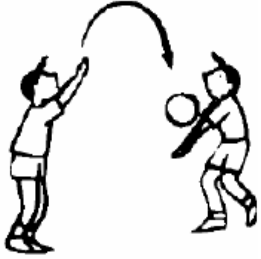
O nível final do 2.º ciclo será atribuído numa escala de 0 a 5 valores, em que o valor 3 corresponde à nota mínima positiva.

Módulo 7-Progressões de Aprendizagem


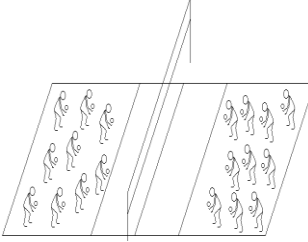
Nesta fase apresentaremos, alguns exemplos de exercícios facilitadores da aprendizagem de diferentes gestos técnicos da modalidade.

Progressões Pedagógicas		
Descrição do Exercício	Imagem	Conteúdos
Deslocamentos Os alunos devem colocar-se em frente ao professor a uma distância de um braço dos colegas da frente e do lado. De seguida devem seguir a direcção indicada pelo professor sempre na posição fundamental.	 Um diagrama que mostra um professor (Prof.) no centro de um círculo formado por dez alunos, representados por pontos verdes.	-Posição fundamental e deslocamento;
Passe de frente Exercício de passe de frente 1+1, em que os alunos em pares sem a rede no meio devem realizar passe para o colega.	 Um diagrama que mostra um exercício de passe de frente 1+1. Há duas fileiras de jogadores, cada uma com cinco jogadores. Uma linha vertical no meio representa a rede. Os jogadores estão dispostos para realizar passes de frente entre si.	-Gesto técnico de passe de frente em apoio;


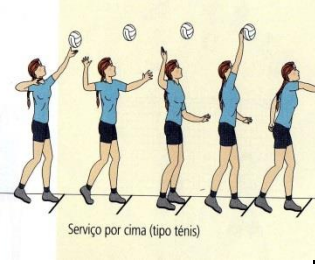
Relatório Final de Estágio Pedagógico

<p><u>Variações:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Obrigatório 3 toques antes de passar a bola; -Passe directo 		
<p>Passé de frente</p> <p>Exercício de passe de frente em cooperação 1+1, em que os alunos devem cooperar de modo a manter a bola no ar o máximo tempo possível, isto tudo com a rede no meio.</p> <p><u>Variações:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Obrigatório 3 toques antes de passar a bola; -Passe directo 		<ul style="list-style-type: none"> -Gesto técnico de passe de frente em apoio; -Deslocamentos no campo de voleibol;
<p>Passé de frente</p> <p>Exercício de passe de frente em cooperação 2+2, em que os alunos devem utilizar o gesto técnico do passe de modo a cooperarem para manter a bola o máximo tempo possível no ar.</p> <p><u>Variación:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Introdução de um número de toques a dar com a bola no ar sem deixar cair a mesma. 		<ul style="list-style-type: none"> -Gesto técnico de passe de frente em apoio; -Deslocamentos no campo de voleibol; -Cooperação na manutenção da bola no ar;
<p>Manchete</p> <p>Exercício de manchete 1+1, em que os alunos em pares, sem a rede no meio devem enviar a bola ao colega com as duas mãos. O colega deve receber a mesma em manchete seguida de auto passe e agarrar a bola para de seguida enviar a bola ao colega de modo a que este faça o mesmo exercício.</p>		<ul style="list-style-type: none"> -Gesto técnico de manchete;
<p>Manchete</p> <p>Exercício de manchete em</p>		<ul style="list-style-type: none"> -Gesto técnico de passe de frente em apoio; -Deslocamentos no campo de voleibol;

Relatório Final de Estágio Pedagógico

<p>grupos de dois com a rede no meio. Um aluno realiza passe para o outro campo e o colega deve receber a bola com um primeiro toque em manchete, um segundo toque em auto passe e no terceiro toque devolver a bola para o outro campo em passe.</p>		<p>-Gesto técnico de manchete;</p>
<p>Serviço por baixo Exercício de serviço por baixo com os alunos em grupos de 2. O aluno que serve deve dirigir-se para a linha final do campo e realizar o serviço. O aluno que recebe a bola após o serviço deve de seguida realizar serviço por baixo para o colega. O aluno que recebe a bola deve fazê-lo em manchete ou em passe, devendo realizar a recepção, um auto passe e depois agarrar a bola.</p>		<p>-Gesto técnico de passe de frente em apoio; -Deslocamentos no campo de vôleibol; -Gesto técnico de manchete; -Gesto técnico de serviço por baixo;</p>
<p>Serviço por baixo Pequena competição em que os alunos devem dividir-se em grupos de 2 e colocar-se um em cada campo de cada lado da rede. Os alunos que se encontram no mesmo lado da rede devem competir contra os restantes. O objectivo é realizarem todos os alunos do mesmo lado da rede o serviço por baixo ao mesmo tempo e verificar qual a “equipa” que conseguiu colocar mais bolas do outro lado da rede.</p>		<p>-Gesto técnico de serviço por baixo;</p>

Relatório Final de Estágio Pedagógico

<p>Serviço por cima Exercício em que os alunos com uma bola devem lançá-la à frente e acima do nível da cabeça, agarrando a bola novamente com a mão que a lançou.</p>		<p>-Gesto técnico de serviço por cima (lançamento da bola);</p>
<p>Serviço por cima Exercício de serviço por cima com os alunos em grupos de 2. O aluno que serve deve dirigir-se para a linha final do campo e realizar o serviço. O aluno que recebe a bola após o serviço deve de seguida realizar serviço por cima para o colega. O aluno que recebe a bola deve fazê-lo em manchete ou em passe, devendo realizar a recepção, um auto passe e depois agarrar a bola.</p>	 <p>Serviço por cima (tipo ténis)</p>	<ul style="list-style-type: none">-Gesto técnico de serviço por cima;-Gesto técnico de passe de frente em apoio;-Deslocamentos no campo de vôleibol;-Gesto técnico de manchete;

Relatório Final de Estágio Pedagógico

Módulo 8 - Aplicação

Unidade Didática - Voleibol									
Data		25/02	14/01	21/01	28/01	04/02	11/02	25/02	
Aula		1	2/3	4/5	6/7	8/9	10/11	12	
Habilidades motoras	Passé de frente	Avaliação Diagnóstica	I/E	E	E	E	E	Avaliação Sumativa	
	Manchete			I/E	E	E	E		
	Serviço por baixo			I/E	E	E	E		
	Serviço por cima			E	I/E	E	E		
	Remate em apoio			E	E	I/E	E		
Intenções Táticas	Jogo 1x1 cooperação/oposição					I/E	E		E
	Jogo 2x2 cooperação/oposição				I/E		E		
	Jogo 3x3					I/E	E		E
	Jogo 4x4								
	Individual (contra a parede)				I/E		E		
Cultura desportiva	Regras básicas de jogo a)	Exercícios de aquecimento e Situações de Jogo							
	Terminologia b) e sinalética c)	Exercícios de aquecimento e Situações de Jogo							
Fisiologia do Treino e condição física	Cap. Condicionais	Força	Exercícios de aquecimento e Situações de Jogo						
		Resistência	Exercícios de aquecimento e Situações de Jogo						
		Velocidade	Situações ataque-defesa e defesa-ataque						
	Cap. Coordenativas	Ritmo	Exercícios de Remate (exemplo: Apoio e salto/suspensão)						
		Orientação Espaço-Temporal	Em jogo						
Cap. Reação									
Conceitos Psicossociais	Respeito	Estas competências serão desenvolvidas e estimuladas em todas as aulas desta Unidade Temática							
	Empenho								
	Atenção								
	Espírito de equipa								
	Cooperação								

3.2.2 Planeamento

De acordo com Faria, JR. (1972), o planeamento define-se como a “previsão de todas as etapas do trabalho escolar e a programação de todas as actividades, de forma que o ensino se torne eficaz, seguro e económico, significando que o acto de planear não faz com que seja necessário prever todos os acontecimentos que irão suceder ao longo da prática docente, mas de uma certa forma permitir antecipa-los.”

De maneira a permitir uma melhor orientação e leccionação perante os objetivos a atingir da turma, foi proposto pelo orientador a realização de um documento, de maneira a que nos ajudasse na planificação dos objetivos que pretendíamos serem atingidos pela turma tendo em conta as unidades didáticas a serem abordadas e o Plano Nacional de Educação Física.

Para Bento (2003), planificar tem o significado de “planear as componentes do processo de ensino e aprendizagem nos diferentes níveis da sua realização; significa apreender, o mais concretamente possível, as estruturas e linhas básicas e essenciais das tarefas e processos pedagógicos”.

Foram feitos e utilizados por nós, três documentos que nos ajudaram na realização do nosso trabalho tendo em conta os objetivos definidos.

Estes foram realizados em diferentes momentos temporais. Os documentos que nos serviram de base foram: a planificação anual, o planeamento da unidade didática e a elaboração dos planos de aula.

Uma planificação anual permite-nos ter uma visão alargada e geral dos objetivos que devemos cumprir no total dos períodos lectivos de cada turma. As primeiras modalidades a serem dadas, foram o Basquetebol e a Ginástica de Solo.

De acordo com Bento (2003), “As unidades didáticas são partes essenciais do programa de uma disciplina. Constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos, etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem”. As unidades didáticas englobam todos os objetivos gerais e específicos de cada modalidade tendo em conta o PNEF e também as capacidades motoras que a turma apresenta. Nas unidades didáticas constam as regras, os conteúdos a abordar, as componentes críticas do movimento, recursos humanos, materiais e temporais, progressões pedagógicas, extensão e sequência de conteúdos e a avaliação a ser realizada. Bento (2003) refere também que “preparar uma unidade didática não tem como objetivo subestimar o plano de aula mas sim aumentar a eficácia e qualidade de cada aula”.

Para Hoffmann (2003) o “plano de aula é um instrumento que sistematiza todos os conhecimentos, atividades e procedimentos que se pretendem realizar num determinado período de tempo, tendo em vista o que se espera alcançar como objetivos junto dos alunos”.

Relatório Final de Estágio Pedagógico

O documento engloba os objetivos gerais e específicos da modalidade a ser leccionada na aula, esquemas, organização, material, componentes críticas do exercício bem como os seus tempos, total e parcial. Engloba também um cabeçalho que deverá conter a escola de leccionação, o professor responsável a data, a hora, o local onde a aula é dada, o ano e a turma. Este documento foi entregue normalmente, com dois dias de antecedência ao orientador.

Ao longo do tempo por recomendações e orientações do meu orientador e através das observações dos meus colegas às minhas aulas, estes documentos foram melhorando. É de extrema importância ter este tipo de documentos, pois são estes que nos permitem levar o planeamento dentro da normalidade.

3.2.2.1 Turma 6ºA

A turma do 6ºA foi a turma que foi atribuída para leccionar as aulas de Educação Física. A primeira aula, foi orientada pelo professor orientador cooperante, que iniciou com a apresentação dos professores estagiários à turma e onde foram falados quais as regras e os comportamentos a ter numa aula de Educação Física. A partir daí, as aulas começaram a ser dadas por nós, orientadores de estágio. Enquanto um de nós dava a aula, os restantes tomavam notas e observavam as aulas para posteriormente realizar um relatório de aula. Começámos, no início de cada Unidade Didática por fazer uma avaliação diagnóstica, que nos permitiu verificar em que estado e qual a capacidade motora que cada aluno tinha e a partir daí definimos as restantes aulas de acordo com esta avaliação.

Esta turma, na sua maioria, foi acompanhada no ano anterior pelo nosso professor orientador, o que permitiu com que houvesse uma certa facilidade à adaptação da turma, tendo-nos fornecido indicações importantes acerca do nível dos alunos, tendo em conta as suas capacidades qual nos facilitou um pouco a nossa adaptação, sendo que o professor nos deu indicações sobre o nível dos alunos e no qual a planificação e assimilação dos conteúdos decorreu de uma forma normal.

Relatório Final de Estágio Pedagógico

Professores Fábio Matos / Igor Martins/ Rodrigo Costa		
Ano / Turma: 6° A		
	Unidades Didáticas	Tempos letivos
1º Período	Apresentação / Recepção	1
	Testes Condição Física	2
	Jogos pré - desportivos	5
	Futsal	5
	Basquetebol	12
	Atletismo	4
	Ginástica	9
	Auto e heteroavaliação	1
Total	Total	39
2º Período	Futsal	3
	Ginástica de solo e aparelhos	8
	Andebol	12
	Voleibol	4
	Outras Atividades	0
	Auto e heteroavaliação	1
Total	Total	28
3º Período	Ginástica solo / aparelhos	7
	Voleibol	6
	Futsal	3
	Badminton	3
	Escalada/orientação	3
	Auto e heteroavaliação	1
Total	Total	23

3.2.2.2 Reflexão da leccionação

Piéron (1996) refere que “o estágio de ensino no meio escolar é o verdadeiro momento de confrontação, entre a formação teórica e o mundo real de ensino, a fase mais importante e mais significativa da formação profissional”. Através de um processo de constante reflexão sobre as decisões e opções tomadas foi-me possível adquirir experiência profissional e pessoal ao longo deste ano lectivo, através da aplicação da minha formação teórica no contexto escolar.

Não foi apenas a reflexão que contribuiu para adquirir novas experiências profissionais e pessoais relacionadas com o Ensino da Educação Física, foi também o processo de observação de aulas, quer dos meus colegas estagiários, quer do meu professor orientador, quer dos restantes professores (do ensino básico e secundário) que permitiram que fosse possível observar as suas aulas, como método de análise de situações de intervenção pedagógica específica e práticas, permitindo-me assim planear estratégias de acção com base nas ações desenvolvidas pelos outros. No final de cada aula havia sempre uma pequena reunião entre professor orientador e estagiários de maneira a debaterem-se os pontos fortes e fracos que

Relatório Final de Estágio Pedagógico

cada aula tinha tido. Houve também reuniões fora do horário escolar, de maneira que fossem debatidos todas as situações que o nosso professor achasse pertinente ser discutido. Estas reuniões, e mais que tudo, os processos de análise e reflexão, ajudaram como uma importante ferramenta para a evolução das seguintes intervenções pedagógicas.

O professor era visto como um mero elemento transmissor de conteúdos, porém esta definição está atualmente fora de contexto, sendo possível aperceber que o trabalho desenvolvido por um professor é bem mais complexo. Um professor define claramente estratégias de ação quer a nível da transmissão de conhecimentos, quer a nível da gestão emocional e também algumas vezes até a parte social dos alunos que tem a seu cargo. As questões sociais dos alunos, influenciam diretamente na aprendizagem e por vezes não são consideradas relevantes, pelo que aprendi a lidar de uma melhor forma com essas situações específicas.

Considero-me e sinto-me atualmente capaz de narrar quer na teoria quer na prática qual o papel do professor na escola. A experiência adquirida até aqui, não me influenciou apenas a nível profissional, mas também a nível pessoal. Sinto-me uma pessoa mais sensibilizada para questões sociais, inerentes ao meio em que nos encontramos, que nunca imaginaria existirem antes de me ter integrado no contexto escolar. A minha “maneira de ver” a escola também mudou, considero que esta mais do que um percursor da aprendizagem e da formação académica dos alunos, tem o papel de formar indivíduos que se saibam integrar na sociedade, através de direitos e deveres de que todas as crianças dispõem.

Procurei ser sempre justo na avaliação dos alunos, tendo sempre em conta a sua evolução. Tentei não comparar alunos, tendo sempre avaliado cada um individualmente, pelas suas capacidades, embora nem sempre fosse fácil pois dois alunos podiam ter a mesma nota só que por motivos diferentes, uns pelo desempenho físico na componente prática e outros pelo bom comportamento e conhecimento teórico.

Tentei sempre cooperar o máximo possível com os meus colegas de estágio bem como com o professor orientador e restantes professores do grupo de Educação Física. Cumprí sempre com as minhas responsabilidades enquanto professor, tendo cumprido o meu horário com empenho e dedicação.

3.3. Recursos Humanos

Os recursos humanos a nível escolar são constituídos pela população necessária para que haja o bom funcionamento da Escola. Dentro dos recursos humanos há a população docente a população não docente. No AESÉ estão colocados a nível de população docente 291 Professores distribuídos pelos vários níveis de ensino: 38 no pré-escolar, 55 no 1º ciclo, 38 no 2º ciclo, 143 no 3º ciclo e secundário e 17 na educação especial.

Relatório Final de Estágio Pedagógico

A população não docente inclui um psicólogo, três técnicos especializados: terapeuta da fala, técnica de Língua Gestual Portuguesa e uma tradutora intérprete. Conta ainda com 30 assistentes técnicos e 116 assistentes operacionais.

O grupo de estágio foi constituído pelo professor orientador cooperante José Coelho, por mim e pelos meus colegas de estágio, Fábio Matos e Igor Martins.

Pode-se referir que todo o pessoal docente e não docente da escola nos ajudaram em tudo aquilo que podiam, o que acabou por tornar o estágio ainda mais enriquecedor.

Houve sempre abertura por parte dos vários departamentos para o trabalho conjunto, onde se desenvolviam a troca de ideias de maneira a que fossem desenvolvidas actividades enriquecedoras para os alunos. Quanto ao grupo de Educação Física, verificou-se sempre um debate positivo e uma procura de ideias ao nível das estratégias de orientação das aulas, assim como métodos de ensino ou ao nível das relações entre professores e alunos.

O grupo de Educação Física na Escola de São Miguel era constituído por uma professora e quatro professores que entre eles asseguram a leccionação das aulas de educação física e o desporto escolar.

O nosso orientador cooperante, professor José Coelho esteve sempre disponível para responder às nossas dúvidas e dificuldades e foi uma grande ajuda na nossa integração no contexto escolar, na resposta aos nossos problemas a nível de formação e da leccionação, tendo o grupo de estágio sempre uma reunião no fim de cada aula para verificar quais tinham sido os pontos positivos e os pontos negativos de cada aula, o que permitiu com que a minha leccionação fosse melhorando ao longo do ano.

3.4. Recursos Materiais

Relativamente aos recursos materiais que a Escola de São Miguel apresenta, constatou-se que a escola possui várias infraestruturas e vários materiais. Quanto às infraestruturas, desde 1994 a escola utiliza o Pavilhão Gimnodesportivo Municipal para a prática desportiva. O acesso ao Pavilhão é feito pelo interior do recinto escolar em zona descoberta. Este pavilhão tem a possibilidade de ser dividido em três espaços para a leccionação em simultâneo, com locais para arrumação para o material. Dispõe de balneários masculinos e femininos para a higiene pessoal para os alunos e uma sala para os professores com respectivo balneário, quer masculino, quer feminino. A Escola possui também dois campos exteriores e ainda uma caixa de areia onde se podem realizar saltos em comprimento.

A Escola dispõe de material variado para a práticas das modalidades. Dispõe então de bolas de futebol, basquetebol, andebol, voleibol, ténis, corfebol, volantes e raquetes de *badminton*, discos para o *frisbee*, uma aparelhagem, aparelhos e colchões para ginástica acrobática, artística, e de aparelhos, barreiras, cones, sinalizadores, redes de voleibol, tabelas de basquetebol, cestos de corfebol e balizas.

3.5. Direção de Turma

A vertente da direção de turma foi outra das funções acumuladas, que fui desempenhando ao longo de todo o ano letivo. Semanalmente, às quartas-feiras entre as 11h00 e as 12h00, o grupo de estágio estava na hora destinada à direção de turma acompanhando o professor Manuel Carlos, director de turma do 6ºA. A nível introdutório, fui super bem acolhido pelo professor que posteriormente nos explicou como é fundamental e importante o trabalho do Diretor de turma. Fomos introduzidos nas actividades relativas à direcção de turma, como a marcação e justificação de faltas, preenchimento de atas, organização de reuniões onde estive presente como os encarregados de educação nas quais os encarregados de educação, se deslocavam à escola para receber as informações dos seus educandos. Concluo, através desta experiência no que toca ao nível de desempenho de cargos de director de turma que, tal como já referi em cima, este é um cargo importantíssimo pois promove o desenvolvimento geral da turma em todas as disciplinas, aconselhando e chamando à responsabilidade os alunos, quanto ao seu comportamento, e à forma como devem estar numa sala de aula, de maneira a que não ocorram comportamentos desviantes e inapropriados. Esta é mais uma das experiências fundamentais para o nosso desenvolvimento enquanto professores pois, é neste espaço que tem um maior conhecimento das várias funções que os professores têm que cumprir.

3.6 Atividades Não letivas

As atividades não letivas são divididas em três áreas que são, respetivamente, descritas nos pontos abaixo, as atividades do grupo de Educação Física, as atividades do grupo de estágio e as atividades do Desporto Escolar.

Percebo a importância da passagem por estas actividades ao longo do ano letivo, pois possibilitaram-me um grande contacto com os alunos e um grande nível de aprendizagem com os professores, permitindo assim aperceber-me das tarefas que são realizadas para lá da leccionação.

3.6.1. Atividades do Grupo de Educação Física

Foram diversas as atividades que o grupo de educação física organizou ao longo do ano letivo 2014/2015 e em, praticamente, todas elas o grupo de estágio esteve envolvido. Tanto eu como os meus colegas de estágio colaborámos na organização de diversos acontecimentos escolares tais como: torneios de final de período (basquetebol 1º período, andebol 2º período e futsal 3º período), onde participavam todas as turmas da escola a nível masculino e feminino. Nestes torneios o grupo de estágio esteve inserido na organização prévia com a elaboração do quadro competitivo e na organização no dia do acontecimento com arbitragens e marcação dos resultados e atribuição dos vencedores.

A ida ao Skyparque em Sameiro (Manteigas) no início do 2º Período, foi outra das atividades realizadas pelo grupo de Educação Física. Neste dia eu, como os meus colegas de estágio tive

Relatório Final de Estágio Pedagógico

a cargo um grupo de alunos aos quais devíamos prestar auxílio sempre que necessário. O grupo era composto por cerca de 40 alunos, contando com a presença de 4 professores e eu, mais o meu grupo de estágio.

O grupo de estágio esteve, também, responsável pela organização do corta-mato escolar de apuramento para os distritais, quer na montagem e marcação do percurso, quer na vigilância e na atribuição dos vencedores.

No 3º período estive ainda envolvido numa caminhada organizada pelo grupo de educação física desta escola e das escolas próximas que juntaram cerca de 150 alunos que realizaram uma caminhada por trilhos rurais em volta da cidade na qual estive responsável por um grupo de alunos para que tudo corre-se da melhor maneira possível.

No final do ano letivo, já na última semana de aulas, estive presente num peddy paper realizado pelos professores das várias disciplinas da Escola.

3.6.2. Atividades do Grupo de Estágio

O Grupo de Estágio no qual estive inserido desde cedo se envolveu da melhor forma e como tal facilmente conseguimos juntar forças para que as atividades que desejámos dinamizar ocorressem da melhor forma possível. Os torneios de final de período abordados anteriormente foram, conforme já foi descrito, responsabilidade do grupo de estágio que organizou sempre na última 6ª feira do período o torneio inter-turmas, realizando o quadro competitivo para ambos os géneros e a montagem dos diversos campos e mesas de secretariado, publicidade pela escola e distribuição dos alunos pelo espaço no dia do torneio.

3.6.3. Atividades do Desporto Escolar

O Desporto Escolar foi uma das experiências com a qual convivi mais tempo. De segunda a quinta-feira (das 16h às 18h) estive praticamente todos os dias presente nos treinos de Escalada, sendo muitas vezes eu, o professor responsável, por motivos de ordem escolar que impossibilitavam o Prof. Coelho (professor responsável pela modalidade) de estar presente nos treinos. Estive também muitas vezes nos treinos da modalidade de futsal, onde marcava presença às segundas e quintas-feiras durante a semana, depois da hora de almoço. Participei em vários torneios de Escalada, maioritariamente realizados na Escola de S. Miguel, tendo também marcado presença em vários torneios de futsal com as equipas de infantis e iniciados, não só na Escola de S. Miguel, mas também na Escola da Sé, Escola de Santa Clara e nos torneios realizados pela Escola Afonso de Albuquerque jogados no pavilhão do INATEL da Guarda.

Estive presente no torneio distrital do Corta Mato realizado no Parque Polis na Guarda, onde, dos cerca de 20 alunos presentes na prova pela Escola de S. Miguel, 5 deles eram da turma que eu e os meus colegas de estágio tínhamos à nossa responsabilidade (fotos em anexo). Fiz também parte da organização dos vários torneios que foram realizados a cargo da escola onde estava inserido, como os torneios de dança, voleibol, ginástica, futsal e escalada.

4 - Considerações Finais

Depois de concluído o estágio e depois de todas as aprendizagens feitas ao longo deste ano letivo, permaneço com consciência de que o meu processo de formação enquanto professor não termina por aqui, tendo a noção perfeita de que várias aprendizagens deverão ainda ser levadas a cabo por forma a completar o objectivo final da formação de qualquer professor, que é a busca pela competência. O estágio foi muito importante no meu crescimento quer a nível pessoal quer a nível de profissional. Hoje sinto-me melhor preparado a nível de aspectos como a ética profissional, a responsabilidade, atitude, assiduidade, a disponibilidade para com a escola, trabalhos de grupo, reflexões entre muitas outras. Através destas valências que fui adquirindo ao longo do estágio, fui obrigado a procurar formas de melhorar a minha adaptação, melhorando também alguns aspetos próprios da minha pessoa.

A nível profissional, posso dizer que foi bastante positivo e enriquecedor. Todas as discussões, conversas tidas com os mais variados intervenientes ao nível escolar serviram para melhorar e para evoluir. As reuniões com os meus colegas de estágio e com o meu professor orientador, bem como o contacto diário com os restantes professores de Educação Física serviram de base para procurar ser um melhor professor e evoluir em todos os níveis.

No que toca às aulas, é no contexto prático e diário que se verificam as dificuldades pelas quais os professores passam. As decisões que têm de tomar, quais as melhores estratégias pedagógicas a utilizarem na condução da aula, o feedback e o tom de voz a utilizar na aula são também momentos importantes numa aula.

Siedentop (2008) refere que “os professores no início de carreira só podem melhorar as suas habilidades se tiverem oportunidade de praticar”.

Concluo portanto que consegui atingir os objetivos a que me propus no início do ano letivo, tendo superado as minhas expectativas. Espero poder, num futuro próximo vir a ter a possibilidade de poder vir a aplicar todos os meus conhecimentos que todos estes anos de estudo me deram. A última palavra fica para os meus alunos, essenciais no meu processo de ensino aprendizagem, na minha evolução, que os permitiu evoluir a eles. Esta evolução só se registou porque eles assim o permitiram, porque confiaram nas minhas capacidades e estiveram sempre dispostos a aprender e a melhorar contribuindo assim para o sucesso da mesma.

5. Bibliografia

- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (3ª Edição). Livros Horizonte, Lisboa.
- Carvalhinho, L. & Rodrigues, J. (2004). *Formação Desportiva. Perspectivas de Estudo nos Contextos Escolar e Desportivo*. Lisboa: Edições FMH.
- Carreiro da Costa, F., Carvalho, L., Onofre, M., Dinis, J. & Pestana, C. (1996). *Formação de Professores em Educação Física: Concepções, Investigação, Prática*. Lisboa: Edições FMH.
- Costa, J. D. D., & Física, J. L. E. 5º/6º ano. 1ª Edição. Porto: Porto Editora, 2012. ISBN-978-972-0-94911-0. ⚠ Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., Mira,
- Decreto-lei nº 43/2007 de 22 de Fevereiro. *Diário da República nº38/2007-1ªsérie*. Ministério da Educação. Lisboa.
- Faria Jr., G. (1972). *Introdução à Didáctica de Educação Física*. 1ª Edição, Amadora: Fórum Editora LTDA.
- Hoffmann, J. M. L. *Avaliação: mito e desafio: uma perspectiva construtivista*. 20. ed. Porto Alegre: Mediação, 1996.
- J. (2001). Programa de Educação Física (reajustamento) - Ensino Básico 3º Ciclo. Obtido em 10 de Janeiro de 2013, de Ministério da Educação
- Piéron, M. (1996). *Formação de Professores. Aquisição de Técnicas de Ensino e Supervisão Pedagógica*. Cruz Quebrada: Serviço de Edições da Faculdade de Motricidade Humana.

Relatório Final de Estágio Pedagógico

- Siedentop, D. (2008). *Aprender a Enseñar la Educacion Física*. 2º Edição, Inde Publicaciones.

CAPITULO 2

1. Introdução

O Panorama Atual:

Nos tempos que correm, as crianças adotaram um estilo de vida, no qual abdicam das “brincadeiras” com os colegas, para estarem muitas horas em frente à televisão, ao computador ou outros modos de entretenimento que os levam a estar muitas horas sem atividade física intensa, gerando uma forma de vida cada vez mais sedentária. Este tipo de hábitos não só aumenta a iliteracia física, visto que as crianças passam a maioria do tempo que têm disponível, sentados em frente a uma televisão, mas também aumenta exponencialmente o risco de doenças crônicas degenerativas pois normalmente passam esse tempo a ingerir alimentos prejudiciais para a sua saúde, fato esse que tem contribuído em grande escala para o aumento de doenças. Segundo Ferreira (2010) “a obesidade é apontada como o distúrbio nutricional mais frequente em crianças e adolescentes nos países desenvolvidos e é resultado da acumulação excessiva ou anormal de gordura no tecido adiposo.” Falamos de obesidade infantil mas não podemos esquecer que esta acarreta mais problemas de saúde tais como, doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, etc.

De acordo com Yin et al (2013) este fenômeno pode estar relacionado com os baixos níveis de literacia de saúde que os pais apresentam, sendo este um dos aspetos que levam ao aumento da obesidade infantil e, também, ao aumento da iliteracia física nas crianças. Conforme os autores os pais que apresentam um baixo grau de literacia de saúde não apresentam capacidade de processamento e entendimento das informações e serviços necessários para tomar decisões, relativas à sua saúde, de acordo com a saúde básica e conseqüentemente, não irão tomar as melhores decisões quanto à saúde dos seus descendentes.

Devido a estes acontecimentos sociológicos o predomínio da pré-obesidade e obesidade em crianças e adolescentes no mundo tem vindo a aumentar a uma velocidade estonteante. Deve-se ter em máxima consideração que os hábitos alimentares e o gasto energético que advém da prática de atividade física são fatores que influenciam positivamente a prevenção da obesidade e o seu eficaz controlo, procurando alterar ou regredir o avanço destes hábitos sedentários nas crianças.

A “Literacia Física”:

Segundo Mandigo, Francis, Lodewyk, & Lopez (2009) as Nações Unidas aquando da aprovação do termo “*Alfabetização das Nações Unidas: Educação para Todos*” tratam a alfabetização como “fundamental para a aquisição, por todas as crianças, jovens e adultos de habilidades essenciais para a vida que lhes permitam enfrentar os desafios que podem enfrentar na vida, e representa um passo essencial na educação básica, que é um meio indispensável para a participação efetiva nas sociedades e economias do século XXI.”

Existe uma ideia errada de que aqueles melhor literados fisicamente são as grandes estrelas do basquetebol ou futebol mundial mas esse talento pode não ser sinónimo de uma literacia

Relatório Final de Estágio Pedagógico

física perfeita. Liebenson (2009) lança esta pergunta que faz todo o sentido: “Who is a better athlete the body builder or basketball player (e.g. Michael Jordan). Many people can lift heavy objects, but they are not good athletes. Why?”. Esta é uma clara demonstração que o termo literacia física ainda é um pouco confuso no panorama atual.

A Literacia Física é uma conceptualização multifacetada das habilidades necessárias para realizar plenamente os potenciais movimentos quotidianos. Tal como afirmam Alagul., Gursel., Keske. (2012) o conceito de literacia inclui as componentes do conhecimento, pensamento, comunicação e aplicação, enquanto o conceito de literacia física inclui competências físicas, afetivas e cognitivas que estão ligadas ao desenvolvimento da pessoa como um todo nos domínios físicos, emocional e cognitivo.

Segundo Giblin, Collins, & Button (2014) este conceito surge através de filosofias existenciais e fenomenológicas e estes consideram a LF (Literacia Física) como uma componente fundamental da existência humana, possibilitando que todas as pessoas possam levar uma vida plena de normalidade, através das capacidades apreendidas nas experiências vividas ao longo do tempo.

De acordo com autores os movimentos/capacidades da literacia física encontram-se divididos em movimentos simples, combinados e complexos, desta forma que passamos a enunciar:

Simples: Estabilidade Core; Balanço; Coordenação; Variação de velocidade flexível; Controlo da potência propriocetiva.

Combinados: Equilíbrio (balanço e estabilidade core); Fluência; Precisão; Destreza; Equilíbrio (balanço, estabilidade core, controlo do movimento).

Complexos: Coordenação Bilateral; coordenação entre membros; coordenação “Mão-olho”; controlo da aceleração e desaceleração; movimento rítmico de rotação.

Autores descrevem a educação física, área onde estamos inseridos enquanto professores estagiários, como uma ferramenta imprescindível para o desenvolvimento das habilidades físicas e uma enorme promotora da LF. Embora a maior parte das crianças do nosso panorama social tenham acesso à educação física através da sua formação escolar são muitos os que dela não tiram proveitos pois, conforme afirmam Giblin et al. (2014) existem algumas características psicológicas e comportamentais que podem influenciar o desenvolvimento da LF em cada uma dessas mesmas crianças. A fixação de metas, a falta de criação de imagens protótipo de outros indivíduos melhor preparados fisicamente, a escassa auto-reflexão acerca do seu desempenho, são algumas das características que influenciam negativamente a LF. Afirmam, ainda, que estas características, aquando presentes na criança, possibilitam investir da melhor forma o tempo exigido para a prática, evitando distrações, comprometendo-se com a prática e continuando, em muitos dos casos, o desenvolvimento das suas capacidades ao longo da vida seja com a prática desportiva federada ou informal.

A Literacia Física no Desporto e Educação Física:

Giblin., et al. (2014) apresentam uma tabela com uma série de movimentos presentes na Literacia Física e em alguns desportos, alguns dos quais, iremos abordar no nosso estudo, caso do “*timing*” e perceção do ritmo no futsal e o controlo postural na ginástica ou escalada.

Iremos descrever neste capítulo do “estado da arte” algumas das competências da literacia física envolvidas nas modalidades desportivas (individuais, coletivas e confrontação direta) que podemos encontrar no desporto escolar da nossa escola de estágio, bem como nas modalidades de maior ênfase na nossa região, que tem maior aderência por parte das crianças que servirão de amostra ao estudo.

Casteli, Centeio, Beighle, Carson & Nicksic, (2014) a participação em programas pré e pós escolares é geralmente dirigida pelo próprio interesse do aluno, o que significa que os alunos se encontram motivados a participar regularmente em atividades físicas, proporcionando assim oportunidades valiosas para desenvolver a sua literacia física.

No que diz respeito às modalidades coletivas, o futebol/futsal é aquela em que nos vamos debruçar mais por ser a de maior ênfase na região, dando alguns exemplos de diferentes competências de literacia física na modalidade em questão. Segundo Anderson., & Sidaway. (2013) podemos afirmar em relação à coordenação dos membros superiores e inferiores no futebol, mais concretamente na situação de remate, que este é um dos gestos técnicos que necessita de maior coordenação de todos os segmentos corporais de maneira a garantir um correto equilíbrio no momento de realizar o remate. Falando em relação à perceção visual necessária no futebol/futsal, conforme Filgueira., & Greco. (2008), este é um processo marcado pela redução e seleção de informação rica, de forma a responder de uma forma eficiente às exigências das diferentes situações de jogo, no qual se denota essa maior perceção visual nas situações em que o jogador intercepta um passe do adversário ou se antecipa numa determinada situação de jogo ao adversário.

Num estudo realizado por Neto, B, Barbieri, F, Barbieri, S, & Gobbi (2009) acerca dos benefícios do futebol para o desenvolvimento da agilidade, velocidade e da coordenação em crianças de 10 e 11 anos, os autores demonstraram, através de diferenças estatisticamente significativas, que a prática regular de futebol tem efeito positivo sobre o desempenho da coordenação, da velocidade e da agilidade de crianças de 10 e 11 anos. O melhor desempenho dos praticantes de futebol foi, provavelmente, causado pela prática regular de futebol. Demonstraram, ainda, que com o treino se verificava um desenvolvimento destas habilidades, pois constataram um aumento da musculatura dos membros inferiores, músculos agonistas neste tipo de movimentos.

No que diz respeito a modalidades individuais, a ginástica é uma modalidade com que contactamos bastante. Segundo Vuillerme., et al. (2001) citando Robertson et al. afirmam que numa fase inicial onde se procura formar bons ginastas é de extrema importância o desenvolvimento desta literacia física de forma a melhorar habilidades como o equilíbrio,

Relatório Final de Estágio Pedagógico

aspecto que tem de estar presente na maioria dos movimentos realizados na ginástica, para que estes sejam executados da melhor maneira.

Como modalidades de confrontação direta, podemos referir o ténis e as competências da literacia física na sua prática, mais concretamente no gesto técnico do vólei. Tendo em conta a perceção visual como competência de literacia física, conforme Shim., Carlton., Chow., & Chae. (2005), o vólei é um gesto técnico que requer menor tempo de reação, devido à velocidade da bola e à proximidade do adversário, sendo que uma boa capacidade de leitura do adversário e dos seus padrões de movimento, resultaria numa diminuição do tempo que demora o tenista a perceber a trajetória da bola e consequentemente melhorar o seu desempenho nesta situação.

Todas estas modalidades poderão ser abordadas e introduzidas nas crianças através do seu currículo escolar com a disciplina de Educação Física, área onde estamos inseridos enquanto professores estagiários.

Dantas, & Antunes (2010) afirmam que desde anos longínquos que a Educação Física procura respostas concretas perante a dicotomia teoria/prática. De um lado, alguns defendem que a essência da Educação Física é promover experiências de movimento corporal em contextos desportivos. Por outro lado, outros defendem que a intervenção profissional deve focar-se na transmissão de conhecimentos produzidos pela área de conhecimento da Educação Física.

Nos dias que correm esta Educação Física encontra-se em elevada regressão devido às normas aplicadas pelo Ministério da Educação casos da redução do número de horas de prática ou o fato de não contar para a média final no ensino secundário.

Usualmente deparamo-nos com educadores e alunos extremamente ocupados e preocupados com o domínio cognitivo sobre o qual têm de prestar provas e ser avaliados para futuro acesso ao ensino superior ou profissional. Em nossa opinião desta forma estamos a negligenciar a formação e a educação através do exercício físico remetendo esta área apenas para fins de entretenimento ou ocupação dos tempos livres, como meio de consumo de energias em prol da concentração nas outras disciplinas.

A Educação Física, enquanto disciplina, encerra em si conteúdos e objetivos próprios específicos e de enorme importância como o da promoção da saúde para um desenvolvimento e crescimento harmonioso e equilibrado da criança, bem como o ensino de regras extremamente importantes para a vida social do futuro adulto como a prevenção de comportamentos desajustados, hábitos saudáveis, integração social, respeito pelas regras, pelos outros e por si próprio, superação, compreensão e aceitação dos outros, em suma, para o desenvolvimento de um perfeito conceito de cidadania no indivíduo.

O universo físico e o psicológico, embora sejam campos distintos, estão interligados, ou seja, as aptidões físicas são necessárias para a parte psicológica e comportamental da criança se desenvolver por completo e vice-versa. Embora as vertentes psicológicas e comportamentais tenham conseguido alguma consistência na sua compreensão, a componente física, pela qual nos importamos mais, permanece, ainda, um pouco ofuscada pela variedade de medições utilizadas na sua completa operacionalização. Os investigadores analisam a falta de uma

Relatório Final de Estágio Pedagógico

unânime opinião e um perfeito equilíbrio das capacidades físicas necessárias para abranger uma categorização de uma perfeita PL, ainda que ao longo do estudo de Giblin (2014) sejam já descritas resumidamente, na tabela 2, as capacidades físicas que a PL engloba.

Foram, anteriormente testados, programas que funcionaram num sistema pós escolar como o caso do estudo de Pote & O'Neill (2009) que exerceram uma intervenção com programas de atividade física depois da escola e obtiveram resultados ao nível da atividade física e dos comportamentos individuais entre crianças onde estes afirmam que os resultados não podem ser visto apenas como uma indicação de eficácia programa, mas também como uma eficácia no mundo real

A Avaliação da Literacia Física:

No que diz respeito à avaliação da LF é descrito por diversos autores que esta deve provar a execução auto regulada da competência motora em grosso por séries de determinadas tarefas para medir os indivíduos através dos seus pontos fortes e fracos, incluindo provas específicas de aprendizagem e progressão da habilidade para controlar o desenvolvimento a longo prazo.

A Literacia Física é um conceito pertinente e importante na educação pedagógica das crianças e interliga-se a níveis físico, psicossocial e a nível de comportamentos de aprendizagem de habilidades. Ao se adequarem avaliações de movimento adequadas, estas irão fornecer uma maior base para auxiliar a melhorar a LF em si.

As baterias de testes de avaliação do movimento mais vulgares utilizadas em investigação focam-se na parte motora do movimento apelidadas de baterias do produto. Medidas com foco no produto permitem retirar informações objetivas indicando o tempo necessário ou o número de repetições que um indivíduo necessita para concluir com êxito uma tarefa pré-determinados (tais como o movimento Bateria de Avaliação de Crianças [M -ABC]).

Há implicações na avaliação da Literacia física, pois a evidência empírica na qual a L.F, se suporta retrata factos contraditórios que, para os autores, refletem ou uma falha na construção da L.F ou, mais provavelmente um uso ou uma interpretação errada nos dados de movimento. Os comportamentos psicológicos e físicos da L.F são distintos mas interligam-se entre si. A avaliação integrante das construções deve fornecer uma avaliação mais precisa acerca da habilidade de cada indivíduo no que toca à Literacia Física. É necessário portanto, um indivíduo ter uma capacidade física apropriada para conseguir atingir o objetivo de monitorização de todos os parâmetros da educação da literacia física. Verificou-se a necessidade de haver uma medição *standard* e clarificada acerca das ferramentas de medição que têm o mesmo objetivo mas que, permitem obter diferente informação.

Houve o desenvolvimento do processo foco que oferece definições *standard* e descrições para o testador e reduz a tendência também foi desenvolvido. No entanto, as capacidades de movimento foram várias vezes omissas pelas medidas qualitativas devido às dificuldades em observar certas características (ex: fluência do movimento).

Incluir habilidades complexas nas avaliações pode aumentar os erros de medição, o que faz com que diminua a fiabilidade do teste. De maneira a produzir avaliações de confiança de

Relatório Final de Estágio Pedagógico

complexas habilidades de movimento é necessário haver uma cuidadosa clarificação de maneira a que estas sejam possíveis de se produzir. Num curto período de tempo, será necessário estabelecer procedimentos apropriados para testar, as habilidades do movimento que forneçam monitorização empírica a nível micro (indivíduo) ou a nível macro (intervenção). Assim gerar-se-ão medidas fidedignas que reduzirão a procura em pesquisas sem comprometer a qualidade dos dados medidos.

Outro teste que se preocupa em responder a tais questões é o teste “*Bruininks Oseretsky Test of Motor Proficiency - Second Edition (BOT 2)*”. Este teste foi criado por Robert Bruininks e Brett Bruininks. O primeiro é atualmente presidente da Universidade de Minnesota, professor de psicologia e liderança educacional e igualmente investigador do *College of Education and Human Development*. Brett é professor de Ciências do Exercício e diretor do *Laboratory of Human Performance* do Colégio de Concórdia.

O “BOT 2” “é um teste administrado individualmente que usa atividades objetivas diretas para medir uma ampla gama de habilidades motoras em indivíduos com idade de 4 a 21. Ele foi projetado para proporcionar aos profissionais, como terapeutas ocupacionais, fisioterapeutas, professores de educação física adaptativas de desenvolvimento, e pesquisadores, entre outros, uma medida confiável e eficiente de habilidades de controlo motor finas e globais”.

Ao longo da testagem das crianças o teste “BOT 2” irá propor vários exercícios que testam a motricidade fina e global fazendo, então, todo o sentido, abordar neste capítulo do “estado da arte” uma aclaração do que tratam estas duas vertentes da motricidade.

Fonseca (2011) trata a motricidade ou praxia global como uma unidade funcional que procura assegurar no indivíduo “a realização e a automatização dos movimentos globais complexos, que se desenrolam num certo período de tempo e que exigem a atividade conjunta de vários grupos musculares”.

Os movimentos que estamos habituados a observar em nós e nos outros não são assim tão básicos nem se desenrolam de maneira tão simples como pensamos. Fonseca (2011), citando Luria refere que construir movimentos requer uma preparação aos mesmos através de componentes posturomotores e tonicoposturais englobados em programas de ação. Após essa preparação os comandos de movimentos gerados no nosso cérebro são dados pela via piramidal originado o movimento muscular.

Nesta motricidade global encontramos, segundo Fonseca (2011), bastantes habilidades presentes na literacia física como a equilíbrio, a tonicidade, a coordenação da lateralização ou a noção do corpo e da estruturação espaciotemporal.

Por sua vez a motricidade fina demarca-se como sendo uma capacidade para executar movimentos “finos” através de um completo controlo e destreza (por exemplo, o uso de um lápis). Esta capacidade pode traduzir-se na criança através da sua escrita, no desenvolvimento das capacidades grafomotoras.

Relatório Final de Estágio Pedagógico

Fonseca (2011) afirma neste seu manual que a motricidade fina engloba as considerações da global mas a um nível mais complexo uma vez que tem incutida a micromotricidade e a perícia manual.

Segundo Fonseca (2011) citando Luria, esta motricidade fina tem como função a coordenação do complexo movimento dos olhos, a fixação da atenção, a programação, regulação e verificação das atividades apreensivas e manipulativas mais complexas, bem como a importante função da manipulação de objetos onde a mão assume um papel central assumindo-se como afirma o autor “a unidade motora mais complexa do mundo animal” e ainda “a arquiteta da civilização e, naturalmente, a arquiteta da inteligência na criança e no homem”.

É, então, esta a vertente da motricidade que nos permite, por exemplo, reconhecer objetos pela sua textura, peso, temperatura ou forma. Percebendo a sua função de preensão forte e precisa de pequenos objetos nas mãos do Homem podemos facilmente perceber a enorme valia que esta motricidade fina teve na criação dos mais variados engenhos que hoje todos nós utilizamos no quotidiano.

Em suma é evidente que existe uma enorme regressão da prática de atividade física nas crianças fato esse que aumenta exponencialmente a iliteracia física. A escassa prática, em muitos casos apenas realizada nas aulas de Educação Física, é claramente insuficiente face ao aumento da iliteracia que apenas se poderá prever em subida abrupta face ao dia a dia das crianças passado em frente a computadores e consolas.

É devido a este grave problema da sociedade atual que nos propomos elaborar este estudo para assim podermos perceber melhor se a prática de atividade física disponibilizada nas nossas escolas (Educação Física e Desporto Escolar) é suficiente para melhorar a literacia física das crianças ou se estas devem procurar praticar algum desporto extra curricular.

Ao longo deste nosso estudo pretendemos verificar e descrever quais são as influências da prática de atividade física na literacia física das crianças. Iremos procurar descrever qual a valorização que adquire a criança para a sua literacia física com a prática de atividade física, tendo como um dos objetivos comparar crianças que praticam um desporto escolar (extra curricular), seja coletivo, individual ou ainda de confrontação direta com as crianças que apenas praticam atividade física nas aulas de Educação Física. Nesse aspeto pretendemos comparar os ganhos/perdas de cada grupo de crianças praticantes dos três tipos de modalidades no Desporto Escolar.

2. Método

O presente estudo será do tipo descritivo com objetivo de descrever quais são as influências da prática de atividade física na literacia física das crianças.

2.1 Amostra

A amostra serão os alunos do 2º e 3º ciclo da Escola Básica São Miguel, na Guarda, de ambos os sexos, com idades compreendidas entre 10 e 16 anos de idade.

Para chegar a tal amostra separámos o procedimento de definição da amostra em duas fases:

Fase 1: Nesta fase percebemos através de questionário nas aulas de Educação Física quantos alunos praticavam desporto escolar na Escola Básica de São Miguel, na Guarda, com intuito de perceber a realidade da escola e poder estratificar a nossa amostra.

Fase 2: Após estratificar a amostra foi definido o número representativo da população que constituiu cada grupo da amostra definindo esse mesmo número no total de 201 alunos com idades compreendidas entre os 10 e 16 anos, divididos do seguinte modo:

- Praticantes de Educação Física (101 alunos);
- Praticantes de Educação Física e Desporto Escolar (100 alunos);
 - Desporto Coletivo (40 alunos);
 - Desporto Individuais (30 alunos);
 - Desporto Confrontação Direta (30 alunos).

2.2 Instrumentos:

O instrumento utilizado será o teste “*Bruininks Oseretsky Test of Motor Proficiency - Second Edition*”. O “BOT 2” “é um teste administrado individualmente que usa atividades objetivas diretas para medir uma ampla gama de habilidades motoras em indivíduos com idade de 4 a 21. Ele foi projetado para proporcionar aos profissionais, como terapeutas ocupacionais, fisioterapeutas, professores de educação física adaptativas de desenvolvimento, e pesquisadores, entre outros, uma medida confiável e eficiente de habilidades de controlo motor finas e globais”.

O “BOT 2” desde que foi lançado foi um dos instrumentos mais utilizados como forma de medir a proficiência motora. Este teste é bastante útil para terapeutas ocupacionais, terapeutas físicos, psicólogos, educadores especiais e professores de educação física adaptada, pois estes conseguem retirar bastante informação pertinente acerca do conjunto de capacidades motoras presentes no indivíduo, conseguindo identificar indivíduos com um défice leve a moderado nas suas capacidades motoras.

Este teste demora cerca de 15/20 minutos a ser realizado e é bastante fácil de administrar e realizar por parte do administrador e do testado, não se tornando num teste aborrecido de realizar para os testados, o que representa uma grande vantagem perante os restantes testes desta área.

Relatório Final de Estágio Pedagógico

O teste “BOT 2” apresenta um conjunto de exercícios, a partir do qual o examinando será avaliado. Na tabela seguinte apresentamos os testes que são utilizados e os componentes nos quais estão inseridos:

Item	Nome do Item	Componente “BOT 2”
1	Preencher uma Estrela	Precisão-Motricidade Fina
2	Desenhar uma linha através de um caminho	Precisão-Motricidade Fina
3	Copiar círculos em sobreposição	Integração-Motricidade Fina
4	Copiar um diamante	Integração-Motricidade Fina
5	Completar um fio com blocos	Destreza Manual
6	Tocar no nariz com o dedo indicador de olhos fechados	Coordenação Bilateral
7	Juntar os dedos polegares e indicadores de ambas as mãos	Coordenação Bilateral
8	Caminhar sobre uma linha	Equilíbrio
9	Caminhar sobre uma linha só com um pé	Velocidade de Corrida e Agilidade
10	Apanhar uma bola com uma mão	Coordenação Membros Superiores
11	Driblar uma bola com mãos alternadas	Coordenação Membros Superiores
12	Flexões de braços	Força

Para a execução deste teste são necessários os seguintes materiais:

- Folhas Padronizadas para avaliação do teste;
- Manual de Administração;
- 15 Blocos e um fio;
- Joelheiras;
- 2 Lápis vermelhos;
- 1 Bola Tênis.

No final do teste os testados através da sua pontuação são inseridos nas categorias de 1 a 5 de acordo com a tabela seguinte:

1	Muito Abaixo da Média
2	Abaixo da Média
3	Média
4	Acima da Média
5	Muito Acima da Média

2.3 Procedimentos

O teste “BOT 2” de Bruininks foi aplicado por nós, professores estagiários, aos alunos que constituem a amostra representativa, nas aulas de Educação Física, numa estação à parte, de maneira a que não se perturbe o natural desenrolar das aulas que estão a ser lecionadas. Os alunos passarão pouco a pouco por essa estação realizando os exercícios necessários para o completar o teste “BOT2”

Para a realização dos testes físicos serão montadas estações onde os alunos irão colocar em prática a bateria de testes que compõem o “BOT 2” e uma outra estação para realizarem os testes cognitivos.

É importante referir que este teste providência normas específicas para cada género. Por exemplo na Precisão Motora Fina, na Integração Motora Fina e na Destreza Manual, por norma, as raparigas apresentam melhores resultados comparando com os rapazes, essencialmente entre os 13/15 anos (idades presentes do nosso estudo) de maneira que o teste tem algumas diferenças nas normas de avaliação para cada género de maneira a remover estas diferenças interpretativas no processo.

2.4 Análise Estatística

Após a recolha dos dados, estes foram extraídos e colocados em Excel (versão 2013 for Windows) e, posteriormente, no programa SPSS (versão 22 for Windows), onde foi realizada toda a análise estatística dos dados. Para poder comparar as diferenças entre grupos foi realizado o teste t-student e o teste ANOVA, ambos adequados à estatística paramétrica, consoante o teorema do limite central (Maroco, 2007). O teste t-student foi utilizado para a comparação de médias, desvio padrão, mínimos e máximos entre grupos em variáveis dicotómicas (EF e DE) e a estatística ANOVA para a comparação de médias entre grupos em variáveis com mais de 2 categorias (EF e modalidade DE praticado).

Um *p value* inferior a 0,05 permite-nos aceitar a hipótese de que existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos estabelecidos para comparação.

Foram ainda realizados testes de fiabilidade dos dados.

3. Resultados

Na tabela abaixo estão indicados os resultados da média e desvio padrão e o nível de significância dos dois principais grupos comparados (Apenas EF e EF+DE).

Tabela 1: Valores da Categoria atingida no teste “BOT2” pelos alunos que praticam apenas EF e os que praticam EF e DE.

Categoria	Grupo	V média ± Desvio Padrão	P-value
	Apenas EF (n=101)	2.17 ± 0.679	
	EF e DE (n=100)	2.72 ± 0.473	0.004

Na tabela 1 podemos apurar que existem diferenças estatisticamente significativas (p-value 0,004). Os praticantes de EF e DE atingem melhores resultados quanto à sua literacia física comparando com os alunos que praticam apenas atividade física nas aulas EF.

Tabela 2: Valores da Categoria atingida no teste “BOT2” pelos diferentes grupos.

Categoria	Grupo	V média ± Desvio Padrão (valor mínimo - valor máximo)	P-value
	Apenas EF (n=101)	2.17 ± 0.679 (1-3)	
	DE Futsal (n=40)	2.78 ± 0.423 (2-3)	
	DE Ténis de Mesa (n=30)	2.63 ± 0.556 (1-3)	0.000
	DE Escalada (n=30)	2.73 ± 0.450 (2-3)	
	Total (n=201)	2.44 ± 0.646 (1-3)	

Relatório Final de Estágio Pedagógico

Como podemos constatar na tabela anterior existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos (p -value 0,000). Analisando a mesma podemos verificar que os praticantes de desporto escolar apresentam médias superiores na categoria atingida no final do teste e ainda é possível verificar que os praticantes do desporto coletivo (Futsal) apresentam a média mais alta entre os 4 grupos distintos. Por fim podemos constatar que ninguém atinge a categoria 4 (acima da média) e que os praticantes de futsal e escalada não apresentam ninguém na categoria mais baixa (1).

Seguidamente são apresentados os resultados (pontuação) atingidos pelos 4 grupos em cada um dos exercícios constituintes do teste “BOT2” devidamente agrupados pela componente física que testam:

Precisão Motora Fina (Exercício 1 e 2):

Tabela 3 e 4: Valores da pontuação atingida no teste “BOT2” pelos diferentes grupos nos exercícios de precisão motora fina.

Prec.mot.fin1	Grupo	V média ± Desvio Padrão		<i>P-value</i>
		(valor mínimo - valor máximo)		
	Apenas EF (n=101)	2.36 ± 1.137	(0-3)	
	DE Futsal (n=40)	2.63 ± 0.925	(0-3)	
	DE Ténis de Mesa (n=30)	2.53 ± 0.937	(0-3)	0.055
	DE escalada (n=30)	2.90 ± 0.305	(2-3)	
	Total (n=201)	2.52 ± 0.995	(0-3)	

Ao visualizar a tabela 3 podemos verificar que não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ($p=0.055$). Conseguimos retirar a informação que os praticantes de Escalada são aqueles que apresentam melhores resultados na precisão motora fina e, ainda, que existe uma superioridade nos resultados dos praticantes de DE em relação às crianças que apenas praticam atividade física nas aulas de EF.

Prec.mot.fin2	Grupos	V média ± Desvio Padrão	<i>P-value</i>
---------------	--------	-------------------------	----------------

Relatório Final de Estágio Pedagógico

	(valor mínimo - valor máximo)	
Apenas EF (n=101)	3.86 ± 2.980 (0-7)	
DE Futsal (n=40)	5.73 ± 1.664 (0-7)	
DE Ténis de Mesa (n=30)	4.53 ± 2.874 (0-7)	
DE escalada (n=30)	5.63 ± 1.956 (0-7)	0.000
Total (n=201)	4.60 ± 2.724 (0-7)	

Através da análise desta tabela podemos verificar que existem diferenças estatisticamente significativas ($p=0.000$). Observamos, ainda, que os praticantes de futsal apresentam melhor média no seu desempenho de precisão motora fina e contrariamente os de ténis de mesa são os que apresentam pior desempenho em relação aos grupos relacionados com o Desporto Escolar. Em relação aos alunos que apenas realizam atividade física nas aulas de EF apresentam a pior média no que diz respeito à precisão motora fina.

Motricidade Fina Integrada:

Tabela 5 e 6: Valores da pontuação atingida no teste “BOT2” pelos diferentes grupos nos exercícios de Motricidade Fina Integrada.

		V média ± Desvio Padrão	
Int.mot.fin1	Grupos	(valor mínimo - valor máximo)	<i>P-value</i>
	Apenas EF (n=101)	5.06 ± 1.057 (1-6)	
	DE Futsal (n=40)	5.10 ± 0.778 (3-6)	

Relatório Final de Estágio Pedagógico

	4.83 ± 0.950	
DE Tênis de Mesa (n=30)	(3-6)	
		0.457
	5.23 ± 0.971	
DE escalada (n=30)	(1-6)	
	5.06 ± 0.978	
Total (n=201)	(1-6)	

De acordo com a análise desta tabela podemos verificar que não existem diferenças estatisticamente significativas ($p=0.457$). Ainda é possível apurar que os praticantes de futsal apresentam melhor média no seu desempenho de integração motora fina e contrariamente os de tênis de mesa são os que apresentam pior desempenho dos diferentes grupos de comparação. Nesta componente física testada verificou-se uma das poucas ocasiões onde os alunos que apenas praticam EF conseguiram melhor desempenho em relação a alguns praticantes de EF e DE, nomeadamente os praticantes de Tênis de Mesa.

	V média ± Desvio Padrão	
Int.mot.fin2 Grupos	(valor mínimo - valor máximo)	P-value
	4.32 ± 0.871	
Apenas EF (n=101)	(2-5)	
	4.60 ± 0.672	
DE Futsal (n=40)	(3-7)	
	4.27 ± 0.785	
DE Tênis de Mesa (n=30)	(3-5)	
	4.47 ± 0.900	0.235
DE escalada (n=30)	(2-5)	
	4.39 ± 0.830	
Total (n=201)	(2-7)	

Relatório Final de Estágio Pedagógico

De acordo com a análise desta tabela podemos verificar que não existem diferenças estatisticamente significativas ($p=0.235$). Novamente os praticantes de futsal apresentam melhor média no seu desempenho de integração motora fina e contrariamente os de ténis de mesa são os que apresentam pior desempenho dos diferentes grupos de comparação. Neste exercício foi novamente possível apurar que os alunos que apenas praticam EF atingiram melhor desempenho em relação a alguns praticantes de EF e DE, nomeadamente os praticantes de Ténis de Mesa.

Destreza Manual:

Tabela 7: Valores da pontuação atingida no teste “BOT2” pelos diferentes grupos nos exercícios de Destreza Manual.

Dest.man.1	Grupo	V média ± Desvio Padrão		P-value
		(valor mínimo - valor máximo)		
	Apenas EF (n=101)	2.84 ± 0.903	(0-5)	0.197
	DE Futsal (n=40)	2.95 ± 0.959	(1-5)	
	DE Ténis de Mesa (n=30)	3.23 ± 0.817	(1-5)	
	DE escalada (n=30)	2.97 ± 0.669	(2-4)	
	Total (n=201)	2.94 ± 0.875	(0-5)	

Através da análise desta tabela podemos verificar que não existem diferenças estatisticamente significativas ($p=0.197$). Reparámos, ainda, que os praticantes de ténis de mesa apresentam melhor média no seu desempenho de destreza manual e contrariamente os de futsal são os que apresentam pior desempenho, algo de prever uma vez que utilizam bastante menos as suas mãos na modalidade. Os alunos que apenas realizam atividade física nas aulas de EF apresentam a pior média quanto à sua destreza manual.

Coordenação Bilateral:

Tabela 8 e 9: Valores da pontuação atingida no teste “BOT2” pelos diferentes grupos nos exercícios de Coordenação Bilateral.

Coor.Bi1	Grupo	V média ± Desvio Padrão	P-value
----------	-------	-------------------------	---------

Relatório Final de Estágio Pedagógico

	(valor mínimo - valor máximo)	
Apenas EF (n=101)	3.84 ± 0.463 (2-5)	
DE Futsal (n=40)	3.98 ± 0.158 (3-4)	
DE Tênis de Mesa (n=30)	3.93 ± 0.254 (3-4)	0.067
DE escalada (n=30)	4.00 ± 0.000 (4-4)	
Total (n=201)	3.91 ± 0.355 (2-5)	

Após analisar a tabela podemos verificar que não existem diferenças estatisticamente significativas ($p=0.067$). Os praticantes de escalada apresentam melhor média no seu desempenho de coordenação bilateral e em sentido inverso estão os praticantes de tênis de mesa, embora com pouca diferença. Como podemos verificar as crianças que apenas praticam atividade física na EF mostram pior desempenho quanto à coordenação bilateral face aos restantes.

Coor.Bi2	Grupo	V média ± Desvio Padrão	<i>P-value</i>
		(valor mínimo - valor máximo)	
	Apenas EF (n=101)	2.88 ± 0.382 (1-3)	
	DE Futsal (n=40)	2.98 ± 0.158 (2-3)	
	DE Tênis de Mesa (n=30)	3.00 ± 0.000 (3-3)	0.158
	DE escalada (n=30)	2.93 ± 0.254 (2-3)	
	Total (n=201)	2.93 ± 0.299 (1-3)	

Relatório Final de Estágio Pedagógico

No segundo exercício de coordenação bilateral não se verificaram diferenças estatisticamente significativas ($p=0.158$) e após análise da tabela verifica-se que ao contrário do exercício anterior os praticantes de ténis de mesa apresentam melhores resultados e são mesmo o grupo com melhor média de pontuação na coordenação bilateral exercício 2. Continua-se a constatar que os alunos apenas praticantes de EF apresentam pior desempenho face aos restantes.

Equilíbrio:

Tabela 10: Valores da pontuação atingida no teste “BOT2” pelos diferentes grupos nos exercícios de Equilíbrio.

Balança1	Grupo	V média ± Desvio Padrão		P-value
		(valor mínimo - valor máximo)		
	Apenas EF (n=101)	3.98 ± 0.140	(3-4)	0.578
	DE Futsal (n=40)	4.00 ± 0.000	(4-4)	
	DE Ténis de Mesa (n=30)	4.00 ± 0.000	(4-4)	
	DE escalada (n=30)	4.00 ± 0.000	(4-4)	
	Total (n=201)	3.99 ± 0.100	(3-4)	

Na tabela anterior verificou-se uma enorme regularidade nos resultados (exercício bastante simples) e todos os grupos estiveram praticamente iguados apenas com o grupo dos praticantes de apenas EF a mostrarem uma média ligeiramente mais baixa no que ao balanço diz respeito. Face a tais resultados não foi possível encontrar diferenças estatisticamente significativas ($p=0.578$).

Velocidade de Corrida e Agilidade:

Tabela 11: Valores da pontuação atingida no teste “BOT2” pelos diferentes grupos nos exercícios de Equilíbrio/Balanço.

Vel.Ag1	Grupos	V média ± Desvio Padrão	
		(valor mínimo - valor máximo)	
	Apenas EF (n=101)	4.33 ± 1.750	(1-10)

Relatório Final de Estágio Pedagógico

DE Futsal (n=40)	5.78 ± 1.954 (2-9)	
DE Tênis de Mesa (n=30)	5.60 ± 2.061 (2-9)	
DE Escalada (n=30)	5.13 ± 1.995 (2-9)	0.000
Total (n=201)	4.93 ± 1.967 (1-10)	

Na tabela que avalia a velocidade e agilidade podemos constatar que foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ($p=0.000$). Existe uma clara diferença entre as crianças praticantes de DE, com melhores resultados, e aquelas que apenas praticam EF. Podemos ainda retirar da tabela a informação que os praticantes de Futsal são aqueles que demonstram melhor desempenho neste aspeto e os de Escalada no sentido inverso são os que piores desempenho demonstraram dentro do grupo de praticantes de DE.

Coordenação de Membros Superiores:

Tabela 12 e 13: Valores da pontuação atingida no teste “BOT2” pelos diferentes grupos nos exercícios de Coordenação de Membros Superiores.

Coor.M.S1	Grupos	V média ± Desvio Padrão (valor mínimo - valor máximo)	<i>P-value</i>
	Apenas EF (n=101)	3.82 ± 1.403 (0-7)	
	DE Futsal (n=40)	4.60 ± 0.744 (2-5)	
	DE Tênis de Mesa (n=30)	4.80 ± 0.484 (3-5)	
	DE Escalada (n=30)	4.20 ± 1.324 (0-5)	0.000
	Total (n=201)	4.18 ± 1.240 (0-7)	

Através da análise desta tabela podemos verificar que existem diferenças estatisticamente significativas ($p=0.000$). Observamos, ainda, que os praticantes de ténis de mesa apresentam melhor média no seu desempenho da coordenação bilateral dos membros superiores e contrariamente os de escalada são os que apresentam pior desempenho em relação aos

Relatório Final de Estágio Pedagógico

restantes praticantes DE. Em relação aos alunos que apenas realizam atividade física nas aulas de EF, estes apresentam piores resultados médios quanto à coordenação bilateral dos membros superiores face aos restantes.

Coord.M.S2	Grupos	V média ± Desvio Padrão		P-value
		(valor mínimo - valor máximo)		
	Apenas EF (n=101)	6.05 ± 1.313	(2-7)	
	DE Futsal (n=40)	6.98 ± 0.158	(6-7)	
	DE Ténis de Mesa (n=30)	6.83 ± 0.747	(3-7)	
	DE escalada (n=30)	6.67 ± 0.758	(0-5)	0.000
	Total (n=201)	6.45 ± 1.092	(2-7)	

Após análise da tabela podemos verificar que existem diferenças estatisticamente significativas ($p=0.000$). Notamos que os praticantes de futsal são quem apresenta melhor desempenho ao nível da coordenação bilateral dos membros superiores enquanto os praticantes de escalada apresentam pior desempenho em relação aos grupos relacionados com o Desporto Escolar. Em relação aos alunos que apenas realizam atividade física nas aulas de EF, estes demonstram estar na retaguarda a nível de desempenho da componente testada face aos praticantes de EF e DE.

Força:

Tabela 14 e 15: Valores da pontuação atingida no teste “BOT2” pelos diferentes grupos nos exercícios de Força.

Forç.Kne	Grupos	V média ± Desvio Padrão		P-value
		(valor mínimo - valor máximo)		
	Apenas EF (n=101)	3.43 ± 1.360	(0-7)	

Relatório Final de Estágio Pedagógico

DE Futsal (n=40)	5.00 ± 1.673 (3-7)	
DE Ténis de Mesa (n=30)	3.89 ± 1.269 (2-6)	
DE Escalada (n=30)	4.57 ± 2.299 (1-8)	0.033
Total (n=201)	3.71 ± 1.530 (0-8)	

Face aos resultados do teste de força (Knee) foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos ($p=0.033$). Novamente os praticantes da modalidade coletiva (Futsal) apresentam melhores resultados face aos restantes e continua-se a constatar a diferença ao nível de resultados entre os praticantes de DE e os alunos que apenas praticam atividade física nas aulas de EF.

Forc.Full	Grupos	V média ± Desvio Padrão (valor mínimo - valor máximo)	<i>P-value</i>
	Apenas EF (n=101)	3.61 ± 1.513 (1-7)	
	DE Futsal (n=40)	4.18 ± 1.882 (1-8)	
	DE Ténis de Mesa (n=30)	4.62 ± 1.244 (2-7)	0.059
	DE escalada (n=30)	4.52 ± 1.755 (1-7)	
	Total (n=201)	4.11 ± 1.662 (1-8)	

De acordo análise desta tabela podemos verificar que não existem diferenças estatisticamente significativas ($p=0.059$). Conseguimos retirar, ainda, a informação que os praticantes de Ténis de Mesa são aqueles que apresentam melhores resultados a nível de força e os praticantes de Futsal encontram-se no sentido inverso. É, ainda, possível constatar novamente que existe uma superioridade face aos resultados dos praticantes de EF e DE em relação às crianças que apenas praticam atividade física nas aulas de EF.

Teste de Fiabilidade dos Dados:

Relatório Final de Estágio Pedagógico

Nº itens	Alfa de Cronbach
12	0.625

No que respeita ao teste de fiabilidade dos dados, para os 12 itens, verificamos que o alfa de cronbach se situa no valor de 0.625 o que nos indica uma fiabilidade dos dados “fraca”. Para ser possível avaliar esta mesma fiabilidade tiveram de se agrupar os dados dos exercícios “knee” e “full” da componente força numa variável conjunta.

4. Discussão:

O objetivo principal deste estudo fixou-se em perceber se existiriam diferenças, ao nível da Literacia Física, estatisticamente significativas, entre os alunos que praticam apenas Educação Física e os que praticam Educação Física e Desporto Escolar conjuntamente. Após o tratamento dos dados estes revelaram a existência de diferenças estatisticamente significativas ($p=0.004$) de LF entre os diferentes grupos após estes terem sido expostos ao teste “BOT2”.

As crianças passam cada vez mais horas em frente à televisão, ao computador ou outros modos de entretenimento que os levam a estar muitas horas sem atividade física intensa, gerando uma forma de vida cada vez mais sedentária. Este tipo de hábitos não só aumenta a iliteracia física, visto que as crianças passam a maioria do tempo que têm disponível, sentados em frente a uma televisão, mas também aumenta exponencialmente o risco de doenças crónico degenerativas. É neste sentido que pensamos que a escola deve ser local privilegiado para a promoção de atividade física nos jovens e, tendo em conta a prevalência assustadora de obesidade e outras doenças, o papel da escola enquanto promotora de atividade física torna-se cada vez mais importante e necessário.

Neste estudo comparámos a literacia física das crianças que apenas praticavam Educação Física na escola com aquelas crianças que, para além, da Educação Física praticavam atividade física nas modalidades existentes no Desporto Escolar. Procurámos, ainda, verificar se existiriam diferenças na literacia física dos praticantes de Desporto Escolar nas modalidades coletivas (futsal), individuais (escalada) e de confrontação direta (ténis de mesa).

Para isso analisámos as crianças através da aplicação do teste “BOT2” já descrito anteriormente neste estudo. Os resultados obtidos demonstram que os valores médios de LF atingidos pelos alunos praticantes de EF e DE são mais elevados do que aqueles alunos que apenas realizam atividade física nas aulas de EF, verificando-se diferenças estatisticamente significativas entre estes 2 grupos de amostras. Verificou-se ainda que os alunos praticantes

Relatório Final de Estágio Pedagógico

de uma modalidade coletiva no DE (futsal) demonstram valores médios de LF mais elevados face as restantes modalidades.

Os alunos praticantes da modalidade de futsal apresentam valores médios de LF mais elevados, podendo estar relacionado com a coordenação permanente de todos os segmentos corporais necessários em qualquer ação executada no futsal (Anderson e Sidaway, 2013). Um dos aspetos em que acontece essa coordenação de todos os segmentos corporais é num simples gesto do remate, para que o gesto seja executado da melhor forma a coordenação terá necessariamente de estar presente. Existe outro aspeto que os praticantes neste caso de futsal, possam vir a ter vantagem em relação às demais modalidades envolvidas no teste “BOT2”, segundo Filgueira e Greco (2008), a percepção visual necessária no futebol/futsal, é um processo marcado pela redução e seleção de informação rica, de forma a responder de uma forma eficiente às exigências das diferentes situações de jogo, no qual se denota essa maior percepção visual nas situações em que o jogador intercepta um passe do adversário ou se antecipa numa determinada situação de jogo ao adversário. Também a agilidade e velocidade são aspetos que estão presentes no teste que foi realizado e de igual forma estão evidentes superioridades da modalidade de futsal existente no desporto escolar pois estas competências físicas são aspetos muito trabalhados devido às situações de jogo no futsal serem muito exigentes. (Filgueira e Greco, 2008)

Através do presente estudo foi possível verificar o mesmo que Filgueira e Greco concluíram no seu estudo pois os praticantes de futsal foram aqueles que mais se destacaram ao nível da componente de agilidade e velocidade, provavelmente devido à sua prática da modalidade que requer para os diversos movimentos estas competências físicas.

Embora a maior parte das crianças do nosso panorama social tenham acesso à educação física através da sua formação escolar são muitos os que dela não tiram proveitos pois, conforme afirmam Giblin et al. (2014), existem algumas características psicológicas e comportamentais que podem influenciar o desenvolvimento da LF em cada uma dessas mesmas crianças. Este foi um dos pontos que se conseguiu verificar ao longo do estudo pois conforme podemos constatar nos resultados do estudo nenhum dos alunos, seja no grupo de “apenas EF” ou no grupo “EF e DE”, se enquadrou nas categorias “acima da média” e “muito acima da média e muitos deles mostraram estar “abaixo da média” no que à LF diz respeito.

Podemos tentar perceber isto com a má adequação do DE no panorama escolar atual, com a falta de motivação por parte dos alunos para a prática de atividade física ou mesmo com a incompetência por parte de alguns professores de Educação Física em cativar e motivar os alunos para essa mesma atividade física.

Cada vez menos existem os “atletas” que anteriormente se viam nas aulas de Educação Física, crianças que devido ao seu dia a dia bastante ativo ao nível de atividade física se apresentavam com um role de competências físicas que lhes permitia atingir uma LF exímia. Hoje em dia a maior parte das crianças não se mostram predispostas a praticar atividade física seja ela a que nível for, trocando essa mesma atividade por navegações na internet, jogos virtuais, smartphones e demais objetos que ocupam por completo o dia da criança. Isto

Relatório Final de Estágio Pedagógico

vem claramente dar razão a Giblin et al. (2014) quando estes afirmam que existem algumas características psicológicas e comportamentais que podem influenciar o desenvolvimento da LF em cada uma dessas mesmas crianças. A fixação de metas, a falta de criação de imagens protótipo de outros indivíduos melhor preparados fisicamente, a escassa auto-reflexão acerca do seu desempenho, são algumas destas características que influenciam negativamente a LF. Afirmam, ainda, que estas características, quando presentes na criança, possibilitam investir da melhor forma o tempo exigido para a prática, evitando distrações, comprometendo-se com a prática e continuando, em muitos dos casos, o desenvolvimento das suas capacidades ao longo da vida seja com a prática desportiva federada ou informal. Esta é uma questão que daria, facilmente, caso para um outro estudo mas claramente se verifica com este estudo que a LF nas crianças está a ser afetada e existem bastantes crianças com a sua LF abaixo da média o que, recordando a definição de LF, segundo Giblin et al. (2014), como uma componente fundamental da existência humana, possibilitando que todas as pessoas possam levar uma vida plena de normalidade, através das capacidades apreendidas nas experiências vividas ao longo do tempo, prejudicará essas mesmas crianças ao longo da sua vida.

Tal como afirmam Casteli, Centeio, Beighle, Carson & Nicksic, (2014) a participação em programas pré e pós escolares é geralmente dirigida pelo próprio interesse do aluno, onde neste caso colocamos os participantes no desporto escolar que por sua própria vontade e interesse entram neste programa pós escolar, proporcionaram oportunidades valiosas para desenvolver a sua literacia física, e segundo os resultados deste estudo conseguem evidenciar-se pela positiva face aos alunos que não mostram vontade em participar neste tipo de programas como o desporto escolar. Neste sentido vimos recalcar a ideia deste autor que a motivação é o principal ponto de partida para uma literacia física de melhor qualidade pois as crianças mais ativas, que se mostram disponíveis a abandonar a sedentariedade que tanto aumenta na nossa sociedade e se dedicam à atividade física conseguem aumentar e melhorar a sua literacia física contribuindo para a sua própria qualidade de vida.

Tal como o programa de Pote & O'Neill (2009) já abordado no início deste estudo o desporto escolar funciona neste caso como programa pós escolar pois acontecia sempre depois do horário escolar em todos os dias da semana (exceto sexta-feira). Também este nosso estudo pode obter resultados que comprovam a eficácia destes mesmos programas de atividade física pós escolares e permitiu que essas crianças melhorassem no nosso caso ao nível da literacia física.

Esmiuçando a LF nas componentes físicas que dela fazem parte e que foram testadas ao longo do teste "BOT2" verificamos que em alguns casos o tipo de desporto praticado no desporto escolar influencia a componente da LF em questão como por exemplo num dos testes da coordenação bilateral dos membros superiores onde os praticantes de ténis de mesa se evidenciam talvez pela grande utilidade que os membros superiores têm na prática do ténis de mesa. Na mesma linha de pensamento podemos verificar que na componente da velocidade e agilidade os praticantes de futsal evidenciaram-se perante os restantes praticantes de desporto escolar não estranhando essa situação pois o teste era

Relatório Final de Estágio Pedagógico

essencialmente realizado pelos membros inferiores que são bastante utilizados na prática de futsal. Neste teste podemos referir que tais resultados confirmam o estudo de Neto, B, et al. (2009) acerca dos benefícios do futebol para o desenvolvimento da agilidade, velocidade e da coordenação em crianças de 10 e 11 anos, onde os autores demonstraram, através de diferenças estatisticamente significativas, que a prática regular de futebol tem efeito positivo sobre o desempenho da coordenação, da velocidade e da agilidade de crianças de 10 e 11

anos. Demonstraram, ainda, que com o treino se verificava um desenvolvimento destas habilidades, pois constataram um aumento da musculatura dos membros inferiores, músculos agonistas neste tipo de movimentos. Também no teste do “BOT2” de velocidade e agilidade os mesmos músculos eram agonistas o que nos faz, também, concluir que a prática de tal desporto coletivo influencia em grande escala o desenvolvimento da agilidade, velocidade e da coordenação, componentes integrantes da literacia física que procurámos testar ao longo do estudo.

E ainda poderemos constatar que os praticantes de Futsal são aqueles que atingem valores médios mais altos na categoria de LF atingida, bem como na maior parte dos testes realizados na bateria de teste “BOT2”. Devido a tal fato pensamos que a tipologia da modalidade praticada tem influência na LF dos alunos e que a tipologia coletiva, devido à grande variedade de movimentos necessários à prática, é aquela que mais desenvolvimento ao nível da literacia física provoca.

Ao longo do estudo verificou-se que a maior disparidade de valores obtidos entre alunos do grupo de “apenas EF” e “EF e DE” aconteceu no teste da componente de velocidade e agilidade com um valor médio de 4.33 para o grupo de “apenas EF” e de 5.13 no valor mais baixo do grupo de “EF e DE” e no sentido contrário verificou-se que no teste de balanço (equilíbrio) existiu uma grande regularidade de valores entre todos os grupos, talvez por este teste ser simples demais para as crianças em questão.

Ao longo do nosso estudo foram, encontradas diferenças estatisticamente significativas entre grupos nos testes de precisão motora fina 2, velocidade e agilidade, coordenação de membros superiores 1 e 2 e de força (knee) no conjunto de 5 testes na bateria de 12 exercícios do “BOT2”.

Como já foi referido anteriormente no início deste estudo o termo literacia física ainda é um pouco inóspito no panorama atual e ao longo da nossa pesquisa poucos foram os estudos que foram encontrados com os contornos idênticos a este. Este fato prejudicou um pouco a discussão do estudo pois sem outros estudos idênticos que possam ser negados ou aceites tudo se torna mais difícil na discussão dos resultados obtidos.

Uma das limitações mais relevantes deste trabalho esteve na impossibilidade de testar crianças da mesma idade e nível de desenvolvimento o que nos poderia permitir maior fiabilidade dos dados em nossa opinião. Outra das limitações que foi encontrada ao longo do estudo prendeu-se com a escassez de crianças que praticavam desportos federados para que pudéssemos comparar também as crianças que praticam mais regularmente, e num regime de

competição, a sua modalidade, ficando, logo à partida, uma das nossas ideias iniciais para os grupos de comparação posta de parte. Como já foi referido anteriormente pensamos que alguns dos exercícios são demasiado simples para as crianças em questão o que representa, na nossa opinião, uma outra limitação deste trabalho. Por fim referir que o teste de fiabilidade dos dados categorizou os dados com fiabilidade fraca o que representa também uma limitação ao estudo.

5. Conclusão

Com este estudo foi possível concluir que existem diferenças significativas entre os alunos que apenas praticam atividade física nas aulas de Educação Física e os alunos que complementam a sua atividade física com a prática de modalidades no Desporto Escolar.

Desta forma, consideramos que os responsáveis pela educação e os professores devem continuar a fomentar o DE de maneira a que todos tenham a possibilidade de o integrar e usufruir dos seus benefícios quer a nível de LF ou de outros mais benefícios já vulgarmente conhecidos.

Resumindo verificou-se que a maior prática de atividade física seja ela extremamente organizada e presencial ou apenas complementar como acontecia com o desporto escolar na Escola de São Miguel, Guarda, influencia positivamente a literacia física dos alunos.

6. Bibliografia

- Alagul, O, Gursel, F, & Keske, G. (2012). Dance Unit with Physical Literacy. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 47, 1135-1140.
- Anderson, D. & Sidaway, B. (2013). Kicking biomechanics: Importance of balance. *Journal of Foot and Ankle Research*.
- Bruininks, R. H. (2005). Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency, (BOT-2). *Minneapolis, MN: Pearson Assessment*.
- Castelli, D. M, Centeio, E. E, Beighle, A. E, Carson, R. L, & Nicksic, H. M. (2014). Physical literacy and Comprehensive School Physical Activity Programs. *Preventive medicine*, 66, 95-100.
- Comissão Europeia/EACEA/Eurydice, 2013. *A Educação Física e o Desporto nas Escolas na Europa*. Relatório Eurydice. Luxemburgo: Serviço de Publicações da União Europeia.
- Dantas, L. (2010). Sistematização do conhecimento declarativo em educação física escolar de 5ª à 8ª séries do ensino fundamental. *Rev. bras. Educ. Fís. Esporte*, 24(2), 205-21.
- Ferreira, J. S. (2010). Prevalência de obesidade infanto-juvenil: associação com os hábitos alimentares, actividade física e comportamentos sedentários dos adolescentes escolarizados de Portugal Conti.
- Filgueira, F. M. & Greco, P. J. (2008). Futebol: um estudo sobre a capacidade tática no processo de ensino aprendizagem/treinamento. *Cep*, 14, 180.
- Fonseca, V. (2010). Manual de Observação Psicomotora, Significação Psiconeurológica dos seus fatores. *Lisboa. Âncora Editora*.
- Giblin, S, Collins, D, & Button, C. (2014). Physical Literacy: Importance, Assessment and Future Directions. *Sports Medicine*, 1-8.
- Liebenson, C. (2009). The ABC's of movement literacy. *Journal of bodywork and movement therapies*, 13(3), 291-293.
- Mandigo, J, Francis, P. D. N, Lodewyk, D. K, Lopez, R, & PhEd, B. (2009). Position paper physical literacy for educators. *Physical & Health Education Canada*.
- Maroco, J. (2007). Análise estatística: com utilização do SPSS (3ª ed). Lisboa: Edições Sílabo.

Relatório Final de Estágio Pedagógico

Neto, B, Barbieri, F, Barbieri, R & Gobbi L. (2009). Desempenho da agilidade, velocidade e coordenação de meninos praticantes e não praticantes de futebol. *Fit Perf J*, 8(2):110-4.

Pate, R.R, O'Neill, J.R, 2009. After-school interventions to increase physical activity among youth. *Br. J. Sports Med.* 43 (1), 14-18.

Shim, J, Carlton, L. G, Chow, J. W, & Chae, W. S. (2005). The use of anticipatory visual cues by highly skilled tennis players. *Journal of motor behavior*, 37(2), 164-175.

Tremblay, M., & Lloyd, M. (2010). Physical literacy measurement-The missing piece. *Physical and health education journal*, 76(1), 26-30.

Vuillerme, N, Danion, F, Marin, L, Boyadjian, A, Prieur, J. M, Weise, I, & Nougier, V. (2001). The effect of expertise in gymnastics on postural control. *Neuroscience Letters*, 303(2), 83-86.

Yin, H. S, Sanders, L. M, Rothman, R. L, Shustak, R., Eden, S. K, Shintani, A, & Perrin, E. M. (2014). Parent Health Literacy and “Obesogenic” Feeding and Physical Activity-Related Infant Care Behaviors. *The Journal of pediatrics*, 164(3), 577-583.