



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico Agrupamento de Escolas do Fundão

João José Afonso dos Santos

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

Orientador: Prof. Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins

Covilhã, Junho de 2013



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico Agrupamento de Escolas do Fundão

João José Afonso dos Santos

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

Orientador: Prof. Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins

Covilhã, Junho de 2013

Agradecimentos

Nesta fase crucial da minha formação académica, depois de um ano exigente a todos os níveis e de ter atingido este objetivo pessoal com enorme esforço e dedicação, sinto a necessidade de agradecer a todas as pessoas que me apoiaram e contribuíram para que tudo fosse possível.

Tenho de agradecer ao Professor Doutor Júlio Martins, orientador de estágio da Universidade da Beira Interior, pelo apoio e pela partilha de conhecimentos que foram essenciais para a minha formação pessoal.

A todos os funcionários e professores do Departamento de Ciências de Desporto que de forma direta foram os principais responsáveis por toda a minha formação académica.

Ao meu orientador de estágio, o Professor António Belo, pelas suas opiniões e sugestões que se tornaram fundamentais para a minha evolução enquanto professor.

Aos meus amigos pela forma como me apoiaram para terminar esta fase importante da minha vida.

À minha família pelo suporte e apoio incondicional, que sempre me deram incentivo para conclusão da formação académica.

A todos os professores do grupo disciplinar de Educação Física, funcionários, alunos do Agrupamento de Escolas do Fundão, pela forma como me receberam e como me trataram ao longo deste ano letivo.

Finalmente, e não menos importante, aos meus colegas de estágio pelo companheirismo, amizade, entreaajuda, pela partilha de experiencias e de conhecimentos que me fizeram hoje ser uma pessoa mais competente.

Muito Obrigado!

Resumo

Capítulo 1 - Estágio Pedagógico

O estágio pedagógico está inserido no segundo ciclo de estudos, conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

É com enorme prazer que, através da realização deste documento, apresento todo o trabalho desenvolvido no estágio pedagógico correspondente ao presente ano letivo, realizado no Agrupamento de Escolas do Fundão, onde exerci funções de professor estagiário com o máximo empenho e dedicação.

Um ano em que tive a oportunidade de lecionar turmas de diferentes anos (8º D, 11º CT1 e 12º CT2), e ainda aulas de natação a um aluno com necessidades educativas especiais (11º LH). A rotação pelas turmas foi um processo claramente enriquecedor, sendo as vivências diversificadas de turma para turma. Para além disso, acompanhei ainda o trabalho de direção de turma, desporto escolar e colaborei na realização das atividades não letivas do grupo disciplinar de Educação Física.

No fundo, considero que foi um ano produtivo pela entrega, dedicação e empenho demonstrados, julgando que consegui adquirir as competências necessárias para desempenhar com competência a função de docente para qual este mestrado nos habilita.

Capítulo 2 - Seminário II: Atividade Física e Ocupação dos Tempos Livres

Conhecer a ocupação do tempo livre dos jovens é de extrema importância a fim de perceber as suas atividades de lazer e qual a preponderância que o desporto ocupa nas mesmas. O objetivo do presente estudo é identificar os hábitos desportivos dos jovens em diferentes idades, género e ciclos de escolaridade. Foi selecionada uma amostra de 379 alunos, de ambos os sexos, com idades compreendidas dos 10 aos 18 anos, a frequentar entre o 5º e o 12º ano do Agrupamento de Escolas do Fundão. O instrumento utilizado foi o questionário do programa COMPASS adaptado que pretendeu avaliar os hábitos desportivos e de lazer dos alunos. Para o presente estudo utilizamos a estatística descritiva, o teste-t para a análise de variáveis dicotómicas, o “p” de Person na correlação de variáveis e o teste Anova para mais do que 2 categorias. Da análise efetuada destacamos a diminuição dos índices de prática desportiva com o aumento da idade/ciclo de escolaridade e os níveis de prática mais baixa no género feminino. A atividade física não ocupa um papel primordial na ocupação dos tempos livres dos jovens. As conclusões obtidas salientam a necessidade da adoção de programas de promoção de atividade física desde a infância, possibilitando a predisposição para a prática de desporto na idade adulta.

Abstract

Chapter 1 - Pedagogic Internship

The teaching practice is included in the second degree of studies, leading to the degree of Master of Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education.

I am delighted to present this document, where I describe the entire work produced on this school year, in the Agrupamento de Escolas do Fundão, where I held functions of trainee teacher with the utmost commitment and dedication.

This year I had the opportunity to teach in different school grades (8th D, 11th CT1 and 12th CT2), and also give swimming lessons to a student with special educational needs. (11th LH). The rotation by the groups was clearly an enriching process, being the experiences diversified, class to class. Beside this, I follow the work of class direction, school sports and collaborated in conducting the non-Term activities of Physical Education disciplinary group.

In conclusion, it was a very productive year as I think I acquired the necessary skills to play an effective role as a teacher of physical education.

Chapter 2 - Seminary II: Physical Activity and Occupation of Free Time

Knowing the free time occupation of young people is very important in order to realize their leisure activities and what the preponderance that sport occupies. The objective of this study is to identify which are the sporting habits of young people at different ages, gender and cycles. It was selected a sample of 379 students, of both genders, aged from 10 to 18 years, attending between the 5th and the 12th year of the Agrupamento de Escolas do Fundão. The instrument used was an adapted questionnaire of COMPASS program that sought to evaluate the sporting and leisure habits of students. For the present study we used descriptive statistics, t-test for analysis of dichotomous variables, the "p" Person in the correlation of variables and ANOVA for more than two categories. In the analysis we detach a decrease in the levels of sporting activity, an increase of age / schooling cycle and lower practice levels in females. Physical activity does not occupy a central role in the leisure time of young people. The obtained conclusions accentuate the need of adopt programs to promote physical activity since childhood, allowing the predisposition to practice sport in adulthood.

Índice

Capítulo 1 - Estágio Pedagógico

1. Introdução	1
2. Objetivos	3
2.1. Objetivos do Estagiário	3
2.2. Objetivos da Escola	4
2.3. Objetivos do Grupo de Educação Física	5
3. Metodologia	7
3.1. Caracterização da Escola	7
3.2. Lecionação	7
3.2.1. Amostra	9
3.2.1.1. Caracterização da Turma do 8ºD	9
3.2.1.2. Caracterização da Turma do 11º CT2	10
3.2.1.3. Caracterização da Turma do 12º CT1	11
3.2.1.4. Caracterização do Aluno com Necessidades Educativas Especiais	12
3.2.2. Planeamento	13
3.2.2.1. Planeamento da turma 8ºD	17
3.2.2.2. Planeamento da turma 11º CT2	19
3.2.2.3. Planeamento da turma 12º CT1	20
3.2.2.4. Planeamento do Aluno com Necessidades Educativas Especiais	21
3.2.3. Reflexão da Lecionação	22
3.3. Recursos Humanos	24
3.4. Recursos Materiais	25
3.5. Direção de Turma	25
3.6. Atividades Não Letivas	27
3.6.1. Atividades do Grupo Disciplinar	27
3.6.2. Atividades do Grupo de Estágio	29
3.6.2.1. Semana da Saúde e dos Desportos Alternativos	29
3.6.2.2. Fórum da Educação	32
4. Reflexão	33
5. Considerações Finais	35
6. Bibliografia	36

Capítulo 2 - Seminário II: Atividade Física e Ocupação dos Tempos Livres

1. Introdução	37
2. Metodologia	39
2.1. Amostra	39
2.2. Instrumentos e Procedimentos	39
3. Resultados	40
4. Discussão de Resultados	47
5. Conclusão	49
6. Bibliografia	50
7. Anexos	52

Índice de Gráficos

Capítulo 1 - Estágio Pedagógico

Gráfico 1: Constituição da turma do 8º D_____	9
Gráfico 2: Constituição da turma do 11º CT2_____	10
Gráfico 3: Constituição da turma do 12º CT1_____	11

Capítulo 2 - Seminário II: Atividade Física e Ocupação dos Tempos Livres

Gráfico 1: Participação Desportiva dos Jovens no Geral_____	40
Gráfico 2: Comportamento Face à Atividade Física no Geral_____	40
Gráfico 3: Participação Desportiva por Género_____	41
Gráfico 4: Participação Desportiva por Ciclos_____	41
Gráfico 5: Modalidades Praticadas no Geral_____	43

Índice de Tabelas

Capítulo 1 - Estágio Pedagógico

Tabela 1 - Distribuição da carga horário_____	8
Tabela 2 - Unidades Didáticas lecionadas no 8ºD_____	18
Tabela 3 - Unidades Didáticas lecionadas no 11º CT2_____	19
Tabela 4 - Unidades Didáticas lecionadas no 12ºCT1_____	20
Tabela 5 - Unidades Didáticas lecionadas ao 11ºLH 8ºD_____	21
Tabela 6: Atividades organizadas pelo grupo Disciplinar _____	28
Tabela 7: Cronograma _____	29
Tabela 8: Semana da Saúde e dos Desportos Alternativos _____	30

Capítulo 2 - Seminário de Investigação em Ciências do Desporto

Tabela Nº 1: Resultados do Grau de Importância para a prática de Atividade Física_	44
Tabela Nº 2: Percentagens das Práticas Culturais de Lazer_____	45
Tabela Nº 3: Resultado para os Consumos culturais de lazer _____	46

Índice de Acrónimos

Capítulo 1 - Estágio Pedagógico

A.S.E.	Ação Social Escolar
NES	Necessidades educativas especiais
PCT	Plano Curricular de Turma
PES	Plano de Educação para a Saúde
PAPI	Plano de Acompanhamento pedagógico individual
UBI	Universidade Da Beira Interior

Capítulo 2: Seminário II

COMPASS	Coordinated Monitoring of Participation in Sports
DGIDC	Direção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences

Capítulo 1 - Estágio Pedagógico

1 - Introdução

Para que se compreenda a estrutura deste relatório é importante antes de mais, situar o contexto em que está inserido.

Segundo Matos (1999), o estágio pedagógico visa integrar os estudantes-estagiários no exercício da vida profissional de forma progressiva e orientada, através da prática de ensino supervisionada em contexto real, desenvolvendo as competências profissionais que promovam no futuro docente um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão.

Assim, neste estágio tivemos a oportunidade de aplicar os conhecimentos que adquirimos ao longo do percurso académico em ambiente real de ensino na disciplina de Educação Física e que agora termina com a realização deste relatório final, onde se apresenta como o local de relato e análise de todo o trabalho desenvolvido em contexto escolar ao longo deste ano como professor estagiário de educação física, um trabalho que desenvolvi assente na conceção de professor como profissional capaz de refletir e de questionar de uma forma crítica os fins e os conteúdos de ensino, capaz de questionar as minhas práticas, e de, a partir delas, produzir novo conhecimento, contribuindo para a renovação do conhecimento pedagógico do próprio ensino, na tentativa de permanentemente o adequar às necessidades dos alunos na época de transição em que vivemos (Cardoso 2009).

O estágio pedagógico encontra-se inserido no segundo ano de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Neste estágio desempenhei a função de professor em ambos os ensinos anteriormente referidos.

O estágio decorreu durante o ano letivo de 2012/2013 no Agrupamento de Escolas do Fundão, acompanhado por quatro colegas estagiários e sendo supervisionados sob a orientação do coordenador professor António Belo.

No início do ano letivo, foram atribuídas quatro turmas ao nosso orientador, duas do Ensino Básico - 8º B e 8º D, e duas do Ensino Secundário - 11º CT2 e 12º CT1. Para além disso, ficou ainda com a responsabilidade de dar apoio a um aluno com necessidades educativas especiais (11º LH), sendo ao longo do ano letivo lecionadas aulas de natação adaptada. A leção destas turmas foi feita de forma rotativa entre os estagiários, havendo ainda uma outra rotação entre nós no desporto escolar.

Assim, o relatório ira-se desenvolver com base no trabalho desenvolvido ao longo de quatro grandes áreas de atividade, entres ela a leção, a direção de turma, o desporto escolar e as atividades não letivas realizadas pelo grupo disciplinar de Educação Física e pelo núcleo de estágio em que estamos inseridos.

Procurarei descrever os principais aspetos relacionados com cada um deles, e o modo como estes, com o apoio do orientador, nos possibilitou um enquadramento e por consequente evolução no que diz respeito ao processo de ensino em Educação Física.

Na estruturação deste relatório serão desenvolvidos os seguintes pontos: a definição dos objetivos do estagiário, da escola e do grupo disciplinar de Educação Física. Posteriormente será feita uma caracterização do meio envolvente, uma vez ser uma variável importante e condicionante na condução do processo de aprendizagem inerente ao estágio. Assim será feita uma caracterização pormenorizada da escola, descrevendo ainda os recursos humanos e materiais que esta possui.

Em seguida, será feita uma caracterização das turmas lecionadas, descrevendo ainda todo o planeamento inerente.

Para além da leção, como anteriormente referido, será abordado o trabalho desenvolvido na direção de turma, no desporto escolar e nas atividades realizadas pelo núcleo de estágio e do grupo de Educação física.

Por fim, serão realizadas as reflexões e considerações finais que abordarão o estágio pedagógico numa perspetiva global e interligada no que se refere a todo o trabalho desenvolvido ao longo deste.

2 - Objetivos

2.1. Objetivos do estagiário

O estágio pedagógico é o elo de ligação que une toda a preparação de base adquirida ao longo do percurso acadêmico com a prática docente vindoura, é um momento propício à realização de vivências práticas e que, segundo Carreiro da Costa (1996), constitui uma oportunidade empírica para experimentar o conhecimento teórico e com esta premissa potencializar o desenvolvimento de competências e comportamentos que constituem a especificidade de ser Professor.

A nível pessoal, os meus objetivos relativamente ao estágio pedagógico, passava por completar a minha formação através da aplicação dos conhecimentos adquiridos ao longo do percurso acadêmico.

Para a conclusão deste ciclo de estudos passavam também por adquirir competências pedagógicas, que me permita no futuro desempenhar o papel de professor com o melhor êxito possível.

Porém não poderei deixar de salientar, que o trabalho de um professor é muito mais do que lecionar aulas. Há um trabalho invisível ao olhar de todos, que passa por uma diversidade de funções que terá de assumir, pois ser professor engloba diversos cargos para além da lecionação, como a direção de turma, desporto escolar e outras atividades desenvolvidas pelo grupo de estágio e de Educação Física. E foi nesse sentido, que nos primeiros dias na escola, verifiquei que o campo de ação do professor, na comunidade escolar, é bastante mais amplo do que eu imaginava. Assim, estabeleci como um dos objetivos, a aquisição real do papel de professor com vista a enriquecer o meu desempenho integral enquanto professor estagiário de Educação Física.

O objetivo primordial do estágio para além da aquisição e desenvolvimento de competências pedagógicas foi de nos certificar e habilitar de forma a nos permitir exercer qualquer função na área onde se insere o professor de Educação Física.

Um dos outros objetivos passava também pela partilha de ideias com os colegas estagiários e com o orientador, de forma a obter um maior enriquecimento profissional na área.

E não menos importante e de forma natural, passava por adquirir experiência na área, aperfeiçoando os métodos de trabalho, organização e gestão do todo o processo de ensino-aprendizagem.

2.2. Objetivos da escola

O Agrupamento de Escolas do Fundão resultou da junção entre o Agrupamento de Escolas de João Franco (1º/2º Ciclo) com a Escola Secundária com 3º ciclo. Os objetivos que o agrupamento se rege são ainda referentes ao Projeto Educativo da Escola Secundária com 3º ciclo, uma vez que ainda se encontra em vigor um mandato de 4 anos (2009-2013). O Agrupamento ao ser formado neste ano letivo, só depois da eleição do diretor do agrupamento, que se encontra em curso, procederá a uma nova versão.

Ao analisarmos o projeto educativo de escola 2009-2013 (p.10), verificamos que os objetivos encontram-se organizados em três dimensões de intervenção prioritária, nomeadamente:

A Dimensão Curricular é a que mais diretamente se relaciona com o sucesso dos alunos. Neste âmbito, os objetivos e o programa de ação dizem respeito ao planeamento, implementação e avaliação do processo educativo, com especial atenção para o desenvolvimento das competências básicas exigidas pela sociedade atual.

Os objetivos propostos são:

- Melhorar as taxas de insucesso dos últimos anos, mantendo-as bastante abaixo das taxas a nível nacional;
- Fixar um máximo de 5% para o abandono escolar dos alunos do ensino básico e de 15 % no ensino secundário;
- Diversificar Ofertas Formativas.

A Dimensão Social e Comunitária integram as componentes da cultura organizacional, privilegiando o sentido de pertença a uma comunidade, construindo uma memória coletiva e valorizando o envolvimento da Comunidade Educativa.

O objetivo proposto é:

- Promover o envolvimento da Comunidade Educativa na escola.

A Dimensão Organizacional e Logística é indispensável ao bom funcionamento da nossa Escola e eficiente desenrolar do processo educativo, contribuindo de forma significativa para o bem-estar dos que nela trabalham e, conseqüentemente, para o sucesso das suas atividades. Diz respeito a toda a estrutura orgânica da nossa Escola, à articulação de órgãos e serviços, aos critérios de funcionamento e às competências dos vários intervenientes. Esta perspetiva exige uma concertação de esforços para tirar o melhor partido dos recursos humanos já existentes, ou tentar assegurar o apoio de agentes externos que possam orientar e desenvolver as ações adequadas às necessidades.

Os objetivos propostos são:

- Melhorar a aplicação do regime de autonomia e gestão;
- Promover a segurança, preservar e enriquecer o património escolar;
- Promover uma cultura de avaliação interna e externa sistematizada.

2.3. Objetivos do grupo de Educação Física

No Agrupamento de Escolas do Fundão, os objetivos do grupo disciplinar baseiam-se no Programa Nacional de Educação Física (Jacinto et al., 2001), definindo alguns parâmetros essenciais para a melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar.

Assim, fundamentando-se no programa supracitado, o grupo tem como objetivos:

- 1) 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 potencialidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros, e numa perspetiva de educação para a saúde;
- 2) Promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência de responsabilidades que podem ser assumidas pelos alunos, na resolução dos problemas de organização das atividades e de tratamento das matérias;
- 3) 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;
- 4) Orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a não só à melhoria da qualidade das prestações, essencialmente nas situações de competição entre equipas, mas também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades.

As finalidades destes objetivos apresentam-se em seguida:

- Melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno; Promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas;
- Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes 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, bem como 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.

3 - Metodologia

3.1. Caracterização da Escola

O Agrupamento de Escolas do Fundão encontra-se situado na cidade do Fundão onde possui aproximadamente 29 000 habitantes, sendo a única escola pública do concelho, que possui o ensino secundário, sendo frequentada praticamente por alunos de todas as freguesias.

O agrupamento foi formado no ano letivo de 2012/2013 sendo constituído pelo 1º ciclo, 2º ciclo, 3º ciclo e Secundário. Atualmente, o agrupamento tem 1494 alunos (747 do sexo masculino e 747 do sexo feminino) distribuídos por diversas turmas desde o 1º ano ao 12º ano.

O agrupamento possui ainda 178 docentes e 75 não docentes, sendo os docentes de diversas áreas e com diferentes habilitações literárias, distribuídos pelos departamentos de Matemática e Ciências Experimentais, Expressões, Ciências Sociais e Humanas e Línguas.

Efetuada uma caracterização mais geral e detalhada da escola, e de acordo com o projeto educativo estabelecido por esta, possui variados espaços e/ou recursos como: refeitório e espaço de apoio, anfiteatro e espaço de apoio, gabinete de Psicologia e Orientação, gabinete do Ensino Especial, sala de isolamento, espaços de circulação, salas de aula, laboratório de Línguas, instalações sanitárias, áreas de atendimento (secretaria - área de Alunos, secretaria - área de Pessoal, A.S.E, portaria, receção papelaria, reprografia de alunos e reprografia de professores), gabinetes de apoio ao aluno (gabinete de Saúde, gabinete de Gestão de Conflitos, gabinete de Ação Social Escolar, gabinete de Psicologia e gabinete de Apoios Educativos), sala dos Diretores de Turma, sala de Cursos de dupla Certificação, sala de Apoio Pedagógico Acrescido, biblioteca/Centro de Aprendizagem, sala de Professores, sala de Assistentes Operacionais, bufete de alunos / sala de convívio, lavandaria e sala da Associação Estudantes.

Relativamente aos espaços exteriores a escola possui espaços de lazer e recreio e espaços desportivos (quatro campos de jogos e um pavilhão polidesportivo). Os espaços desportivos são utilizados pelo grupo de Educação Física para a lecionação de aulas e para o desporto escolar.

Os espaços/instalações referidas anteriormente possuem todas as condições para que o trabalho desenvolvido com os alunos seja de acordo com as normas estabelecidas pelo Ministério da Educação.

3.2. Lecionação

No início do ano letivo, na primeira reunião com o professor coordenador António Belo, transmitiu-nos que lhe tinham sido atribuídas quatro turmas, duas do Ensino Básico - 8º B e 8º D, e duas do Ensino Secundário - 11º CT2 e 12º CT1. Para além disso, ficou com a responsabilidade de dar apoio a um aluno com necessidades educativas especiais (11º LH), e

como o estágio consiste em vivenciar o maior número de experiências enriquecedoras, foi-nos sugerido um funcionamento de forma rotacional de modo que todos os estagiários passassem pela experiência em lecionar em anos distintos.

É importante referir que devido a uma situação inesperada, no decorrer do 1º período foi retirada a turma do 8º D da carga horária do nosso orientador, que por sua vez, ficou com o papel de coordenar no desporto escolar a equipa de futsal de juvenis masculinos, uma vez que inicialmente não lhe tinha sido atribuído nenhuma atividade não letiva para orientar ao longo do ano.

No que diz respeito à lecionação de aulas, referir ainda, que ao longo do ano letivo, não lecionei aulas à turma do 8º B, devido apenas a um maior número de estagiários em relação às turmas a lecionar, o que fez com que depois no planeamento inicial, entre nós, haveria sempre pelo menos uma turma onde não teríamos a possibilidade de lecionar.

Em seguida, apresento a respetiva distribuição de turmas/tempo letivos:

Tabela 1: Distribuição da carga horária

Turmas	1º Período	2º Período	3º Período	Nº Aulas
8º D	1ª Rotação: 14/09 a 16/11/2012			27
11º CT2		3ª Rotação: 28/01 a 15/03/2013		28
12º CT1			4ª Rotação: 01/04 a 07/6/2013	20
11º LH		2ª Rotação: 04/01 a 01/02/2013		10
Total				85

Assim, pode-se constatar que iniciei a lecionação com a turma do 8º D, seguidamente passei para o 11º LH (aluno com NEE), depois pelo 11º CT2 e por fim terminando com a do 12º CT1. A organização e o planeamento foram definidos em quatro fases de rotações, uma vez que o grupo de Educação Física tem na parte da lecionação, dividida em unidades didáticas por datas e espaços do pavilhão municipal do Fundão e campos exteriores da escola. Acreditamos que assim, o processo foi claramente mais enriquecedor para todos, e as vivências foram diversificadas de turma para turma.

De referir, que nas horas em que não estava a dar aula, mas havia carga horária distribuída, assistia às aulas dadas pelos meus colegas de estágio, efetuando sempre um relatório crítico acerca delas, que seriam discutidas em reuniões entre nós e o orientador posteriormente.

Deste modo, em seguida irei fazer uma caracterização das turmas lecionadas por mim, mais o apoio ao aluno com Necessidades Educativas Especiais, em que discriminarei os aspetos mais relevantes na caracterização destas.

3.2.1. Amostra

3.2.1.1. Caracterização da Turma 8º D

A turma D do 8º Ano é constituída por 22 alunos, dos quais 11 do género masculino e 11 do género feminino, com idades compreendidas entre os 13 e 15 anos, sendo 14 anos a média de idades.

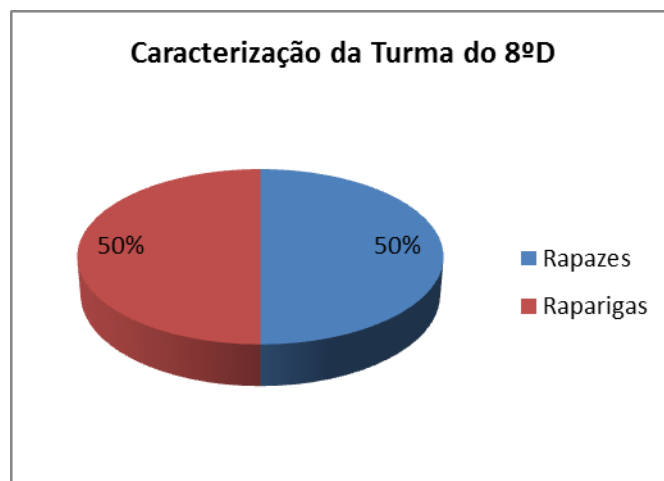


Gráfico 1: Constituição da turma do 8º D

Baseando no Plano Curricular da turma, todos os elementos desta turma coabitam com os seus pais, onde apenas sete deles se encontram desempregados. O nível de qualificação dos pais pode ser considerado médio, pois maioritariamente possui o 9º/12ºAno. Apenas dois pais têm formação de nível superior.

Nesta turma, apenas cerca de metade dos alunos residem no Fundão. Os alunos residentes noutras freguesias do concelho deslocam-se para a escola sobretudo de autocarro.

De acordo com o historial dos alunos, todos estes já frequentavam esta escola anteriormente, e com bom aproveitamento escolar. Verifica-se que 3 alunos reprovaram até este ano corrente (Alexandre Brito, David Fonseca e Diana Alves), todos os restantes, nunca tinham reprovado.

Alguns alunos apresentam problemas de saúde, mas apenas ao nível da visão.

De referir, que a turma tem 3 alunos com necessidades educativas especiais, sendo eles, o Alexandre Brito, a Élia Nunes e o João Fonseca.

É de assinalar que ao longo do ano, a turma apesar de enérgica, próprio da idade destes alunos, demonstrou sempre um bom empenho em qualquer tarefa realizada, onde foram raros os problemas a apontar, o que facilitou o trabalho do professor estagiário, na maior parte das suas ações.

3.2.1.2. Caracterização da Turma 11º CT2

A turma CT2 do 12º Ano pertence ao agrupamento 1 de Ciências e tecnologias, sendo constituída por 25 alunos, dos quais 4 do género masculino e 21 do género feminino, com idades compreendidas entre os 15 e 17 anos, sendo 15 anos a média de idades.

Dos 25 alunos, apenas 20 se inscreveram na disciplina de Educação Física, uma vez que todos os outros tinham já a disciplina feita, optando por abdicar da mesma.

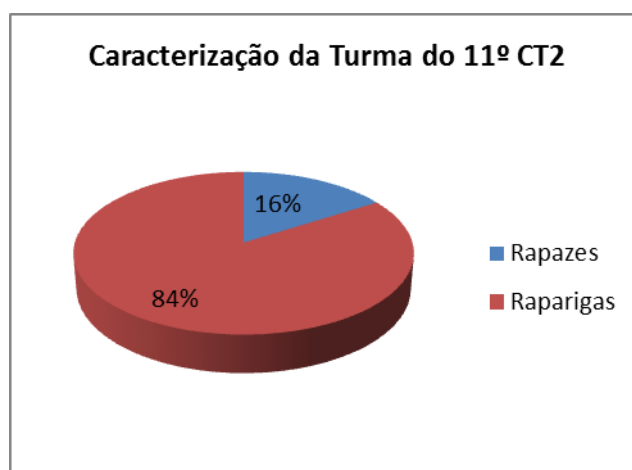


Gráfico 2: Constituição da turma do 11º CT2

Baseando no Plano Curricular da turma, todos os elementos desta turma coabitam com os seus pais, onde apenas cinco deles se encontram desempregados. O nível de qualificação dos pais pode ser considerado médio, pois alguns deles possuem habilitações superiores.

De acordo com o historial dos alunos, todos estes já frequentavam esta escola anteriormente e com muito bom aproveitamento escolar, não havendo nenhum aluno com retenções.

Alguns alunos apresentam problemas de saúde, nomeadamente problemas na coluna vertebral (Laura Ramos), escoliose (Ana Oliveira) e auditivos (Diana Santos). Tanto a Laura Ramos como a Ana Oliveira realizaram as aulas de Educação Física mas com algumas condicionantes.

As disciplinas em que sentem mais dificuldades são: Português, Educação Física e Física e Química.

Por ser uma turma mais calma, responsável, constituída por alunos com um bom comportamento e aproveitamento escolar, o trabalho do professor estagiário acabou por ser facilitado, na maior parte das suas ações.

3.2.1.3. Caraterização da Turma 12º CT1

A turma CT1 do 12º Ano pertence ao agrupamento 1, de Ciências e tecnologias sendo constituída por 29 alunos, dos quais 7 do género masculino e 22 do género feminino, com idades compreendidas entre os 17 e 19 anos, sendo 17 anos a média de idades.

Dos 29 alunos, a aluna Inês Martins, apresenta problemas de saúde que a impossibilitou de realizar as aulas de Educação Física ao longo do ano letivo.

Inicialmente a turma era constituída por 29 alunos, sendo que no decorrer do 1º período, a aluna Ana Rosa foi integrada nesta turma.

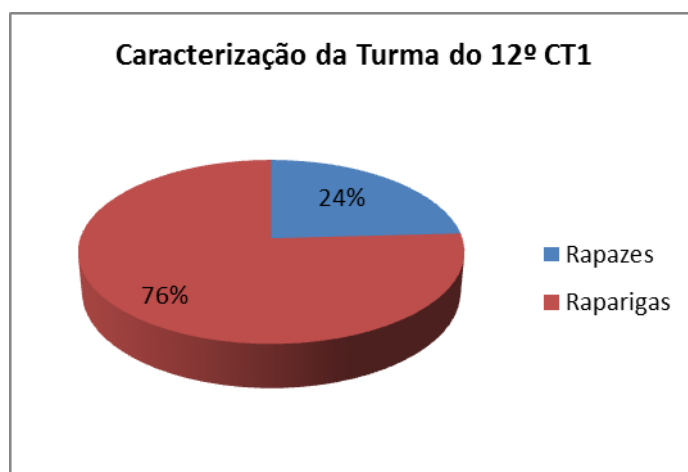


Gráfico 3: Constituição da turma do 12º CT1

Baseando no Plano Curricular da turma, todos os elementos desta turma coabitam com os seus pais, onde apenas quatro deles se encontram desempregados. O nível de qualificação dos pais, podemos considerar de média-alta, pois dezassete deles concluiu o secundário e desaseis o ensino superior.

De acordo com o historial dos alunos, todos estes já frequentavam esta escola anteriormente, à exceção da Ana Rosa, e com muito bom aproveitamento escolar. Verifica-se apenas que 4 alunos reprovaram até este ano corrente (Ana Aguiar, Ana Henriques, Patrícia Calvário e Tânia Esteves), todos os restantes, nunca tinham reprovado.

Alguns alunos possuem problemas de saúde, ao nível da visão, auditivos e alergias.

É de realçar ainda, que ao longo do ano, a turma demonstrou sempre uma grande união, espírito de entreaajuda, dedicação e empenho em qualquer tarefa realizada. Comprovou ser uma turma ideal e exemplar a todos os níveis, pelo que o trabalho do professor estagiário acabou por ser facilitado nas suas ações.

3.2.1.4. Caracterização da Turma 11º LH (aluno com NEE)

Em relação a esta turma acaba por ser um caso particular, uma vez que apenas demos aulas a um aluno, Jean Phillipe Silva Marques. Este aluno com Necessidades Educativas Especiais sofre de paralisia cerebral, pelo que se encontra condicionado a nível motor para a prática de atividade físico-desportiva, sendo necessário ter alguns cuidados acrescidos com ele.

Este apoio ao aluno Jean incidu-se nas aulas de natação adaptada, realizadas na Piscina Municipal do Fundão.

Relativamente às atitudes e valores, temos de destacar, o empenho e o respeito demonstrado pelo aluno, mostrando ainda uma motivação e predisposição para todas as atividades propostas pelo professor. O aluno mostrou muita responsabilidade, foi assíduo e pontual.

Considero que para esta postura muito contribuiu o facto de se tratar de uma atividade que o aluno gosta bastante, sentindo-se por isso, motivado para a prática.

3.2.2. Planeamento

De forma a se ter uma perceção da importância do planeamento como ferramenta de trabalho de um professor, podemos verificar que segundo Bento, J. O. (1998), define planeamento como uma reflexão pormenorizada acerca da duração e do controlo do processo de ensino numa determinada disciplina, catalogando o plano como um modelo racional, na medida em que permite antecipadamente reconhecer e regular o comportamento atuante, tendo como função motivar e estimular os alunos para as aulas, transmitir vivências e experiências, racionalizar a ação e, simultaneamente, orientar e controlar toda a dinâmica inerente.

Segundo Siedentop, D. (2008), o planeamento por parte dos professores de Educação Física tem os seguintes objetivos: assegurar que existe progressão; permitir que o docente permaneça centrado sobre a tarefa e utilizar de forma eficaz o tempo útil da aula; reduzir a ansiedade; cumprir as políticas da instituição ou do sistema escolar.

Segundo o mesmo autor, sublinha também que a diferença entre os professores que dependem da planificação e os que não dependem parece estar ligada a uma sensação de conforto pessoal, constituindo essencialmente uma questão de estilo pessoal e não tanto de eficácia. Ainda assim, por razões óbvias, os professores menos experientes são mais dependentes de planificação.

Para a lecionação, o professor deve ter em mente que cada turma deve-se orientar através de um plano anual da turma, que segundo Rosado (s.d.) não é mais que um “Plano de trabalho que integra a organização, o acompanhamento, a avaliação, as estratégias de diferenciação pedagógica e de adequação curricular para uma turma ou conjunto de objetivos, estratégias, conteúdos e meios que concretizam o projeto educativo anual para uma turma em particular. O plano anual é constituído pelo programa definido, em concreto, para essa turma, de acordo com o plano plurianual. Nele se definem os objetivos para esse ano e se operacionalizam os modos de os alcançar.”

Assim, a planificação deve ser compreendida como uma ferramenta metodológica para designar qual o caminho a percorrer (estratégias), e por outro lado a meta a alcançar (objetivos) (Bento, J. O. (1998)).

Torna-se fundamental que o professor tenha uma perspetiva abrangente sobre o processo de ensino aprendizagem a desenvolver ao longo do ano letivo, ligado à disciplina.

É neste sentido que numa fase inicial, antes de se iniciar as aulas, decorreram reuniões com o orientador de estágio, com o objetivo de debater com o grupo de estagiários alguns pormenores acerca do planeamento do ano letivo, para que assim, nos pudéssemos situar para percebermos o modo como todo o processo se ia desenrolar e todos os aspetos burocráticos necessários ao bom funcionamento da lecionação.

Para a elaboração do plano anual da turma, enquanto coordenador, o professor António Belo facultou-nos alguma documentação de suporte a todo o nosso trabalho, permitindo-nos planificar, organizar, estruturar, elaborar unidades didáticas e os respetivos

planos de aula de modo a atingir os objetivos previamente definidos tanto pela escola, como pelo próprio grupo de educação física.

Em seguida apresentamos uma descrição pormenorizada da documentação fornecida para a elaboração do plano anual de cada turma:

- ✓ Horários das turmas;
- ✓ Plano Anual das atividades a desenvolver em cada turma;
- ✓ O serviço de rotações dos estagiários pelas turmas e datas respetivas;
- ✓ Mapa com as rotações das turmas pelos espaços disponíveis no pavilhão municipal e campos exteriores.
- ✓ Critérios de avaliação específicos do Ensino Básico e do Secundário
- ✓ Planificação das competências de ação de cada turma/ano
- ✓ Documento de apoio para cada uma das Unidades Didáticas a lecionar
- ✓ Documento para avaliação diagnóstica
- ✓ Inventário do material disponível para a lecionação

Assim, toda esta documentação nos possibilitou elaborar o plano anual da turma, de acordo com a turma que cada um de nós iria inicialmente lecionar. **(Anexo 1- Exemplo de um plano anual - 12º CT1)**

Toda esta documentação possibilitou ainda uma rápida adaptação ao processo de ensino aprendizagem, ao qual teríamos de dar respostas rápidas e competentes de acordo com o desenrolar do ano letivo.

Elaborado o planeamento anual, este permite-nos definir como vão ser geridos os espaços físicos disponíveis, para articular as diversas turmas de acordo com as unidades didáticas a lecionar. Este planeamento permite ao professor definir objetivos para as aulas, os conteúdos a abordar nas mesmas, bem como o tempo disponível para lecionar cada unidade didática e as melhores estratégias de as podermos gerir, de forma, mais rentável. O estagiário deve ter a preocupação de rentabilizar ao máximo, os conteúdos a abordar, analisando quais os comportamentos a solicitar, de acordo com as técnicas e táticas a utilizar bem como a aptidão física a realizar, para que se atingem os objetivos propostos para a unidade didática, de acordo com as competências dos alunos.

Concluimos ainda que o planeamento não deve ser rígido, pelo contrário, deve ser flexível e ajustável, para que se possa retirar o melhor de cada turma, possibilitando aos alunos adquirir as melhores competências, tendo em conta os objetivos a que se propõe a disciplina.

Neste sentido, o orientador de estágio forneceu ao estagiário antecipadamente os descritores de cada modalidade, documento orientador, para que soubéssemos ao certo o que teríamos de fazer durante a lecionação de cada unidade didática.

Em seguida, começámos por realizar a programação das unidades didáticas para a rotação do primeiro período, da turma respetiva.

Segundo Rosado (s.d.), a unidade didática é um conjunto de aulas cuja unidade se constrói em torno de uma função didática. É uma unidade de ensino que agrupa aulas de acordo com o critério de semelhança relativamente às funções didáticas. Esta função didática diz respeito à introdução, exercitação e consolidação dos conteúdos estabelecidos para a unidade didática.

Assim, torna-se fundamental a planificação e preparação de uma Unidade Didática já que é necessário alcançar determinados objetivos e é também necessário ter sempre presente as características da turma que nos é facultada.

Foi com base nestes 2 aspetos que foram elaborados os documentos relativos às unidades didáticas a lecionar, onde não esquecemos os recursos materiais existentes na escola, a sua utilização por parte de outras turmas, as estratégias de ensino a utilizar, a ocupação dos espaços desportivos pelas turmas de Educação física e o nível onde se encontram os alunos.

Será então um trabalho de extrema importância na planificação e condução de cada aula tentando manter a coerência e o seguimento das mesmas.

De referir, que mesmo depois de elaborada uma unidade didática esta é suscetível de ser alterada no seu decorrer, consoante o desenvolvimento das capacidades dos alunos em questão ou por outro qualquer imprevisto que possa surgir.

Os pontos que considere fundamental referir na unidade didática foram os seguintes:

Unidade Didática:

- ✓ Introdução
- ✓ Objetivos
- ✓ Planificação das aulas (turma, data, nº aulas, conteúdos, objetivos, organização didática, função didática e avaliação **(Anexo 2 - Exemplo de um quadro resumo com a planificação das aulas: Badminton - 11º CT1)**)
- ✓ Caracterização da Modalidade
- ✓ Regras Fundamentais
- ✓ Conteúdos técnicos e táticos
- ✓ Aptidão Física
- ✓ Avaliação (grelhas da avaliação)

Por fim, depois de realizado este planeamento, torna-se mais fácil a tarefa do professor em elaborar os planos de aula. A unidade didática servirá como uma linha de orientação para a elaboração dos planos de aula, uma vez que estes são construídos em função dos objetivos e conteúdos estabelecidos na unidade.

Segundo Bento (1998), a aula é o verdadeiro ponto de convergência do pensamento e da ação do professor, é por assim dizer, a última fase de um planeamento, mas sem dúvida, uma das mais importantes. É nesta altura que os professores tentam atingir os objetivos programados previamente definidos em grupo para cada modalidade.

De forma a facilitar o cumprimento dos objetivos definidos para cada aula, decidi na elaboração do plano de aula, estruturá-lo da seguinte forma, assente em três fases distintas, a fase inicial ou preparatória, principal e a final (retorno à calma). Cada uma das fases é composta por, objetivos específicos, esquema, descrição/organização do exercício, material, duração e critérios de êxito. **(Anexo 3 - Exemplo de um Plano de aula: Basquetebol - 12º CT1)**

Na fase introdutória ou inicial depois de um enquadramento dos alunos em relação ao que se irá abordar, nomeadamente a modalidade e os aspetos essenciais a ter em conta, segue-se o aquecimento com mobilização geral e específica, de modo que vá ao encontro das tarefas que se irão realizar em seguida, aumentando gradualmente a intensidade da aula de forma a se adaptar ao esforço a realizar na fase seguinte.

Na fase principal da aula, fase em que se procura dar ênfase aos conteúdos da modalidade a lecionar, a preocupação é de criar exercícios progressivos, partindo do menos complexo para o mais complexo, de modo a permitir que os alunos adquiram as competências base passando depois para as mais exigentes.

Por fim, a fase final (retorno à calma) incide-se nos alongamentos, de forma a retomar o organismo ao seu estado basal, de forma ativa. Nesta fase é feita ainda uma reflexão final acerca dos conteúdos abordados no decorrer da aula, projetando-se a próxima.

Os planos de aula foram elaborados, sempre numa lógica de progressão pedagógica, com componentes critério de forma a possibilitar um ensino eficiente e de qualidade, e de acordo com as exigências didáticas elementares que segundo Bento (1998) o professor deve respeitar, entre elas o garantir um elevado tempo de empenhamento motor por parte dos alunos; motivar e estimular os alunos, de modo a que tenham uma atitude ativa e crítica em relação a si mesmos; apresentar os objetivos de uma forma clara e motivante, indicando apenas o essencial, para que os alunos, não se percam com coisas superficiais; estabelecer uma boa relação com os alunos, com o intuito de criar um clima positivo na aula e promover uma boa atmosfera de trabalho; conceder bastante tempo à exercitação e também um espaço para o controlo e avaliação em todas as aulas, tendo em conta que o aluno tem um ritmo biológico diferente e que por isso deve ter um ensino individualizado.

Para terminar, e não menos importante, temos de referir todos os aspetos que controlam o processo de ensino aprendizagem, ou seja, as avaliações diagnósticas, formativas e sumativas. A avaliação de cada unidade didática é realizada em 3 momentos diferentes, em que no final se determina a evolução do aluno.

A avaliação Diagnóstica é aquela realizada no início, com o objetivo de dar ao professor uma noção sobre os níveis de conhecimento e habilidades dos alunos, para que, a partir daí, o professor possa planear seu trabalho de acordo com as necessidades dos alunos.

A avaliação Formativa diz respeito à evolução do aluno, que consiste numa observação constante por parte do professor, para que este corrija determinados erros dos alunos e reforce os comportamentos positivos dos mesmos. A avaliação formativa é efetuada no decorrer das aulas, no sentido de recolher informações necessárias a nível cognitivo, sócio

- afetivo e psicomotor para o reajuste do processo de ensino aprendizagem através de observações diretas feitas pelo professor.

Na avaliação Sumativa procura-se transmitir o “somatório” de todas as avaliações formativas através de uma escala numérica. A avaliação sumativa “dirá”, de uma forma sintética, se o aluno atingiu os objetivos propostos pelo professor ou não.

Relativamente aos critérios de avaliação específicos adotados pelo Agrupamento de Escolas do Fundão, temos que no ensino básico assenta em 3 domínios: socio-afetivo (atitudes e valores) que vale 30%, o domínio cognitivo (ficha sumativa) que vale 10% e o domínio psicomotor vale 60% (45% na avaliação das unidades didáticas e 15% na avaliação da aptidão física). No que diz respeito ao ensino secundário, o domínio socio-afetivo (atitudes e valores) vale 25%, domínio cognitivo (ficha sumativa) vale 10% e no domínio psicomotor vale 65% (50% para a avaliação nas unidades didáticas e 15% na avaliação da aptidão física). Relativamente a alunos com atestado médico que revelam que estão inaptos para a realização de aulas de educação física, os parâmetros alteram-se sendo que para o domínio cognitivo vale 75% e domínio sócia afetivo vale 25%.

Como foi referido anteriormente nos critérios de avaliação, a escola adota como um dos critérios, a avaliação da aptidão física. No fim de cada período letivo, realizaram-se os seguintes testes do fitnessgram:

- ✓ Teste da resistência (milha)
- ✓ Teste de flexibilidade (de pé em cima do banco sueco)
- ✓ Teste de força superior (flexões)
- ✓ Teste da força média (abdominais)
- ✓ Extensão do tronco

Na planificação das unidades didáticas, tivemos também em conta o trabalho de aptidão física nas aulas. Este trabalho tinha como objetivo incluir o treino destas componentes, de modo a que os alunos pudessem desenvolvê-las de forma a obterem resultados positivos no momento da avaliação destas.

3.2.2.1. Planeamento da Turma 8º D

Antes de começar por descrever o planeamento das turmas que lecionei ao longo do ano, é importante referir que o grupo de Educação Física tem na sua parte da lecionação, dividida em unidades didáticas por datas e espaços. O pavilhão municipal está dividido em 4 espaços de lecionação, em que o espaço 1 corresponde à lecionação da modalidade do voleibol, o espaço 2 ao basquetebol e corfebol, o espaço 3 ao badminton e o espaço 4 à ginástica. Todos estes espaços possuem algumas características próprias para a lecionação de cada uma das modalidades referidas, bem como o material existente em cada um proporciona a realização específica delas. Nos campos exteriores, pode-se realizar qualquer uma das

atividades desportivas, estando apenas condicionado a rotação pelas datas, para que haja um campo disponível para a realização de cada uma das aulas.

A turma do 8º D foi a primeira pelo qual fiquei responsável de lecionar na primeira rotação. Sendo uma turma do ensino básico, tem na sua planificação 2 tempos de Educação Física, um tempo de 45 minutos às 3ªfeiras entre as 15:35h-16:20h, no campo exterior da escola e um tempos de 90 minutos às 5ªfeiras entre as 10:05h-11:35h no Pavilhão Municipal do Fundão.

O Plano anual desta turma foi realizado em função dos espaços disponíveis no pavilhão municipal e campos exteriores da escola, nos horários definidos para os professores e do tempo de duração em cada espaço, apresentando-se da seguinte maneira:

Tabela 2: Unidades Didáticas lecionadas no 8º D

Rotação	Unidade Didática	Horário	Espaço	Nº Aulas
Rotação 1: 14/09 a 16/11/2012	Ginástica Artística	10:05h-11:35h	Pavilhão 4	16
	Andebol	15:35h-16:20h	Campo Exterior	9
Rotação 2: 19/11 a 25/01/2013	Voleibol	10:05h-11:35h	Pavilhão 1	16
	Futsal	15:35h-16:20h	Campo Exterior	8
Rotação 3: 28/01 a 15/03/2013	Basquetebol	10:05h-11:35h	Pavilhão 2	14
	Atletismo	15:35h-16:20h	Campo Exterior	7
Rotação 4: 01/04 a 14/06/2013	Badminton	10:05h-11:35h	Pavilhão 3	22
	Orientação	15:35h-16:20h	Campo Exterior	11

Podemos constatar que de acordo com a planificação, na rotação 1 lecionei às terças - feiras a modalidade de Ginástica Artística no espaço 4 do pavilhão, durante 8 tempos de 90 minutos (16 aulas), e a modalidade de Andebol no campo exterior, durante 9 tempos de 45 minutos (9 aulas).

No planeamento das aulas, considero que estas foram bem planeadas, tendo em conta os conteúdos a abordar para uma turma de 8º Ano e tendo em conta a sua especificidade.

Considero que as aulas em geral correram de forma positiva e foram cumpridos os objetivos delineados para cada uma delas.

3.2.2.2. Planeamento da Turma 11º CT2

Na terceira rotação, enquanto professor estagiário, fiquei responsável de lecionar a turma do 11º CT2. A turma do 11º CT2, sendo uma turma do ensino secundário, tem na sua planificação 2 tempos de Educação Física, um tempo de 90 minutos às 3ªfeiras entre as 10:05h-11:35h e um tempos de 90 minutos às 5ªfeiras entre as 08:20h-09:50h, ambos no Pavilhão Municipal do Fundão.

Relativamente à lecionação das unidades didáticas, referir que pelo facto de esta turma ter passado na rotação anterior pelo basquetebol, alternámo-la com o corfebol, lecionando ainda a modalidade de badminton.

O Plano anual desta turma foi realizado em função dos espaços disponíveis no pavilhão municipal e campos exteriores da escola, nos horários definidos para os professores e do tempo de duração em cada espaço, apresentando-se da seguinte maneira:

Tabela 3: Unidades Didáticas lecionadas no 11º CT2

Rotação	Unidade Didática	Horário	Espaço	Nº Aulas
Rotação 1: 14/09 a 16/11/2012	Ginástica Artística	08:20h-09:50h	Pavilhão 4	16
	Voleibol	10:05h-11:35h	Pavilhão 1	16
Rotação 2: 19/11 a 25/01/2013	Voleibol	08:20h-09:50h	Pavilhão 1	16
	Basquetebol	10:05h-11:35h	Pavilhão 2	16
Rotação 3: 28/01 a 15/03/2013	Basquetebol/Corfebol	08:20h-09:50h	Pavilhão 2	14
	Badminton	10:05h-11:35h	Pavilhão 3	14
Rotação 4: 01/04 a 07/06/2013	Badminton	08:20h-09:50h	Pavilhão 3	20
	Ginástica Acrobática	10:05h-11:35h	Pavilhão 4	20

Podemos constatar que de acordo com a planificação, na rotação 3 lecionei às terças - feiras as modalidades de Basquetebol e corfebol no espaço 2 do pavilhão, durante 7 tempos de 90 minutos (14 aulas), e a modalidade de Badminton no espaço 3 do pavilhão, durante 9 tempos de 90 minutos (14 aulas).

O planeamento das aulas foi bem estruturado considerando a modalidade, o ano e o nível de conhecimento que teria de transmitir.

Por serem modalidades em que possuo mais conhecimento e experiência, à exceção do corfebol, e pelos alunos sentirem-se também mais motivados para a prática destas, considero que as aulas em geral, correram de forma positiva e foram cumpridos os objetivos delineados para cada uma delas.

3.2.2.3. Planeamento da Turma 12º CT1

Por fim, no 3º período até ao final do ano letivo (quarta rotação) enquanto professor estagiário, fiquei responsável de lecionar a turma do 12º CT1. A turma do 12º CT1, sendo uma turma do ensino secundário, tem na sua planificação 2 tempos de Educação Física, um tempo de 90 minutos às 3ªfeiras entre as 08:20h-09:50h e um tempo de 90 minutos às 6ªfeiras entre as 11:45h-13:15h, ambos no Pavilhão Municipal do Fundão.

Relativamente à lecionação das unidades didáticas, referir que pelo facto de esta turma ter passado na rotação anterior pelo basquetebol, alternámo-la com o corfebol e com outras modalidades alternativas, como o kin - ball e o frisbee.

O Plano anual desta turma foi realizado em função dos espaços disponíveis no pavilhão municipal e campos exteriores da escola, nos horários definidos para os professores e do tempo de duração em cada espaço, apresentando-se da seguinte maneira:

Tabela 4: Unidades Didáticas lecionadas no 12º CT1

Rotação	Unidade Didática	Horário	Espaço	Nº Aulas
Rotação 1: 14/09 a 16/11/2012	Badminton	08:20h-09:50h	Pavilhão 4	16
	Ginástica Artística	11:45h-13:15h	Pavilhão 1	16
Rotação 2: 19/11 a 25/01/2013	Ginástica Acrobática	08:20h-09:50h	Pavilhão 1	16
	Voleibol	11:45h-13:15h	Pavilhão 2	16
Rotação 3: 28/01 a 15/03/2013	Voleibol	08:20h-09:50h	Pavilhão 2	14
	Basquetebol/Corfebol	11:45h-13:15h	Pavilhão 3	14
Rotação 4: 01/04 a 07/06/2013	Basquetebol/Corfebol	08:20h-09:50h	Pavilhão 2	20
	Badminton	11:45h-13:15h	Pavilhão 4	20

Podemos constatar que de acordo com a planificação, na rotação 4 lecionei às terças - feiras as modalidades de Basquetebol e corfebol no espaço 2 do pavilhão, durante 10 tempos de 90 minutos (20 aulas).

De referir que apenas lecionei uma unidade didática a esta turma, sendo uma outra unidade lecionada por outro colega estagiário. Isto deveu-se, à rotação dos estagiários pelas turmas, para que neste 3º período (4º rotação), todos lecionassem uma unidade didática às turmas em questão.

O planeamento das aulas em geral foi bem estruturado em função das modalidades, o ano e o nível de conhecimento que teria de transmitir.

Por serem modalidades já lecionada por mim na rotação anterior, senti um grande à vontade na lecionação, e derivado de a turma ser empenhada e motivada para a prática destas, considero que as aulas correram de forma positiva e foram cumpridos os objetivos delineados para cada uma delas.

3.2.2.4. Planeamento da Turma 11º LH (aluno com NEE)

Como referi na caracterização desta turma, trata-se de uma situação particular, pois o aluno sofre de paralisia cerebral, e o trabalho realizado na piscina tem sido benéfico para o aluno, obtendo-se uma melhoria significativa ao nível das suas capacidades motoras.

Assim, a realização de uma avaliação diagnóstica inicial, serviu para se ter uma base de partida para a planificação de um processo coerente e de acordo com as necessidades que este aluno apresentou.

Na continuação do trabalho efetuado pelos outros professores estagiários, o meu trabalho incidiu fundamentalmente no desenvolvimento da flexibilidade, resistência aeróbia, força muscular, coordenação motora e equilíbrio.

De acordo com as suas necessidades, considerei pertinente desenvolver as seguintes habilidades motoras, como a imersão, a propulsão, a flutuação, o deslize e a respiração, sendo transmitidas de uma forma adaptada ao aluno em questão.

Em seguida é apresentado o número de aulas lecionadas:

Tabela 5: Unidade Didática lecionada ao 11º LH

Unidade Didática	Data	Horário	Espaço	Nº Aulas
Natação	04/1/2013 a 01/02/2013	10:05h - 11:35h	Piscina	10

Podemos constatar que de acordo com a planificação, no início do 2º período (2º rotação) entre o dia 14 de janeiro ao dia 1 de Fevereiro, fiquei com a responsabilidade de lecionar aulas de natação adaptada ao aluno Jean Phillipe Silva Marques. As aulas foram

leccionadas às 6^ªfeiras na piscina municipal do Fundão, durante 5 tempos de 90 minutos (10 aulas).

As aulas decorreram dentro da normalidade, surpreendendo-me pela sua disponibilidade e empenho para a realização de tarefas.

É de registar, uma franca evolução do aluno, mostrando melhorias ao nível da braçada, pernada e respiração no nado de crol. Relativamente às capacidades condicionais, verificou-se também uma melhoria sobretudo na coordenação motora e na resistência aeróbia.

3.2.3. Reflexão da lecionação

Depois de mencionado os aspetos que envolveram todo o processo e metodologia de trabalho, vou agora referir alguns pontos que merecem destaque na lecionação.

No primeiro dia de reuniões com o orientador de estágio ficou definido a rotação das turmas pelo qual os estagiários iriam orientar ao longo do ano letivo, bem como a direção de turma e desporto escolar que ficaria por acompanhar. O modo como o professor orientador organizou as turmas pelos estagiários foi muito positivo pois permitiu-nos vivenciar um maior número de situações possíveis solicitando comportamentos distintos ao longo de todo o processo de ensino e aprendizagem nas diferentes turmas.

Assim, o sistema rotacional entre os cinco estagiários pelas turmas e desporto escolar foi elaborado para que pudéssemos passar por todas elas. Esta rotação permitiu também por outro lado, mantermo-nos sempre em atividade, dado que existia um maior número de estagiários em relação às turmas, e para compensar este facto, na rotação que teríamos de ficar de fora da lecionação, teríamos a responsabilidade de orientar a equipa de futsal no desporto escolar e prestar apoio ao aluno com necessidades educativas especiais, através da lecionação de aulas de natação adaptada.

No que diz respeito à lecionação, o facto de possuir alguma experiência adquirida com o trabalho desenvolvido em anos anteriores com crianças e jovens na área do treino desportivo (futebol) e na lecionação de atividades de enriquecimento curricular (atividade física e desportiva), permitiu-me inicialmente um grande alívio, havendo uma rápida adaptação a todos os aspetos inerentes ao processo de ensino e aprendizagem.

Um aspeto preponderante na aquisição de competências e que contribuiu para a minha evolução foi o facto de lecionarmos a turma de diversos anos, aos quais em relação à faixa etária varia entre os 13 e os 18 anos de idade. Esta variação na faixa etária, faz solicitar comportamentos distintos de turma para turma, por exemplo, desde o 8^º D que se caracteriza por ser uma turma mais enérgica, e que por si só, é necessário que o professor mantenha mais predominantemente um estilo de comando (liderança), ao 11^º ano por ser uma turma calma e com alguma falta de motivação para a prática, em que é necessário que o professor os motive e tente encontrar soluções, adaptando ainda os seus métodos de trabalho de forma a rentabilizar as aulas.

Um outro aspeto que influenciou a minha evolução enquanto professor foi o processo de observação de aulas dos meus colegas estagiários e a elaboração de relatórios com componente crítica, tanto das minhas aulas como nas deles, seguindo-se depois as reuniões com o orientador acerca das aulas realizadas.

Este método permitiu-nos através da observação perceber quais os pontos positivos em que os meus colegas se destacavam na lecionação, bem como alguns erros que por norma também seriam comuns a todos. Posteriormente nas reuniões com o orientador possibilitava-nos debater sobre todos os aspetos relativos às aulas, os positivos e negativos, discutindo ainda algumas recomendações de forma a corrigir e a melhorar os aspetos negativos.

Considero assim, que a observação e a elaboração de relatórios das aulas foi muito enriquecedora para a nossa evolução enquanto professor, uma vez que nos permite ter uma perceção dos erros cometidos e permite observar diferentes métodos de trabalho no que diz respeito à lecionação.

Relativamente à minha instrução, desde o início que me senti á vontade em comunicar de forma clara e objetiva, muito devido à experiencia profissional que possuía mas que ao longo do estágio fui melhorando cada vez mais.

No início da aula, tinha assim a preocupação de transmitir a informação mais relevante de forma clara e objetiva.

Na condução da aula, o posicionamento, a gestão do tempo de aula, do espaço a utilizar, os tipos de feedbacks a dar penso que foram os mais adequados e oportunos possíveis e os mais motivadores, o que permitiu que os alunos evoluíssem ao longo das aulas.

Por fim, na conclusão da aula, para além dos alongamentos respetivos, tive sempre a preocupação de obter feedbacks dos alunos acerca das suas dificuldades e de os informar acerca do que melhorar em próximas aulas.

Ao nível da gestão, uma das minhas grandes preocupações na criação de planos de aula foi sempre de proporcionar grande tempo de empenhamento motor e potencial de aprendizagem nos alunos. Sei agora, e senti durante todo o tempo, que o primeiro é mais fácil, mas que este deverá ir de encontro ao segundo. Tentei durante as aulas gerir da melhor forma possível a execução dos exercícios por parte dos alunos e o tempo destes, tive sempre em conta os princípios de segurança dos alunos e a existência de uma sequência logica entre os exercícios, foram pontos com que sempre tive que lidar no planeamento de cada aula.

Relativamente ao clima, tentei sempre proporcionar um bom clima de aula, para que o empenho e a motivação dos alunos durante as aulas fossem elevados, o que provocou uma evolução considerável nos alunos na maioria das unidades didáticas lecionadas.

A avaliação foi sempre um processo difícil, sentindo que não é fácil avaliar alunos com tamanha heterogeneidade. O processo de avaliação constitui-se pela avaliação diagnóstica, formativa e sumativa. Todas estas avaliações das várias modalidades que foram lecionadas durante o ano letivo foram contempladas nas unidades didáticas e tiveram sempre em conta os objetivos pré-definidos em cada uma. No final de cada período realizamos sempre o balanço de cada aluno em cada uma das unidades didáticas abordadas, e

juntamente com o nosso orientador definimos a classificação mais correta para cada um dos alunos. Para além das avaliações das unidades didáticas realizamos a avaliação da aptidão física, utilizando a bateria de testes de fitnessgram, no fim de cada período.

Por fim, efetuando uma reflexão no que diz respeito à minha evolução respeitante à aquisição e desenvolvimento das competências, agora que está prestes a terminar o estágio, considero que tive uma evolução enorme, adquirindo as competências necessárias que um professor estagiário nesta fase final terá de possuir.

Inicialmente, por possuir pouca experiência no que diz respeito à lecionação, acabei por cometer inúmeros erros na lecionação, mas derivado da observação de aulas, dos relatórios críticos e debates com o orientador, fui corrigindo-os de aula para aula. Os principais aspetos a corrigir foram os seguintes: a gestão da aula em termos de organização do espaço e do tempo, a colocação perante a turma, a colocação da voz, a transmissão de feedbacks informativos e corretivos a dar. Numa fase mais adiantada, apesar da aquisição de grande parte das competências estar consolidada, senti que ainda havia alguns aspetos que poderia melhorar, como por exemplo, possuir uma atitude mais autoritária e ter uma maior intervenção nas aulas, no que diz respeito aos feedbacks a dar. Estes 2 aspetos foram os que demoraram mais tempo a consolidar, apenas conseguido efetivamente numa fase mais adiantada do ano letivo.

Assim, a perceção dos erros cometidos e das competências que teria de adquirir e desenvolver, faz com que hoje me considere uma pessoa mais competente e pronta para enfrentar novos desafios.

3.3. Recursos Humanos

No âmbito dos recursos humanos a escola é uma estrutura, constituída por uma equipa de pessoas com funções muito variadas, que compõem os mais diferentes órgãos e departamentos. Nesse sentido, e com a impossibilidade da mesma funcionar sem o empenho, dedicação e colaboração de todos, não podemos deixar de referir que, todos estes e de forma muito particular, o professor orientador de estágio, tiveram um papel determinante e decisivo no prosseguimento do nosso estágio.

A escola tem no seu grupo disciplinar de Educação Física, 10 professores entre eles 6 efetivos e 4 contratados.

A Escola ao usufruir do Pavilhão Municipal como local de aulas tem sempre pelo menos, um responsável pelo bom funcionamento do mesmo, que se preocupa pela distribuição dos alunos pelos diversos balneários, pela divisão dos espaços para cada turma. Ainda relativamente ao espaço que corresponde às atividades gímnicas, tem outro funcionário que desempenha as mesmas funções.

Existe evidentemente também uma pessoa responsável por toda a higiene destes espaços, procurando que os alunos e os professores tenham sempre as melhores condições possíveis para desempenharem as suas funções.

3.4. Recursos Materiais

No âmbito dos recursos materiais, estes correspondem às instalações, ao material e equipamentos que se encontram ao dispor de todos os professores e alunos.

Relativamente aos recursos materiais disponíveis para a realização das aulas de educação Física, a escola dispõe de um pavilhão dotado com as melhores estruturas, para a prática das diferentes modalidades (divide-se em 3 áreas suficientemente espaçosas para uma boa aula), dispondo ainda um espaço próprio para a prática da ginástica, equipado com vários aparelhos e material diverso, que permitem lecionar a ginástica artística e acrobática. A escola possui ainda quatro campos ao ar livre, um deles com pista de “tartan” e com caixa de areia, em que para além de se poder praticar modalidades como basquetebol, futsal, andebol, também se poderá realizar diferentes variantes de atletismo.

De acordo com o material disponível, podemos afirmar que a escola dispõe de uma grande diversidade de material e em muito bom estado, para a realização das aulas de Educação Física, havendo sempre disponível para pelo menos a cada dois alunos.

Consideramos assim ser uma mais-valia, permitindo que as aulas decorressem sempre, dentro dos planeamentos e objetivos que tínhamos para as mesmas.

Para além disso, referir que a escola demonstra uma grande abertura e disponibilidade para a aquisição de novos materiais para as aulas de Educação Física. De forma a comprovar, é o facto de o grupo disciplinar de Educação Física ao longo do ano letivo, ter adquirido não só material novo para substituir o que estava mais desgastado, como ainda adquiriu material de forma a se poder lecionar novas modalidades alternativas, como o Kin - Ball e o Frisbee.

3.5. Direção de Turma

Relativamente à direção de turma, como não foi atribuída nenhuma direção de turma ao nosso orientador, assumimos a responsabilidade de colaborar com os diretores de turma, das turmas da responsabilidade do nosso orientador. Em termos de planeamento, cada um dos estagiários ficou responsável de cooperar com a direção de turma, da turma que iria ter mais contato ao longo do ano.

No meu caso, devido ao facto de no 1º período, iniciar a leção de aulas de Educação Física com a turma do 8º D, colaborei com a professora Conceição Amaral, no trabalho de direção desta turma. Apesar no decorrer do 1º período, ter sido retirada esta turma da carga horária do nosso orientador, no entanto, continuei a colaborar com a diretora desta turma, até ao fim do mesmo.

No segundo e no terceiro período, foi-me atribuída a responsabilidade de colaborar com a diretora de turma do 8º B, a professora Daniela Martins.

Em seguida, passo a enunciar, o trabalho desenvolvido em cada uma das direções de turma.

Na direção de turma do 8º D, numa fase inicial na primeira reunião com a professora Conceição Amaral, foi-me dado a conhecer como funciona o programa de direção de turma (registo dos sumários, marcação de faltas, entre outros parâmetros). Depois foi estabelecido a minha cooperação na realização do PCT (Plano Curricular da turma), em que tudo o que envolva a turma vai sendo acrescentado neste documento. Elaboramos uma ficha de caracterização da turma, passando posteriormente a organizar o PCT, justificação de faltas e análise das avaliações intercalares. Ao longo do período, pontualmente, tinha também como tarefa a recolha de informação acerca dos alunos que fosse mais relevante (relacionada com a assiduidade, o material e o comportamento dos alunos nas aulas de Educação Física), para que posteriormente fosse transmitida pelo diretor de turma nas reuniões de encarregados de Educação.

No 2º Período, relativamente ao trabalho de direção de turma do 8º B, numa fase inicial, elaboramos os planos de Acompanhamento pedagógico individual (PAPI) relativamente aos alunos com baixo aproveitamento escolar, para que os encarregados de educação tomassem conhecimento. Depois ao longo do período, conforme solicitado, fui realizando outras tarefas mais pontuais, como o preenchimento do PCT com mais alguma informação relevante sobre a turma.

Por fim, no 3º período, para além da elaboração dos planos de Acompanhamento pedagógico individual (PAPI), pouco houve mais a fazer para além das ocorrências normais, como a justificação e o levantamento do mapa de faltas, e a recolha de informações pontuais relativamente a alguns alunos, nomeadamente aqueles com baixo aproveitamento escolar.

Para concluir, referir que ao longo do ano letivo, assisti às reuniões com os encarregados de educação, e no fim de cada período, às reuniões de Concelho de Turma, onde apesar de não ter sido interveniente, serviu para ficar com uma perceção acerca delas.

Assim, face a tudo o que me foi solicitado, penso que a minha participação e colaboração foi adequada, e sinto que este processo foi claramente enriquecedor, para que no futuro próximo, possa aproveitar estas vivências para que consiga adaptar-me rapidamente e da melhor forma possível, dando respostas adequadas às mais diversas situações que podem ocorrer numa direção de turma.

3.6. Atividades não letivas

3.6.1. Atividades do Grupo Disciplinar

No Desporto escolar, enquanto estagiários, tivemos a responsabilidade de orientar a equipa de futsal masculino no escalão de juvenis, pelo motivo de ser esta a atividade que estava a cargo do nosso orientador de estágio.

Em conformidade com o sistema rotacional entre os estagiários, no 1º período a atividade que fiquei por acompanhar foi as Multiactividades de ar livre, no 2º período em conjunto com um colega estagiário orientamos a equipa de futsal e por fim no 3º período acompanhei a ginástica artística.

Nas multiactividades os treinos foram realizados às quartas - feiras entre as 15:00h e as 16:00h nos espaços exteriores do Agrupamento de Escolas do Fundão.

As multiactividades eram constituídas por 3 modalidades desportivas: BTT, tiro ao alvo com arco e as atividades de orientação.

A minha função foi de auxiliar o professor no que fosse necessário, ao nível do planeamento e instrução dos treinos no desporto escolar.

Os treinos do desporto escolar que acompanhei durante o 1º Período, foram muito enriquecedores, uma vez que ao serem atividades não muito conhecidas e pouco praticadas, permitiu-me também ganhar algum conhecimento e experiência, para que no futuro próximo, as possa desenvolver com o maior êxito possível.

No 2º período, em conjunto com o meu colega estagiário, Tiago Figueiredo, ficamos com a responsabilidade de orientar a equipa de futsal de juvenis masculinos no campeonato distrital entre escolas. Os treinos foram realizados às quartas - feiras entre as 16:30h e as 17:45h, no Pavilhão Municipal do Fundão.

Ao nível do planeamento dos treinos, apesar de se treinar apenas uma vez por semana, e que por si só, ser difícil desenvolver algum trabalho com os jogadores, estes tinham como objetivo o trabalho técnico - tático, uma vez que a equipa continha alguns alunos que evidenciavam pouco conhecimento ao nível dos princípios de jogo, fundamentais para a prática de futsal.

Relativamente à competição, a primeira fase da competição foi de carácter regional, começando a 9 de Janeiro e terminando a 13 de Março de 2013, em semanas intercaladas, pelo que o 2º período foi um misto de treinos e competição. As equipas participantes na competição foram, o Agrupamento de Escolas do Fundão, Escola Secundária Frei Heitor Pinto (Covilhã), Escola Secundária Quinta das Palmeiras (Covilhã) e Escola Profissional Agrícola Quinta da Lageosa (Belmonte).

Como não conseguimos apurar a equipa para a segunda fase (regional), terminou por aqui a competição no desporto escolar.

Por fim, no 3º período fiquei por acompanhar a ginástica artística e os treinos foram realizados às quartas - feiras entre as 15:30h e as 17:00h no espaço de ginástica do Pavilhão Municipal do Fundão.

A minha função foi de auxiliar a professora no que fosse necessário, ao nível do planeamento e instrução dos treinos no desporto escolar.

Para mim, este acompanhamento foi muito gratificante uma vez que me permitiu um maior contato com esta modalidade, ganhando por isso, mais algum conhecimento e experiência no que toca à prática desta em contexto de competição.

Continuando no contexto do desporto escolar, o grupo disciplinar de Educação Física colaborou nas atividades desenvolvidas pelo projeto de Desporto Escolar.

Na tabela seguinte são apresentadas as atividades realizadas e onde estive presente colaborando em todas elas com o grupo de Educação Física:

Tabela 6: Atividades organizadas pelo Grupo Disciplinar

Atividades	Data	Local
Corta Mato escolar	23/11/2012	Fundão
Torneio Badminton escolar	05/12/2012	Fundão
Corta Mato distrital	04/02/2013	Castelo Branco
Mega Sprinter escolar	20/02/2013	Fundão
Mega Sprinter distrital	08/03/2013	Covilhã
Torneio Badminton distrital	14/03/2013	Fundão
Multiactividades - Competição distrital	24/04/2013	Castelo Branco

Por fim, referir que no desporto escolar, a escola oferece alguma diversidade de escolha aos alunos desde o badminton, basquetebol, futsal, ginástica e multiactividades de ar livre, para diferentes idades (escalões), permitindo-lhes vivenciar e experimentar novas atividades.

3.6.2. Atividades do Grupo de Estágio

3.6.2.1. Semana da Saúde e dos Desportos Alternativos

Além das atividades não letivas já referidas, com ênfase para o Desporto Escolar, o grupo de estágio sentiu que seria de muito interesse desenvolver outras modalidades que fugissem às praticadas regularmente nas aulas de educação Física.

O grupo de estágio de Educação Física planejou uma atividade no âmbito da promoção da saúde e prática de desportos alternativos à comunidade escolar do Agrupamento de Escolas do Fundão.

A atividade consistiu na elaboração de uma Semana da saúde e dos desportos alternativos e foi realizada entre os dias de 11 a 15 de Março de 2013, onde utilizamos alguns dos espaços do pavilhão e da envolvente do Agrupamento de Escolas do Fundão.

Tinha como objetivos:

- ✓ Divulgação de atividades alternativas de âmbito desportivo;
- ✓ Permitir aos alunos experimentar pessoalmente outras formas de desporto e atividade física;
- ✓ Proporcionar a toda a população escolar, o gosto pela prática desportiva, o convívio sócio desportivo e momentos de confraternização;
- ✓ Proporcionar aos alunos experiências motoras inovadoras;
- ✓ Motivar a criação de hábitos desportivos regulares e de estilos de vida saudável.

Para a elaboração da semana da saúde e de desportos alternativos, no início, efetuamos um cronograma com todas as tarefas que iríamos realizar, sendo em seguida apresentadas:

Tabela 7: Cronograma

Outubro 2012	Criação da ideia de realizar a semana de atividades.
Novembro 2012	Elaboração do projeto para a semana de atividades.
Dezembro 2012 Janeiro 2013	Contacto com diversas empresas para a obtenção do material e com outras para a sua disponibilidade referente à divulgação das modalidades na escola.
Fevereiro 2012	Elaboração dos cartazes e divulgação das atividades. Reunião para distribuição de tarefas das atividades.
Início de Março 2012	Preparativo para as atividades.
11 Março 2012	Início da realização da Semana da saúde e dos desportos alternativos.
Abril 2012	Reflexão da semana de atividades.

Podemos constatar que todo o planeamento desta semana da saúde e dos desportos alternativos seguiu uma sequência lógica definida inicialmente pelo grupo de estágio, tendo os prazos definidos sido cumpridos rigorosamente.

A Semana da Saúde e desportos Alternativos foi constituída por um conjunto de desportos alternativos e ainda rastreios e palestra relacionada com os próprios benefícios que essa atividade física fornece para a saúde individual. **(Anexo 4: Cartaz da Semana da Saúde e Desportos Alternativos)**

Em seguida, é apresentada a tabela com a descrição pormenorizada das atividades desenvolvidas na Semana da Saúde e Desportos Alternativos:

Tabela 8: Semana da Saúde e dos Desportos Alternativos

Março	Atividades	Local
Segunda Dia 11	Rastreios Body Combat	Átrio principal da escola Pavilhão 4
Terça Dia 12	Colóquio “Saúde, Atividade Física e Lazer” Zumba Kin - Ball	Anfiteatro Pavilhão 4 Pavilhão 2
Quarta Dia 13	“Tarde de aventura na escola” Basebol Taewkondo e Defesa Pessoal	Concentração na sala de E. F. Campo Exterior Pavilhão 4
Quinta Dia 14	Tag Rugby e Basebol Kin - Ball	Campo Exterior Pavilhão 2
Sexta Dia 15	Escalada, Rappel e Slide BTT e Tiro com arco	Entrada Principal Entrada Principal

Podemos constatar que no primeiro dia de atividades foram realizados pelo Centro de Saúde do Fundão os rastreios mais especificamente ao nível da tensão arterial e níveis de glicémia. Para além destes rastreios proporcionamos ainda a toda a comunidade escolar a análise de bioimpedância. Verificou-se uma boa aderência por parte da comunidade escolar como esperaríamos. Durante a manhã foi abordado o Body Combat que se enquadra numa modalidade de fitness orientado pela Prof.^a Vanessa Prata, pertencente ao grupo disciplinar de educação Física, onde estiveram presentes cerca de 200 alunos desde o 5º ano ao 12º ano.

No segundo dia, foi realizado o Colóquio “Saúde, Atividade Física e Lazer” na presença de 100 alunos. Um dos professores estagiários apresentou o trabalho de seminário com o tema: “A importância do desporto na ocupação da atividade física e desportiva nos tempos livre e lazer”. Dando seguimento ao colóquio, foram abordados os temas relacionados

com os Benefícios da atividade física, com a Nutrição e Prescrição de treino. A terminar a manhã, no pavilhão decorreu uma aula prática de kin-ball orientada pelo grupo de estagiários. Esta aula correu muito bem, mostrando os alunos um bom empenho para a prática. Na parte da tarde, pelas 16:30H, foi dada uma aula prática de Zumba, com a presença de 100 alunos. Esta aula foi orientada pela instrutora Ângela Saraiva, pertencente ao ginásio Vivactivo.

Na manhã do 3º dia de atividades realizou-se uma demonstração prática de Taekwondo e Defesa Pessoal. Esta atividade abrangeu as 7 turmas com os blocos de 90 minutos de Educação Física. Abordaram-se as principais técnicas das duas artes marciais, através de alguns exercícios pedagógicos.

A terminar a manhã, efetuou-se uma sessão de basebol num dos campos exteriores, orientada pelo grupo de estagiários.

Na parte da tarde pelas 15h, efetuou-se a “Tarde de aventura na escola”. Esta atividade foi planeada e orientada pelo grupo de estágio de Educação Física e consistia na realização de jogos Cooperativos e Recreativos, com o objetivo de fomentar o espírito de equipa, de cooperação. Consideramos como positivo a adesão de 12 equipas, o que revela que a atividade despertou um grande interesse por parte dos alunos. Este facto permitiu que a atividade se desenrolasse de uma forma dinâmica e com um maior espírito competitivo.

Relativamente ao dia 14 de Março da Semana da Saúde e Desportos Alternativos, contamos com a presença do professor Rui Carvoeira, em representação da Federação Portuguesa de Rugby, que veio ao Agrupamento a convite do Núcleo de Estágio de Educação Física, dar a conhecer o Tag - Rugby. A atividade teve a duração dos três blocos de aulas da manhã, sendo dirigida aos alunos que se encontravam em aula de Educação Física, tendo contado, no total, com 11 turmas.

No período da tarde, foram realizadas as atividades de Basebol e kin- ball, contando com a participação de 4 turmas, que teriam Educação Física. A aula correu de acordo com o esperado.

Por fim, no 5º dia desenvolvemos uma atividade de escalada, slide e rappel, assim como tiro com arco e BTT. A adesão a estas atividades foi boa, participando tanto os alunos em aula de Educação Física como os restantes de forma voluntária. Devido à chegada tardia da empresa contratada para a atividade de escalada, slide e rappel, as turmas do primeiro bloco não tiveram oportunidade de contactar durante mais tempo com este tipo de ação. A existência de monitores nesta atividade permitiu-nos centrar nas outras duas atividades (BTT e Tiro com Arco), controlando-as assim de uma melhor forma. A atividade de tiro com arco mostrou-se bastante motivante com grande adesão tanto de alunos como de professores.

Num âmbito geral podemos referir que esta atividade superou as nossas expectativas iniciais. Fazendo uma revisão dos objetivos iniciais face ao que pretendíamos, constatamos que todos os pontos que gostávamos de alcançar foram conseguidos. Houve uma grande abertura e interesse de todos os professores para que as suas turmas participassem em todas as atividades. Por parte dos alunos existiu uma grande vontade em experienciar todas as

modalidades abordadas nessa semana. Assim, podemos concluir que foi uma boa experiência para toda a comunidade escolar, principalmente para os alunos que puderam praticar novas modalidades desportivas daquelas que estão habituados, fugindo assim às rotinas dos desportos que o Programa Nacional engloba.

3.6.2.2. Fórum da Educação

Para além da Semana da saúde e dos desportos alternativos, no 3º período o grupo de estágio ficou responsável de organizar um torneio de apuramento nas modalidades do futsal e basquetebol para a semana do Fórum da Educação a decorrer no Agrupamento de Escolas do Fundão, entre os dias 27 a 31 de Maio. O torneio foi realizado às quartas - feiras, entre o 10 de Abril a 1 de Maio.

Este torneio consistiu no apuramento das duas melhores equipas masculinas e femininas de cada ano escolar (5º ano ao 12º ano) referentes às modalidades do futsal e basquetebol, que depois iriam disputar o torneio inserido no fórum da educação, com outras equipas de diversas escolas do Concelho do Fundão.

Relativamente à semana do Fórum da Educação, o grupo de estágio organizou ainda o torneio de futsal e basquetebol referente aos 10º/11º/12º anos, onde participaram as equipas apuradas anteriormente e outras de diversas escolas do Concelho do Fundão. No dia 29 de Maio, realizou-se os jogos de apuramento para as finais que estavam marcadas para o dia 31 de Maio.

4 - Reflexão

O estágio pedagógico permitiu-me colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos ao longo do percurso académico. Foi através de uma infinidade de vivências que consegui desenvolver inúmeras competências relativas à docência.

Relativamente à área da lecionação, sinto que passei por um processo evolutivo, conseguindo melhorar consoante o número de aulas lecionadas, mas também à medida que ia tendo uma perceção dos erros que ia cometendo. Para este aspeto muito contribuiu as aulas observadas e as respetivas reflexões críticas.

No que diz respeito ao planeamento hoje sinto-me preparado para: i) elaborar planos anuais, unidades didáticas, e para criar planos de aula de uma forma eficiente para proporcionar aos alunos um ensino de qualidade; ii) para poder lecionar aulas sempre com uma orgânica eficiente e controlada ao nível da organização da aula, dos exercícios selecionados e ao nível do clima da aula; iii) e para realizar uma avaliação justa com base em critérios bem definidos e claros. Tudo isto só foi possível, devido ao nosso orientador de estágio, que nos orientou e nos transmitiu todo o seu conhecimento, devido a todo o material produzido ao longo do estágio como é o caso das unidades didáticas, relatórios de aula, fichas de avaliação, entre outros documentos, e devido aos alunos que nos permitiram aplicar os nossos conhecimentos. Considero que este trabalho foi determinante.

Em relação aos alunos, sinto-me realizado porque penso que contribui para o seu processo de crescimento, havendo uma grande evolução nas diversas modalidades, quando comparada a avaliação diagnóstica com a avaliação sumativa em cada uma delas. Ainda relativamente aos alunos um aspeto positivo que destaco, é o respeito, a disciplina e a cordialidade com que os alunos demonstraram durante o ano, em todo este tempo não se verificou nenhum caso de indisciplina nas aulas lecionadas pelo grupo de estagiários, o que é sempre de louvar.

Foi também muito gratificante, podermos lecionar aulas a um aluno com necessidades educativas especiais. O contacto com esta realidade proporcionou-nos um novo tipo de vivências, tivemos de procurar estratégias para que o aluno tivesse um trabalho evolutivo, melhorando as suas capacidades condicionais, sobretudo a coordenação motora em que sentia mais limitações.

O acompanhamento da direção de turma surpreendeu-me pelo facto de um diretor de turma ter uma imensidão de tarefas a realizar ao longo de um ano letivo. A elaboração do plano curricular da turma facilita muito o trabalho de direção, em que a caracterização da turma permite ter um conhecimento pormenorizado da situação dos alunos, e permite que tudo o que envolva a turma vai sendo acrescentado neste documento. Face a tudo o que me foi solicitado, penso que a minha participação e colaboração foi adequada, e sinto que este processo foi claramente enriquecedor, considerando que um dia todo este conhecimento será importante para linhas orientadoras do meu trabalho.

Como aspecto positivo na área da direção de turma destaco, i) a possibilidade de participar na criação do plano curricular da turma do 8º D; ii) a criação dos planos de acompanhamento pedagógico individual, que permite ter uma noção geral do aproveitamento escolar da turma; iii) e a participação nas reuniões de turma e de encarregados de educação que nos permitiu ter noção da forma como se processam e a forma como ocorrem.

A participação em reuniões do grupo disciplinar, permitiu-me conhecer de mais perto, como se tratam os mais diversos assuntos relativos ao grupo, bem como a preparação das atividades por parte deste.

Relativamente à área do desporto escolar, considero que o acompanhamento realizado nas multiactividades e na ginástica artística foi muito enriquecedor, uma vez que permitiu um maior contato com estas modalidades, ganhando por isso, mais algum conhecimento e experiência no que toca à sua prática.

Ainda em relação à orientação da equipa de futsal juvenil no desporto escolar, considero como aspetos positivos: i) o fato de podermos ter interagido com um grupo/equipa de futsal em ambiente competitivo; ii) termos a autonomia suficiente para planear e orientar os treinos de futsal ao longo do ano letivo; iii) e o acompanhamento do professor orientador para em cada treino melhorarmos as nossas capacidades técnicas e pedagógicas.

Pelo sentido inverso, destaco como aspecto negativo a reduzida frequência dos alunos nos treinos. Atualmente os alunos dão pouca importância ao desporto escolar, e mesmo os que se inscrevem, por vezes faltam demasiadas vezes ou acabam mesmo por abandonar durante o ano letivo. Deve-se tentar alterar esta realidade com que se depara o desporto escolar, encontrar estratégias para motivar os alunos para a prática, ajustar os treinos de acordo com a sua disponibilidade e organizar os quadros competitivos para que os alunos estejam a competir durante todo o ano.

Por fim, considero que a participação em todas as atividades organizadas pelo grupo disciplinar foi um aspecto muito positivo, pois fez-me perceber quais os cuidados que se deve ter na elaboração de uma atividade.

5 - Considerações Finais

O estágio é a última etapa da minha formação acadêmica, tendo sido um ano muito exigente e de muito trabalho. Foi um ano muito proveitoso e gratificante, em que senti uma realização pessoal, a concretização de um objetivo à muito traçado por mim, de um dia ser professor de Educação Física.

Sinto que superei as minhas expectativas iniciais, hoje sinto-me mais competente, derivado das situações vivenciadas que contribuíram para o meu crescimento profissional.

Este estágio permitiu-me compreender a importância da aquisição e do desenvolvimento de competências que o professor necessariamente terá de possuir para no futuro desempenhar o papel com o melhor êxito possível.

Assim, considero que o estágio melhorou em mim várias capacidades que penso que sejam fundamentais para um dia poder vir a ser um professor competente, eficaz, eficiente e com uma boa qualidade de ensino.

Fez-me ainda compreender que o trabalho de um professor é mais do que lecionar aulas, pois ser professor engloba diversos cargos para além da lecionação, como a direção de turma, desporto escolar e a colaboração em atividades não letivas.

No fundo, levo não só uma base de trabalho, desde planos anuais, a unidades didáticas, planos de aula, exercícios e outros documentos que serão aplicados no futuro, mas sobretudo sinto que levo as vivências e pessoas que contribuíram para o meu desenvolvimento pessoal e profissional, que já mais esquecerei.

6 - Bibliografia

- Bento, J. O. (1998). Planeamento e Avaliação em Educação Física. 2ª Edição. Lisboa: Livros Horizonte.
- Cardoso, M.I. (2009). O contributo do estágio pedagógico para o desenvolvimento da profissionalidade dos docentes de Educação Física - a perspectiva do estagiário. Tese de mestrado. Faculdade do Desporto - Universidade do Porto. Porto.
- Costa, C. (1996). Formação de Professores de Educação Física. Lisboa: Edições FMH
- Escola Secundária com 3.º ciclo do Fundão (2009) “Projeto educativo de escola 2009-2013”.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., Mira, J. (2001). “Programa educação física - ensino secundário. Setembro 2001”. Acedido em 15 de Maio de 2013. Disponível em: <http://pt.scribd.com/doc/21191033/Programa-Nacional-de-Educacao-Fisica-Ensino-Secundario>
- Matos, Z. (1999). Estudo da pedagogia do desporto em Portugal: Contributo para a sua compreensão. Tese de Doutoramento, Universidade de Coimbra.
- Martins, Júlio (2011). Diapositivos teóricos no âmbito da unidade curricular pedagogia do desporto II (Mestrado em Ensino de Educação Física - Universidade da Beira Interior - 2011/2012).
- Rosado, A. (s.d.). “Planeamento da educação física: modelos de lecionação”. Acedido em 27 de Maio de 2013. Disponível em: http://home.fmh.utl.pt/~arosado/Modelos20021_ficheiros/v3_document.htm
- Rosado, A. (s.d.). “Léxico comentado sobre planificação e avaliação”. Acedido em 24 de Maio de 2013. Disponível em: <http://home.fmh.utl.pt/~arosado/ESTAGIO/lexico2.htm>
- Siedentop, D. (2008). “Aprender a enseñar la educación física”. Publicações INDE. Barcelona.

Capítulo 2 - Seminário de Investigação em Ciências do Desporto

1 - Introdução

Um dos temas que tem vindo a preocupar de certo modo as sociedades, está relacionado com o crescente número de crianças e adolescentes com excesso de peso ou obesidade, sendo uma situação que ocorre essencialmente por um estilo de vida caracterizado pelo sedentarismo. Este facto tem-se verificado devido à adoção de fatores de risco, que paradoxalmente tem desencadeado um decréscimo da qualidade dos hábitos desportivos e alimentares, sendo que em sentido contrário existe um aumento dos bens de consumo, mais concretamente as novas tecnologias, que vem originando a inexistência de tempo dedicado às atividades físicas (Stuart et al., 2004). Como refere Mota (2001) e Sardinha (2003) as crianças com excesso de peso ou obesas podem tornar-se adultos com o mesmo estilo de vida adotado em criança, particularmente se a obesidade se manifestar na adolescência. A infância e a juventude são idades consideradas muito importantes na aquisição de hábitos de atividade física regulares até à idade adulta (Costa et al., s/d). Podemos assumir que as crianças fisicamente mais ativas, venham a ter esses hábitos na idade adulta (Lopes et al., 2001). De facto, as crianças são por natureza fisicamente ativas, porém a sociedade tem vindo a modificar-se e os comportamentos têm seguido outro padrão.

Os hábitos evidenciados pelas crianças podemos designá-los por um conjunto de atividades de lazer ou tempo livre. O lazer é um termo que antevê uma complexidade de significados, podendo assumir diferentes envolventes, como um tempo livre, uma atividade lúdica ou uma atitude (Mota, 2001). A tentativa de esclarecimento do significado de lazer, fornece-nos uma pluralidade de opiniões e contextualizações. Dumazedier (1973) referencia que o lazer é a atividade (ou atividades) às quais os indivíduos se entregam livremente, fora das suas necessidades e obrigações profissionais, familiares e sociais para se descontraírem, divertirem ou aumentarem os seus conhecimentos e a sua espontânea participação social no uso do livre exercício da sua capacidade criadora. Relativamente a Zamora et al. (1995) este divide as atividades de lazer em três categorias, em tempo obrigatório, envolvendo as necessidades fisiológicas, as profissionais, escolares e familiares; tempo comprometido, constituído pelas atividades de ordem religiosa, política e social; tempo livre, utilizado com atividades recreativas, intelectuais e físicas. O mesmo autor refere ainda a importância que se dá a esse tempo livre, pois muito desse tempo pode ser nocivo para as crianças ou adolescentes, conduzindo-os a condutas desadaptadas e de risco. Como podemos verificar, a contextualização de lazer abrange um conjunto enorme de atividades, sendo que os hábitos desportivos, mais concretamente as atividades físicas fazem parte desse grupo.

A variedade de indicadores, como o género, idade, família, habitat, consumos culturais, grupo social, é considerada indício que influencia os jovens na escolha dos hábitos desportivos (Gomes, 2003 e 2005; Santos *et al.*, s/d; Pereira, 2006; Marshal et al., 2006).

Estudos recentes mostram que as diferenças entre a idade e género têm um papel preponderante na quantidade e predisposição para a prática de atividades físicas, sendo que jovens do género masculino apresentam um maior índice de prática que o género feminino e adolescentes com idade superior exibem um menor envolvimento em atividades físicas (Lopes et al, 2001; Aaron et al, 2002; Sarreira et al, 2007; Esculcas & Mota, 2005; Magalhães et al, 2002).

Torna-se portanto, fundamental perceber quais os hábitos adquiridos pelos jovens no seu tempo livre, fora do contexto escolar, mais concretamente qual o carácter que esses hábitos assumem nos alunos do Agrupamento de Escolas do Fundão com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos. Pretende-se ainda, perceber em que medida outros consumos culturais de lazer, género e idade, serão ou não determinantes nas opções de escolha e prática dos hábitos desportivos dos jovens. Assim, o objetivo do presente estudo passa por identificar quais os hábitos desportivos dos jovens do Agrupamento da Escolas do Fundão, em diferentes idades, género e ciclos de escolaridade.

2 - Metodologia

2.1. Amostra

Participaram no estudo jovens de ambos os géneros, com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos ($14,22 \pm 2,25$). Todos eles frequentavam o Agrupamento de Escolas do Fundão desde o 5º ano ao 12º ano, onde foram informados previamente acerca do objetivo de estudo e o instrumento avaliativo utilizado para alcançar as hipóteses levantadas. Essa avaliação ocorreu nas duas primeiras semanas do mês de Abril no pavilhão desportivo da escola, no início das aulas de educação física.

A população-alvo foi estimada em 379 alunos, sendo representativa de um universo de 963 alunos deste agrupamento com uma margem de erro inferior a 4 por cento. A amostra foi estratificada para o género, idade e ciclos de escolaridade. Da população-alvo 83 alunos eram do 2º ciclo (44 do género feminino e 39 do masculino), 151 do 3º ciclo (73 do género feminino e 78 do masculino) e 145 do secundário (87 do género feminino e 58 do masculino).

2.2. Instrumentos e Procedimentos

Aplicação do Questionário

A informação foi obtida através de um questionário auto preenchível, aplicado pelos alunos em casa depois dos encarregados de educação assinarem a respetiva autorização, sendo que só se avançou para a aplicação depois do diretor do Agrupamento ter dado a autorização do seu uso científico, seguido da permissão do DGIDC (Direção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular).

O questionário utilizado pertence ao designado Programa COMPASS (Coordinated Monitoring of Participation in Sports), que possibilita descrever e avaliar um conjunto de indicadores da participação desportiva dos jovens, sendo que o instrumento foi adaptado de Gonçalves (2011). A estrutura do questionário assentou em duas secções: hábitos desportivos e outros consumos culturais de lazer dos jovens (dimensão - práticas de lazer) e identificação dos jovens quanto ao género, idade e ciclos de escolaridade.

Tratamento Estatístico

Todos os dados foram analisados pelo *software* de tratamento e análise estatística “Statistical Package for the Social Sciences” (SPSS Science, Chicago, EUA) versão 20,0. Depois de organizados os dados procedeu-se ao tratamento estatístico: estatística descritiva de todas as variáveis, de acordo com o modelo referido, utilizando a percentagem para as escalas nominais e ordinais. Recorremos ao teste t-student para analisar as diferenças entre os vários grupos/categorias em todas as variáveis de estudo e o teste *Anova* para análise de variáveis com mais do que duas categorias. Para efetuarmos ainda correlações utilizamos “p” de Pearson para analisarmos possíveis associações entre variáveis. Para todos os procedimentos estatísticos o nível mínimo de significância admitido foi de p menor que 0,05.

3. Resultados

Participação desportiva dos jovens

Com base nos resultados do inquérito por questionário, aplicado sobre os hábitos desportivos, obtivemos que a Participação Desportiva dos jovens foi de 66%, e os alheios ou aqueles que não praticam atividade físico-desportiva de 34% (ver figura 1).



Gráfico 1: Participação Desportiva dos Jovens no Geral

Tendo por base a mesma variável, verificamos que dos 66,5% que compõem a participação desportiva, 18,2% mostram o desejo de iniciar a prática de outras modalidades para além das já praticadas.

No que se refere à população não praticante (33,5%), 8% manifestou o desejo de iniciar a prática desportiva. Os restantes 25,5% da população em estudo não apresentam nenhuma disposição face à procura desportiva (ver figura 2).

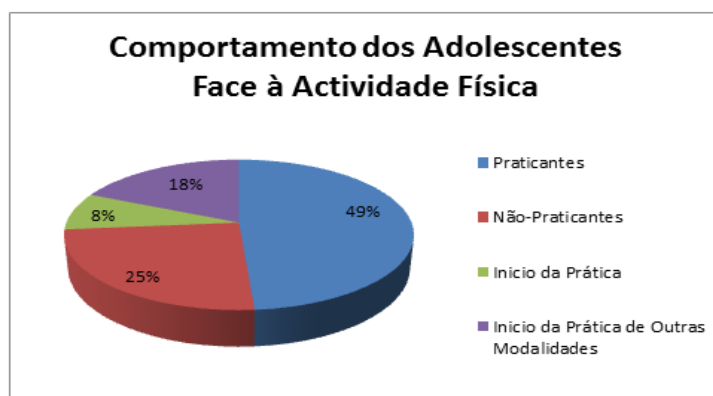


Gráfico 2: Comportamento Face à Atividade Física no Geral

Índices de participação desportiva segundo o género

Em relação á participação desportiva, no género feminino 60,3% são praticantes, e 39,7% são não praticantes.

Em relação ao género masculino 73,7% são praticantes e 26,3% são não praticantes (ver figura 3).

Constatamos que através da análise dos resultados existem diferenças significativas entre o género na participação desportiva ($p=0,006$). A média obtida sobre a prática desportiva, mostra que para o género masculino é de 1,4 e no género feminino de 1,27.



Gráfico 3: Participação Desportiva por Género

Índices de participação desportiva segundo os Ciclos de Escolaridade

De forma a discutir a questão/hipótese formulada referente à participação desportiva em função dos Ciclos de Escolaridade, no 2º Ciclo temos 81,9% de praticantes e 18,1% de não praticantes. No 3º Ciclo temos 70,2% de praticantes e 29,8% de não praticantes. No Secundário temos 53,8% de praticantes e 46,2% de não praticantes (ver figura 4).

Até através da análise dos resultados, constatamos ainda que existem diferenças significativas entre os ciclos de escolaridade na participação desportiva, pois $p=0,003$.

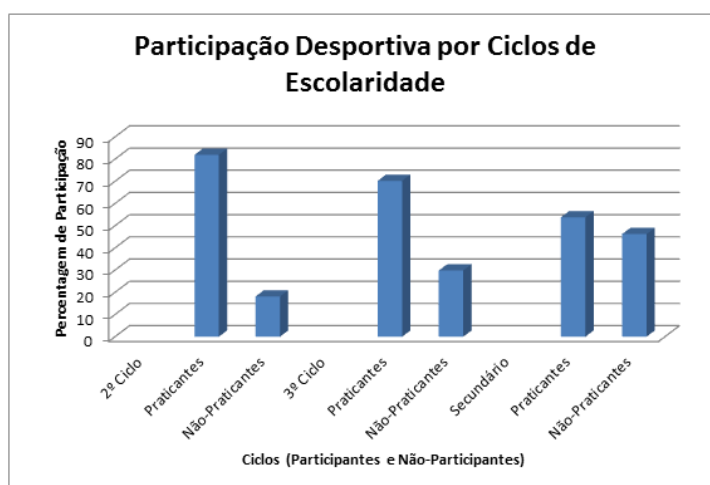


Gráfico 4: Participação Desportiva por Ciclos

Índices de participação desportiva segundo a idade

De forma a discutir posteriormente o objetivo formulado referente à participação desportiva em função da idade, temos que dos 379 alunos inquiridos, com 10 anos 81,8% são praticantes, com 11 anos 81% são praticantes, com 12 anos 54,5% são praticantes, 13 anos 54,1% são praticantes, com 14 anos 85,4% são praticantes, com 15 anos 64% são praticantes, com 16 anos 61,8% são praticantes, com 17 anos 59,6% são praticantes e com 18 anos, 50% são praticantes.

Relativamente a uma possível relação entre a idade e a participação desportiva, a correlação apesar de significativa é de pouca expressão ($R = -0.115$, e $p = 0.025$). Estes valores sugerem que com o avançar da idade, menor será a participação desportiva, havendo diferenças, embora não significativas.

Âmbito (s) desportivo (s)

Em relação aos alunos que praticam desporto/atividade físico-desportiva, temos que 31,5% dos jovens responderam praticar desporto federado/competição, 24,2% pratica desporto escolar e 44,3% pratica outras atividades de lazer.

Ainda em relação ao género, 34% do género feminino e 66% do masculino praticam desporto federado/competição. No desporto escolar, temos 51,9% praticantes do género feminino e 49,1% do masculino. Por fim, 55,9% do género feminino e 44,1% do masculino praticam outras atividades de lazer.

Ou seja, no que diz respeito ao âmbito da prática de desporto ou atividade físico-desportiva, verificamos a mesma tendência evidenciada nos valores referidos anteriormente. Os inquiridos do género masculino afirmam em maior número que praticam atividade no âmbito do Desporto Federado/Competição, sendo que as inquiridas do género feminino afirmam maioritariamente que praticam atividades físico-desportivas inseridas numa prática de Lazer.

Enquadramento da prática desportiva

Relativamente ao enquadramento ou organização da Participação Desportiva, 24,5% dos jovens responderam que praticam atividade físico-desportiva de forma não organizada. Por outro lado, 75,5% afirmam praticar desporto de forma organizada, quer em instituições de carácter associativo, municipal, escolar, públicas ou privadas.

Em relação ao género masculino 18,7% dos jovens responderam que praticam atividade físico-desportiva de forma não organizada. Por outro lado, 81,3% afirmam praticar desporto de forma organizada. Já para o género feminino 31% prática de forma não organizada e 69% de forma organizada.

Modalidade (s) desportiva (s) / Atividade (s) físico-desportiva (s) praticadas

Os dados obtidos em relação às modalidades que são mais praticadas pelos alunos do Agrupamento de Escolas do Fundão são os seguintes: Natação (17,12%), Futsal (15,19%), Basquetebol (12,98%) e Futebol (12,91%) (ver figura 5).

Relativamente às modalidades escolhidas pelos dois géneros para ocupar os seus tempos livres, através da prática desportiva, verificamos que no género feminino 18,23% preferem a natação, 13,02% basquetebol, 10,48% futsal e 6,25% caminhadas. Relativamente ao género masculino verifica-se que a modalidade mais praticada é o futebol com 18,75%, seguido do futsal com 18,23%, a natação com 14,06%, enquanto 11,46% preferem o basquetebol.

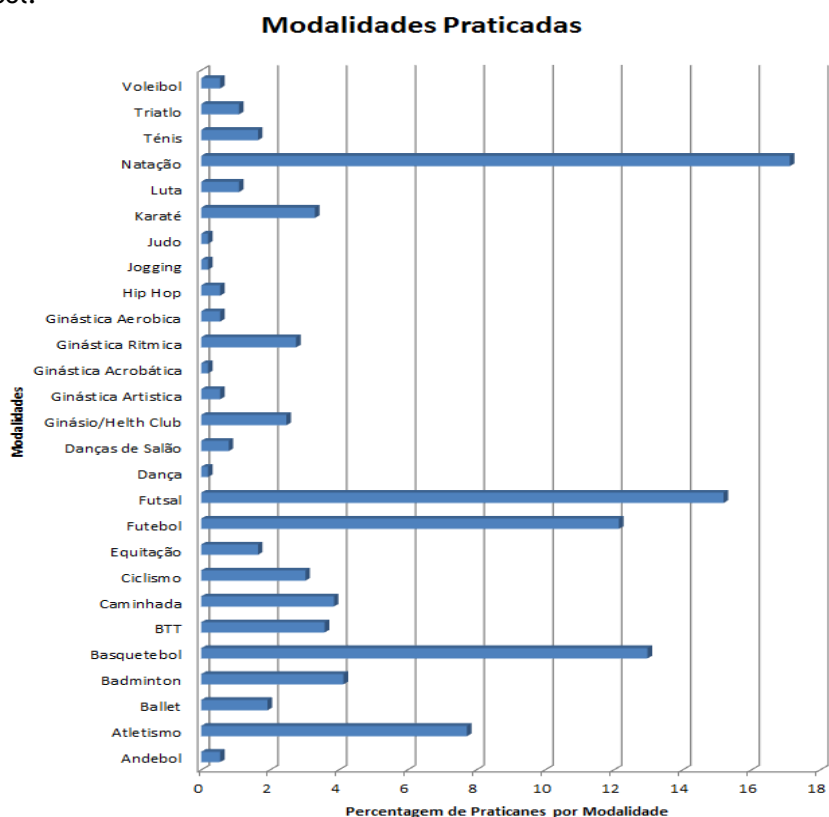


Gráfico 5: Modalidades Praticadas no Geral

Razões para a prática de modalidade (s) desportiva (s) /atividade (s) físico-desportiva (s)

Existem diversas situações que permitem aos jovens optar por uma ou outra modalidade como atividade física do seu dia-a-dia. Relativamente às razões que conduziram os alunos a optar pelas modalidades acima referidas, podemos verificar que os alunos escolheram as opções “Modalidade (s) Preferidas” (27,9%) e “Por permitir praticar com amigos/família” (19,1%) como variáveis que os fazem preferir optar por essas atividades físicas.

Razões para a não prática

Perante o fenómeno de praticar mais uma modalidade além das que os alunos já praticavam, verificamos que as razões que conduzem a esse efeito, teve a ver com a “falta de tempo” (32,8%,) apresentando-se este como o fator com maior preponderância nessa falta de aderência.

Diferenciando entre os géneros, no feminino temos como principal razão para a não prática de atividade físico-desportiva, “a falta de tempo” (19,1%), seguindo-se da “falta de jeito para o desporto” (5%). No género masculino a principal razão apresentada é também “a falta de tempo” (14%).

Grau de importância referente à prática de atividades físico - desportivas

No que diz respeito ao grau de importância atribuído à prática de atividades físico-desportivas em função do género, obtivemos os seguintes resultados apresentados na tabela 1.

Tabela Nº 1: Resultado relativo ao Grau de Importância para a prática de Atividade Física

Grau de Importância para a Prática De Actividade Física			
Itens	Género	Média	p
Imagem Corporal	Masculino	3,04	0,03
	Feminino	3,19	
Melhoria da Condição Física	Masculino	3,7	0,05
	Feminino	3,55	
Melhoria das Condições de Saúde	Masculino	3,69	0,47
	Feminino	3,73	
Convívio/Sociabilidade	Masculino	3,25	0,61
	Feminino	3,22	
Relaxamento/Divertimento/Lúdico	Masculino	3,39	0,92
	Feminino	3,38	
Competição	Masculino	2,93	0,01
	Feminino	2,56	

De acordo com a tabela, verificamos diferenças significativas ($p < 0.05$) entre os géneros no item da “imagem corporal”, item da “melhoria da condição física” e item da “competição”.

Tanto o género feminino como o masculino atribuiu como principais razões para a prática de desporto, a “melhoria das condições de saúde” e a “melhoria da condição física”. Estes resultados são facilmente identificados na tabela 1 ao visualizar a média das respostas obtidas nestes itens (escala: 1- Nada Importante, 2- Pouco Importante, 3- Importante e 4- Muito Importante) para ambos os géneros.

Outras Práticas de Consumo Cultural de lazer

Relativamente ao consumo cultural de lazer, obtivemos em relação à amostra os seguintes resultados, apresentados na tabela 2.

Tabela Nº 2: Percentagens das Práticas Culturais de Lazer

Consumos Culturais de Lazer	Percentagem (%)
Estar com os Amigos	93,5
Ver Televisão	91,8
Navegar na Internet	88,1
Ouvir Música	87,6
Praticar Desporto	76
Jogar no Computador/Consola	62,5
Passear com a Família	61,7
Ler Livrementemente	47,8
Catequese	40,6
Ir à Biblioteca	38,5
Ir a Espectáculos Desportivos	36,8
Ir a Discotecas/Bares	31,4
Aprender Música	29,8
Namorar	27,4
Ir ao Cinema	22
Ir a Concertos de Música	14,2
Ir ao Teatro	9,2
Outros	3,4

Para as atividades de consumo cultural de lazer, os resultados obtidos em relação à amostra, referem que as atividades que consomem com mais regularidade são: “estar com os amigos” (93,5%), “ver televisão” (91,8%), “navegar na internet” (88,1%) e “ouvir musica” (87,6%).

Relativamente à comparação entre as práticas de consumo cultural de lazer para a variável género, obtivemos os seguintes resultados, apresentados na tabela 3.

Tabela Nº 3: Resultado para os Consumos culturais de lazer

Outros Consumos de Lazer			
Itens	Género	Média	p
Ouvir Música	Masculino	2,85	0,128
	Feminino	2,9	
Ir a Concertos de Música	Masculino	1,81	0,002
	Feminino	2	
Ir ao Teatro	Masculino	1,74	0,015
	Feminino	1,89	
Ir ao Cinema	Masculino	2	0,054
	Feminino	2,17	
Catequese	Masculino	2,04	0,879
	Feminino	2,05	
Aprender Música	Masculino	1,76	0
	Feminino	2,07	
Ir a Discotecas/Bares	Masculino	2,01	0,118
	Feminino	2,1	
Ir à Biblioteca	Masculino	2,17	0
	Feminino	2,42	
Ler Livrentemente	Masculino	2,16	0
	Feminino	2,59	
Ver Televisão	Masculino	2,92	0,921
	Feminino	2,91	
Ir a Espectáculos Desportivos	Masculino	2,4	0
	Feminino	2,1	
Praticar Desporto	Masculino	2,82	0,001
	Feminino	2,66	
Estar com os Amigos	Masculino	2,89	0,15
	Feminino	2,94	
Namorar	Masculino	1,93	0,057
	Feminino	1,76	
Jogar no Computador/Consola	Masculino	2,76	0
	Feminino	2,37	
Navegar na Internet	Masculino	2,84	0,219
	Feminino	2,89	
Passear com a Família	Masculino	2,43	0
	Feminino	2,72	

De acordo com a tabela, verificamos diferenças significativas entre géneros nos itens “Ir a concertos de música”, “Ir ao teatro”, “Aprender música” “Ir à biblioteca”, “Ler livremente”, “Ir a espetáculos desportivos”, “Praticar desporto”, “Jogar no computador” e “Passear com a família”, em que p é menor que 0,05.

O género feminino atribui como principais atividades de consumo cultural de lazer: “estar com os amigos”, “ver televisão”, “ouvir musica”, “navegar na internet” e “passear com a família”.

Por outro lado, as principais atividades de consumo cultural de lazer identificadas no género masculino são: “ver televisão”, “estar com os amigos”, “ouvir musica”, “navegar na internet” e “praticar desporto”.

Estes resultados são facilmente identificados na tabela 3 ao visualizar a média das respostas obtidas nestes itens (escala: 1- Nunca, 2- Raramente e 3- Regularmente) para ambos os géneros.

4 - Discussão de Resultados

Com os resultados obtidos, consideramos que o desporto é uma importante atividade de lazer dos jovens, relativamente ao género apresentam-se com valores mais baixos de participação nas raparigas, sendo que em relação à idade os hábitos de natureza desportiva adquirem-se desde muito cedo.

Assim, tendo em vista o aprofundamento da investigação, começamos por analisar os Índices de participação desportiva segundo o género, seguindo-se a análise segundo os ciclos de escolaridade ou idade.

No que diz respeito à participação desportiva relativamente ao género, constatamos que o masculino tem uma maior participação que o feminino. Lopes et al 2001, Sarreira et al. (2007), Esculcas e Mota 2005, nos estudos realizados concluíram também que existe um maior índice de participação desportiva no género masculino, estando assim os resultados por nós obtidos, de acordo com a literatura existente.

Relativamente à participação desportiva segundo os ciclos de escolaridade constatamos que existem diferenças significativas, o que se conclui que o 2º Ciclo apresenta índices de participação desportiva mais altos do que o 3º ciclo e Secundário, assim como do 3º Ciclo em relação ao ensino secundário. Uma vez que a idade dos alunos aumenta com o avanço dos ciclos de estudo permite-nos constatar que a participação na atividade física vai diminuindo ao longo da adolescência. Verificou-se um decréscimo mais acentuado do 3º ciclo para o ensino secundário. Os estudos de Seabra et al. (2008), Magalhães et al. (2002), Lopes et al. (2001) obtiveram as mesmas conclusões, sendo concordantes com os resultados obtidos no nosso estudo.

Verificamos ainda que a Participação Desportiva dos jovens do Agrupamento de Escolas do Fundão (66,5%) ao ser regular, é mais organizada nos jovens do género masculino e em anos de escolaridade mais baixos, continuando a verificar-se um défice na participação desportiva quando comparada com a média dos jovens europeus. Segundo Marivoet (2001), a população portuguesa apresenta menos hábitos desportivos do que população europeia.

A maioria dos jovens pratica desporto de forma organizada, inserida numa prática de lazer e de forma institucional (rapazes mais no âmbito do Desporto Federado/Competição e as raparigas mais inserida numa prática de Lazer).

No que diz respeito às modalidades mais praticadas pelos jovens, os resultados obtidos estão de acordo com alguns estudos realizados nesta área. Comparativamente ao autor Costa et al. (2004), as modalidades mais praticadas são futebol, basquetebol, natação e futsal. Estes resultados poderão dever-se, essencialmente, à realidade existente ao nível das instalações desportivas e culturais no Concelho do Fundão.

Relativamente á prática desportiva, os jovens não atribuem uma importância preponderante a esta forma de ocupação dos tempos livres, não se situando como uma das atividades a que dedicam mais tempo. Também Carvalhal et al. (2008), Mota e Esculcas 2005

nos seus estudos, verificaram que a atividade desportiva ocupa um papel secundário na ocupação dos tempos livres.

Ainda assim, concluímos que os rapazes dedicam mais tempo às atividades desportivas que as raparigas, verificando nestas um decréscimo mais acentuado.

Nas razões atribuídas pelos inquiridos para a prática desportiva, o género feminino dá uma maior importância à imagem corporal para a prática do desporto/ atividade físico-desportiva, enquanto que o género masculino pretende a melhoria da condição física e competição, indo de encontro a alguns resultados obtidos em diversos estudos.

A sociedade atual dá grande importância à imagem corporal, sendo que o género feminino apresenta cada vez mais uma motivação maior para o cuidado com o corpo. O género masculino apresenta um maior espírito competitivo, ao invés da preocupação com a imagem corporal, optando por atividades coletivas ligadas ao desporto federado/competição.

Os jovens atualmente adotam um estilo de vida sedentário mais ligado às novas tecnologias, fazendo com que a prática das atividades físico-desportivas ocupem um lugar secundário na ocupação dos seus tempos livres. No conjunto das 18 atividades de consumo cultural de lazer, a prática desportiva ocupa o 5º lugar. Comparativamente com outros estudos, Esculcas & Mota (2005) constataram que a prática desportiva é o 14º consumo preferido entre as 21 atividades apresentadas.

5. Conclusão

Pudemos constatar que os jovens do género feminino apresentam níveis inferiores de atividade física ou hábitos relacionados com desporto na ocupação do tempo livre. De facto, verificamos que os jovens do género masculino apresentaram valores muito superiores de hábitos de atividade física no tempo de lazer, comparativamente com os jovens do género feminino.

Relativamente aos ciclos de escolaridade verificamos que o aumento da idade e a passagem para outro ciclo de estudos superior, faz com que exista uma decadência dos índices de hábitos desportivos, sendo que os jovens optam por outros consumos de lazer em que não esteja envolvida atividade física. Esta clara evidência salienta a ideia dos autores referidos anteriormente, em que a aquisição de hábitos de vida saudável nas crianças permite chegar à idade adulta com índices de prática mais elevados e com níveis de sedentarismo mais baixos.

É possível concluir ainda que a atividade física aparece dentro dos vários consumos culturais de lazer num lugar menos preponderante, optando os jovens por hábitos mais sedentários. Este facto deve-se ao elevado número de ofertas culturais de lazer, principalmente à evolução das novas tecnologias.

Tendo por base as conclusões do estudo apresentado e de outros similares, é-nos possível afirmar que os hábitos desportivos dos jovens são distintos em relação ao género, idade e ciclo de escolaridade.

6 - Bibliografia

- Aaron, D.; Storti, K.; Robertenson, R.; Krista, A.; Laporte, R. (2002). Longitudinal Study of the Number and Choice of Leisure Time Physical Activities From Mid to Late Adolescence. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 156, 1075-1080.
- Carvalhal, M.; Silva, A.; Raposo, J.; Louro, H.; Leitão, L. (2008). A Influencia dos Tempos Livres do Acesso à Prática de Actividades Física e Desportivas em Jovens em Idade Escolar. *Fitness Performance*, 7, 81-87.
- Costa, V.; Serôdio-Fernandes, A.; Maia, M. (2004). Hábitos Desportivos dos Jovens do Interior Norte e Litoral Norte de Portugal. *Revista de Ciências do Desporto*, 9, 46-55.
- Dumazedier, J. (1973). *Lazer e cultura popular*. São Paulo, SP: Perspectiva.
- Esculcas, C.; Mota, J. (2005). Actividade Física e Práticas de Lazer em Adolescentes. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 5, 69-76.
- Gomes, R. (2003). *A Cultura de Consumo do Corpo Contemporâneo e a Queda da educação Física Escolar - Reflexões Pouco Óbvias*, in *O Desporto Para Além do Óbvio*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal, 87 - 99.
- Gomes, R. (2005). *Tempos e Lugares de Lazer Desportivo dos Estudantes Universitários de Coimbra*, in *Os Lugares do Lazer*. Gomes, R. (org.). Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal, 55 - 76.
- Gonçalves, J. (2011). Hábitos Desportivos dos Jovens - Estudo da População Jovem do Concelho de Torres Novas. Tese de mestrado. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física - Universidade de Coimbra. Coimbra.
- Lopes, V.; Monteiro, A.; Barbosa, T.; Magalhães, P.; Maia, J. (2001). Actividade Física Habitual em Crianças. Diferenças entre Rapazes e Raparigas. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 3, 53-60.
- Magalhães, L.; Maia, J.; Silva, R.; Seabra, A. (2002). Padrão de Actividade Física. Estudo em Crianças de Ambos os Sexos do 4º Ano de Escolaridade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 5, 47-57.

- Marshal, S.; Jones, D.; Ainsworth, B.; Reis, J.; Levy, S.; Macera, C. (2006). Race/Ethnicity, Social Class, and Leisure-Time Physical Inactivity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 44-51.
- Marivoet, S. (2001). *Hábitos Desportivos da População Portuguesa*. Lisboa: CEFD.
- Marivoet, S. (2005a). Assimetrias de Género da População Portuguesa. *Horizonte*. Vol. XX, 3 - 12.
- Marivoet, S. (2005b). *Práticas Desportivas nos Estilos de Vida dos Europeus: Obstáculos e Tendências*, in Gomes, R. (2005) (org.), *Os lugares do Lazer*. Lisboa: IDP, 87-104.
- Mota, J. (2001). Actividade Física e Lazer - Contextos actuais e ideias futuras. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1, 124-129.
- Santos, P., Esculcas, C., Ribeiro, J., Joana Carvalho, J., MOTA, J.(s/d). *Hábitos de actividade física e práticas de lazer da população juvenil da cidade do Porto (HALAPO)*. Hábitos e Práticas de Lazer Desportivo Estudo da População Jovem do Concelho de Torres Novas. Porto: Universidade do Porto, FCDEF - Centro de Investigação em Actividade Física, Saúde e Lazer, in <http://www.mulheresdesporto.org.pt>, acedido em 03.05.2013.
- Sardinha, L. (2003). "Vinho Novo em Odres Velhos; Novamente a Necessidade do Reforço da Formação Desportiva e da Actividade Física das crianças e dos Adolescentes". In *O Desporto Para Além do Óbvio*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal, 171-187.
- Sarierra, J.; Denise, C.; Roberta, P.; Bucker, J. (2007). Uso do Tempo Livre por Adolescentes de Classe Popular. *Psicologia: Reflexão Crítica*, 20, 361-367.
- Seabra, A.; Mendonça, D.; Thomis, M.; Anjos, L.; Maia, J. (2008). Determinantes Biológicos e Sócio-Culturais Associados à Prática de Actividade Física de Adolescentes. *Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro*, 24, 721-736.
- Stuart, B.; Golery, T.; Stensel, D.(2004). Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents. *Journal of Sports Sciences*, 22, 679-701.
- Zamora, R., Toledo, B., Santi, L., & Martínez, A. (1995). *El tiempo libre y la recreación: estudio en adolescentes uruguayos*. In *Organización Panamericana de la Salud. La salud del adolescente y del joven*. Washington, DC: OPAS.

7 - Anexos

ANEXO 1

Plano Anual da Turma

Planificação Anual de Educação Física – Turma 12º CT1

1º PERÍODO				
MODALID ADES	S	DATAS	CONTEÚDOS	AULAS
GINÁSTICA Solo/Aparelhos P4	10	14/09	Sem aulas – obras no Pavilhão	--
		21/09	Avaliação Diagnóstica + Ginástica Solo + EAF	2
		28/09	EAF + Ginástica Solo + Trave + Paralelas Simétricas + Barra Fixa	2
		05/10	Feriado	--
		12/10	EAF + Ginástica Solo + Trave + Paralelas Simétricas	6
		19/10	EAF + Ginástica Solo + Trave + Paralelas Simétricas	
		26/10	EAF + Ginástica Solo + Trave + Paralelas Simétricas	
		02/11	Avaliação Condição Física: Milha + Outras Atividades	2
		09/11	EAF + Ginástica Solo + Trave + Paralelas Simétricas	2
		16/11	Avaliação Sumativa	2
BADMÍNTON P3		18/09	Apresentação. Diálogo com os alunos.	2
		25/09	Avaliação Diagnóstica + EAF + Aspetos técnicos	2
		02/10	EAF + Aspetos técnicos + Jogo de pares	4
		09/10	EAF + Aspetos técnicos + Jogo de pares	
		16/10	EAF+ Jogo de pares/aspetos táticos	8
		23/10	EAF+ Jogo de pares/aspetos táticos	
		30/10	EAF+ Jogo de pares/aspetos táticos	
		06/11	EAF+ Jogo de pares/aspetos táticos	
13/11	Avaliação Sumativa	2		
VOLEIBOL P1	4	23/11	Corta Mato Escolar	--
		30/11	Avaliação Diagnóstica	2
		07/12	EAF + Jogo 6x6/aspetos técnicos	2
		14/12	Autoavaliação	2
GINÁSTICA Acrobática/ Minitrampol im P4		20/11	Avaliação Diagnóstica	2
		27/11	EAF + Ginástica Acrobática + Minitrampolim	6
		04/12	EAF + Ginástica Acrobática + Minitrampolim	
		11/12	EAF + Ginástica Acrobática + Minitrampolim	

2º PERÍODO				
MODALIDADES	S	DATAS	CONTEÚDOS	AULAS
VOLEIBOL P1	4	04/01	EAF + Jogo 6x6/aspectos técnicos	2
		11/01	EAF + Jogo 6x6/aspectos táticos	6
		18/01	EAF + Jogo 6x6/aspectos táticos	
		25/01	EAF + Jogo 6x6/aspectos táticos	
GINÁSTICA Acrobática/ Saltos P4	4	08/01	EAF + Ginástica Acrobática + Minitrampolim	4
		15/01	EAF + Ginástica Acrobática + Minitrampolim	
		22/01	Avaliação Sumativa	2
BASQUETEBO L P2	7	01/02	Avaliação Diagnóstica	2
		08/02	EAF + Jogo 5x5/aspectos técnicos	4
		15/02	EAF + Jogo 5x5/aspectos técnicos	
		22/02	EAF + Jogo 5x5/aspectos táticos	6
		01/03	EAF + Jogo 5x5/aspectos táticos	
		08/03	EAF + Jogo 5x5/aspectos táticos	
		15/03	Avaliação Sumativa	2
VOLEIBOL P1	7	29/01	EAF + Jogo 6x6/aspectos táticos	4
		05/02	EAF + Jogo 6x6/aspectos táticos	
		12/02	Carnaval	--
		19/02	Avaliação Sumativa	4
		26/02	Avaliação Sumativa	
AERÓBI CA	7	05/03	EAF + Coreografia de Grupo	4
		12/03	EAF + Coreografia de Grupo	

3º PERÍODO				
MODALIDADES	S	DATAS	CONTEÚDOS	AULAS
BADMINTON P3	10	05/04	Avaliação Diagnóstica EAF – Resistência Aeróbia	2
		12/04	Exercitação Técnica individual – Deslocamento/Posicionamento EAF – Resistência Aeróbia	4
		19/04	Exercitação Técnica Individual – Batimentos EAF – Resistência Aeróbia	
		26/04	Teste da Milha Jogo 1x1 e 2x2	2
		03/05	Jogo 1x1 e 2x2 (Avaliação Formativa) EAF – Força Média e Força Inferior	4
		10/05	Jogo 1x1 e 2x2 (Avaliação Formativa) EAF – Força Superior	
		17/05	Torneio Intra-turma 1x1 (Avaliação Prática) Testes Fitnessgram – Força Média e Força Superior	6
		24/05	Torneio Intra-turma 1x1 (Avaliação Sumativa) EAF – Força Superior	
		31/05	Torneio Intra-turma 1x1 (Avaliação Sumativa) EAF – Força Superior Ficha de Avaliação	
		07/06	Atividades Alternativas EAF – Velocidade Autoavaliação	2
BASQUETEBOL P2	10	02/04	EAF - Força Superior + Jogo 5x5: torneio de basquetebol	4
		09/04	EAF- Força Inferior + Jogo 5x5: torneio de basquetebol Avaliação formativa	
		16/04	Ação de Formação: Prevenção Rodoviária Portuguesa	--
		23/04	Campeonatos Nacionais Universitários	--
		30/04	EAF – Força Superior e Força Média + Jogo 5x5: torneio de basquetebol Avaliação Formativa	6
		07/05	EAF – Força Superior e Força Média + Jogo 5x5: torneio de basquetebol	
		14/05	EAF – Força Superior e Força Média + Jogo 5x5: torneio de basquetebol. Avaliação Sumativa Teste da flexibilidade e extensão do tronco.	
DESPORTOS ALTERNATIVOS: CORFEBOL, FRISBEE E KIN – BALL P2	10	21/05	Corfebol - Abordagem teórica sobre a modalidade de corfebol. - Exercitação das ações técnico-táticas da modalidade. - EAF- Força Superior e Força Média.	2
		28/05	Ultimate Frisbee - Abordagem teórica sobre a modalidade de Ultimate Frisbee. - Exercitação das ações técnico-táticas da modalidade.	4
		04/05	Ultimate Frisbee - Exercitação das ações técnico-táticas da modalidade. - Jogo formal (6x6).	

ANEXO 2

Quadro Resumo - Planificação da Unidade Didática



11º Ano, Turma CT2

EDUCAÇÃO FÍSICA

Objetivo Geral no Badminton: Promover a consolidação dos aspetos técnicos do Badminton; desenvolver os movimentos através de confrontação direta, em contexto de jogo.

Objetivo Geral na Aptidão Física: Trabalho de Resistência e Força.

Conteúdos: Realiza com correção e oportunidade, em *jogo e em exercícios-critério*, as técnicas de: a) *clear*, b) *lob*, c) *drive*, d) *remate*, e) *amorti* e f) *serviço curto e comprido*.

Data	Aula	Conteúdo	Objetivos Específicos	Organização Didática	Função Didática	Avaliação
29/01/2013	1,2	- Técnicas do Badminton; Aptidão Física: Trabalho de Resistência e Força.	- Avaliar o nível inicial dos alunos na modalidade. - Avaliação diagnóstica nos seguintes aspetos: seleção e execução do gesto técnico, serviço e deslocamentos defensivos e ofensivos.	- Circuito de resistência (corrida volta do campo); - Exercício lúdico enquadrado com a modalidade (Jogo do mata adaptado: com raquete e volante); - Avaliação Diagnóstica: Jogos singulares (1x1).	- Avaliação Diagnóstica	- Diagnóstica
05/02/2013	3,4	Técnica - Clear - Drive Tática - Posição base Situação de Jogos Singulares Aptidão Física: Trabalho de Resistência e Força média	- Abordagem teórica sobre a modalidade. - Exercitação das componentes críticas da posição básica defensiva. - Introdução às técnicas do Clear e do Drive. - Jogos singulares (1x1).	- Situação de aquecimento, com a exercitação da posição base defensiva. - Recriação com raquete e volante, para adaptação ao manuseamento dos mesmos. - Divisão da turma em 2 grupos, 1 grupo na rede de badminton e o outro de fora no trabalho de força. - Jogos singulares (sobe e desce de campo). - Corrida de Resistência.	- Introdução	- Formativa

19/02/2013	5,6	<p>Técnica - Lob - Remate</p> <p>Tática - Posição base.</p> <p>Situação de Jogos a Pares</p> <p>Aptidão Física: Trabalho de Resistência e Força média.</p>	<p>- Introdução às técnicas do Lob e Remate.</p> <p>- Noções básicas de deslocamentos defensivos e ofensivos;</p> <p>- Jogos a pares (2x2).</p> <p>- Teste do Fitnessgram: Milha.</p>	<p>- Situação de aquecimento para exercitar as técnicas de batimento, a posição base e os deslocamentos.</p> <p>- Exercitação do movimento utilizado na técnica de lob e remate.</p> <p>- Divisão da turma em 2 grupos, 1 grupo na rede de badminton (dois jogadores frente a frente fazem troca do volante entre si, de modo a não deixarem cair o volante no solo) e o outro fora da rede realiza exercícios de trabalho de força.</p> <p>- Jogos a pares (sobe e desce de campo).</p>	- Exercitação	- Formativa
26/02/2013	7,8	<p>Técnica - Serviço - Amorti</p> <p>Tática - Deslocamentos defensivos e ofensivos;</p> <p>Situação de Jogos a Pares</p> <p>Aptidão Física: Trabalho e Força superior</p>	<p>- Introdução às técnicas do Serviço curto /cumprido e amorti.</p> <p>- Exercitação de deslocamentos defensivos e ofensivos.</p> <p>- Consolidação das técnicas de batimento utilizadas no badminton.</p> <p>- Torneio a pares (2x2).</p> <p>- Testes do Fitnessgram (abdominais e extensão do tronco).</p>	<p>- Situação de aquecimento para exercitar as técnicas de batimento, a posição base e os deslocamentos.</p> <p>- Exercício de velocidade: noções do espaço do campo;</p> <p>- Divisão da turma em 2 grupos, 1 grupo na rede de badminton (1º só amorti e depois serviço curto/amorti baixo e serviço cumprido/amorti alto) e o outro fora da rede realiza exercícios de trabalho de força.</p> <p>- Realização de um torneio de competição em jogos a pares.</p>	- Exercitação	- Formativa
05/03/2013	9,10	<p>Técnica/ Tática - Técnicas de batimento; - Deslocamentos.</p> <p>Situação de Jogos Singulares</p> <p>Aptidão Física: Trabalho Força. Superior e média.</p>	<p>- Avaliação sumativa dos alunos nos seguintes aspetos: seleção e execução do gesto técnico, serviço e deslocamentos defensivos e ofensivos.</p> <p>- Torneio singular (1x1).</p>	<p>- Situação lúdica de aquecimento;</p> <p>- Realização de um torneio de competição em jogos singulares</p> <p>- Avaliação através de observação direta em situação de jogo singular (1x1).</p>	- Consolidação	- Sumativa

ANEXO 3

Plano de Aula



ESTÁGIO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DO FUNDÃO
ANO LETIVO 2012/2013 - 3º PERÍODO



Medalha de Prata de Mérito
Municipal

UNIDADE DIDÁTICA

Basquetebol 12º Ano, CT1

Aula Nº 101, 102

Data: 30/04/2013

Hora: 08:20h-10:05h

Duração: 90'

Local: Pavilhão Municipal

Professor Orientador: Prof. António Belo

Professor Estagiário: João Santos

Nº Alunos: 28

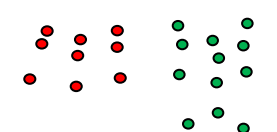
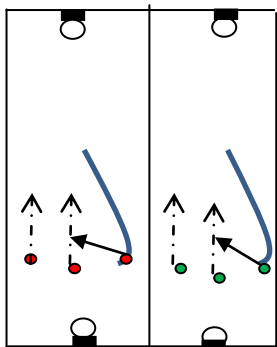
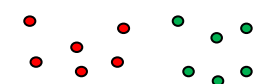
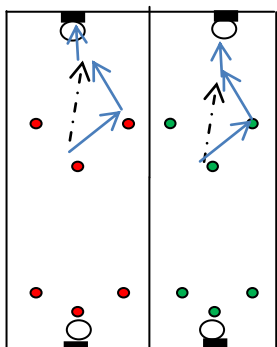
Material: 10 bolas, 10 bolas medicinais, 8 colchões, 24 coletes, 8 cones, 10 cordas e 12 alteres.

Objetivos Gerais da Aula

- Exercitar os gestos técnicos: passe, receção, drible e lançamento em apoio ou na passada. Passe e corte; Recuperação defensiva.
- Aplicar o regulamento oficial e os conteúdos técnicos - táticos assimilados em contexto de jogo formal de 4x4 (Torneio de basquetebol).
- Aptidão Física: Trabalho de força superior e força média.

	Objetivos Específicos	Esquema	Descrição / Organização do Exercício	Critérios de Êxito / Componentes Críticas	Materia l	Tempo	
						P	T
Parte Inicial (Aquecimento)	<ul style="list-style-type: none"> - Equipar, Entrada no Local e controlo de presença. - Enquadramento dos alunos em relação ao que se irá abordar, nomeadamente a modalidade e os aspetos essenciais a ter em conta. 		<ul style="list-style-type: none"> - Os alunos devem estar virados de frente para o professor fazendo um semicírculo, para que este possa visualizar todos. - O professor faz a chamada e explica o que se vai seguir na aula, bem como os objetivos da mesma. 	- Atenção demonstrada pelos alunos. Colocam dúvidas que possam ter (feedback de retorno).	_____	5'	
	<p>Ativação Funcional</p> <ul style="list-style-type: none"> - Preparação funcional e fisiológica dos alunos para a prática do Basquetebol. 		<p>Corrida de ativação com mobilidade articular</p> <ul style="list-style-type: none"> - Os alunos divididos por 3 colunas em cada sinalizador, realizam corrida contornando o respetivo cone e voltam á posição inicial efetuando os movimentos articulares solicitados pelo professor. <p>Alongamentos e mobilidade articular</p> <ul style="list-style-type: none"> - Os alunos em semicírculo frente ao professor realizam os movimentos articulares solicitados por este. 	- Os alunos realizam a corrida continua executando os movimentos articulares solicitados pelo professor.	6 Cones	5'	
							10'

- Exercitar os gestos técnicos: passe, recepção, drible e lançamento em apoio ou na passada.
- Exercitar ações Táticas coletivas: O passe e corte.
- Articulação entre o base e os extremos.



- Ataque - defesa.
- Recuperação defensiva.

1 - Exercício de passe e corte (3x0)

Em grupos de 3 colocados na linha final realizam passes entre si em direção à tabela contrária. O atacante (base) com a posse da bola faz um passe ao extremo e através de uma mudança de velocidade e de direção corta pela frente em direção ao cesto, recebendo de novo o passe do seu colega de equipa e lançando ao cesto na passada ou em apoio. O extremo contrário vai ao ressalto.

1º Situação: lançamento na passada;

2º Situação: lançamento em apoio (linha branca), não terão necessariamente de efetuar o passe e corte; vão os 2 restantes jogadores ao ressalto, e quem ganhar poderá lançar novamente (se houver tempo).

2 - Situação 2x1

Com a mesma organização do exercício anterior, em grupos de 3 colocados na linha final, o 1º jogador de uma das pontas (extremo), efetua o passe passando depois a defender, enquanto os 2 restantes elementos em progressão efetuam passes em direção ao cesto perante a oposição do defesa.

O defesa ao recuperar a bola através do desarme ou interceção, poderá efetuar o lançamento na tabela.

- Nota: Quando o 1º grupo de 3 elementos chegar ao meio, inicia outro grupo; Fazem todos os grupos para o mesmo cesto, e só depois voltam para o cesto contrário.

- O portador da bola depois do passe, faz corretamente a desmarcação (corte), recebendo a bola em condições ótimas de finalizar com sucesso.

- Os jogadores posicionam-se corretamente conforme as suas funções em campo no processo ofensivo, ocupando os 3 corredores (ocupação racional do espaço).

- O defesa efetua a recuperação defensiva e impede a progressão dos atacantes através do desarme ou interceção da bola.

- O defesa ao desarmar ou interceção a bola efetua o lançamento com sucesso.

- O atacante "fixa" o defesa tirando tempo ao defesa de interceção o passe para o seu colega, ou através de fintas com mudança de direção com bola, consegue ludibriar o defesa efetuando o lançamento com sucesso.

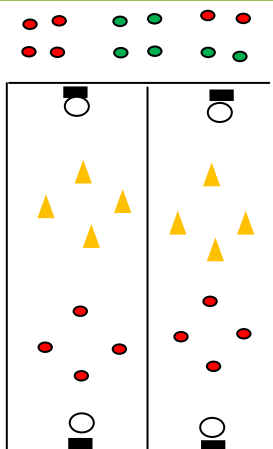
9 Bolas e 4 tabelas

20'

30'

- Consolidação das ações técnico-táticas abordadas no decorrer da aula.

- Transmissão de algumas noções de posicionamento em campo no jogo formal.



3 - Torneio de Basquetebol Intra - Turma (4x4)

- Constituição das equipas: formam-se 7 equipas de 4 elementos que se vão defrontar em jogos de 10 minutos, vencendo a equipa que tem mais pontos.

- Sistema da competição: o torneio funcionará em sistema de campeonato de "todos contra todos", disputado em 7 jornadas.

- Nesta aula serão realizados 8 jogos: 3 jogos da 3ª e da 4ª jornada mais 2 jogos da 5ª jornada.

Nota: Deixar uma folha à Inês Martins, com o calendário dos jogos para anotar os resultados. Se houver mais algum aluno de fora sem fazer a aula, arbitra em conjunto com a Inês os jogos.

- **As 3 equipas que ficam de fora fazem trabalho de força superior e força média (zona abdominal):**

1ª Estação: Força média - abdominais e oblíquos com bola medicinal. (3 séries de 15 repetições)

2ª Estação: Força superior - elevação frontal unilateral, elevação Lateral (Inclinação para a frente), remada em pé. (3 séries de 15 repetições)

- Se os alunos terminarem antecipadamente os exercícios em cada uma das estações, realizam o exercício de Aptidão Física - Resistência cardiovascular (2 séries de 25 saltos à corda) e elásticos extensores (opcional).

Nota:

- Descrição dos exercícios em anexo.

- Nomear um aluno responsável pelo grupo, para controlar a execução dos exercícios por parte de todos.

- Os alunos colocam em prática os conteúdos técnico-táticos abordados ao longo das aulas.

- Colocam em prática as regras oficiais da modalidade.

- Os jogadores posicionam-se corretamente conforme as suas funções em campo no processo ofensivo.

- Em situação de jogo os alunos realizam o transporte de bola pelo meio através do base, a ocupação dos corredores com 2 extremos e 1 poste mais á frente.

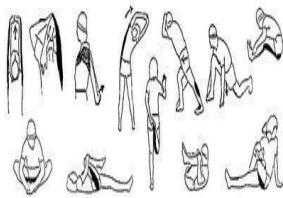

- Os alunos realizam os exercícios de força corretamente.

2 Bolas e
24
coletes

8
Colchões,
10 cordas,
e 12
alteres.

40'

70'

Parte Final	<p>Fase de retorno à calma</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alongamentos - Diálogo relativo à aula e aos conteúdos abordados; Introdução da aula seguinte. 		<p>Alongamentos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alunos dispostos em semicírculo à frente do professor, realizam os alongamentos dos grupos musculares mais solicitados na modalidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Todos realizarem os respectivos exercícios corretamente; - Diálogo entre os alunos e o professor, em relação aos conteúdos abordados na aula (feedback de retorno). 	_____	5'	
	<ul style="list-style-type: none"> - Recolha e arrumação do material utilizado. - Banho. 		<ul style="list-style-type: none"> - Arrumar o material no local indicado pelo professor. - Realizar a higiene pessoal. 	_____	_____	15'	75'

ANEXO 4

Cartaz da Semana da Saúde e Desportos Alternativos



SEMANA DA SAÚDE E DESPORTOS ALTERNATIVOS

Aberto a toda a comunidade escolar



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DO FUNDÃO

MARÇO	ACTIVIDADES	LOCAL
SEGUNDA dia 11	Rastreios 9:30 - 12:30 - 14:30 - 17:00 Body Combat	Atrio principal da escola Pavilhão 4
TERÇA dia 12	Colóquio "Saúde, Actividade Física e Lazer" A partir das 10:00 Zumba Kin-Ball	Anfiteatro Pavilhão 4 Pavilhão 2
QUARTA dia 13	"Tarde de aventura na escola" Jogos de Cooperação e Recreação Basebol Taekwondo e Defesa Pessoal	<small>Para a ficha de inscrição junto do Prof. de Ed. Física</small> <small>Concentração na sala E-F</small> Campo exterior Pavilhão 4
QUINTA dia 14	Tag Rugby e Basebol Kin-Ball	Campo exterior Pavilhão 2
SEXTA dia 15	Escalada, Rappel e Slide BTT e Tiro com Arco	Entrada principal Entrada principal

Organização: Núcleo de estratégias de Educação Física: Hugo Dias, Manuel Henriques, Tiago Figueiredo, Pedro Rocha, João Santos
Professor/Orientador: António Belo
Colaboração: Vanessa Prata, Ângela Saraiva, Gabinete PES, Centro de Saúde do Fundão, UBI e Agrupamento de Escolas do Teixoso

Entidades envolvidas:

