



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico: Escola Básica de São Miguel

Fábio Santos Matos

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

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

Covilhã, Outubro de 2015

Agradecimentos

*“ A gratidão é uma forma singular
de reconhecimento, e o reconhecimento é uma forma sincera de gratidão”*

(Alan Vazzatte)

Ao longo deste percurso tão difícil e desgastante, mas ao mesmo de grande satisfação que foi a concretização do estágio pedagógico, tenho de agradecer a muitas pessoas importantes na minha vida, que sem elas dificilmente conseguiria este desfecho positivo. Foi um percurso de grandes mudanças e de muitos sacrifícios, mas que de uma ou de outra forma ultrapassei, tendo então que agradecer:

Ao professor José Coelho por todo apoio, compreensão e transmissão de conhecimentos ao longo estágio, sem ela não seria possível este desfecho positivo e enriquecedor.

Ao Professor Doutor Julio Martins por todo o apoio disponibilizado ao longo deste percurso académico.

Aos meus colegas de núcleo de estágio, Igor, Rodrigo, que me ajudaram e apoiaram ao longo deste processo de aprendizagem.

Aos funcionários do Agrupamento de Escolas de São Miguel, que me prestaram todo e qualquer auxílio antes e durante as aulas.

Aos alunos que contribuíram positivamente para esta fase do meu percurso académico.

À minha família e pessoas próximas que me apoiaram em todos os momentos difíceis desta longa caminhada.

A todos eles, o meu sincero, Muito Obrigado!

Resumo

Capítulo 1

O presente relatório final de estágio surge no âmbito da Unidade Curricular - Estágio Pedagógico, inserido no segundo ano do curso de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

O estágio decorreu na Escola Básica de São Miguel, exercendo a função de orientador de estágio o Professor José Coelho e como orientador de mestrado, da Universidade da Beira Interior, o Professor Doutor Júlio Martins

Este documento tem como objectivo expor toda a minha experiência vivida ao longo de todo este processo de aprendizagem enquanto docente de uma instituição escolar. Sendo o estágio realizado na Escola de São Miguel Guarda, exercendo a função de orientador de estágio o Professor José Coelho e como orientador de mestrado, da Universidade da Beira Interior, o Professor Doutor Júlio Martins, leccionando educação física a uma turma do ensino Básico.

O estágio pedagógico surge como a última etapa de formação durante este percurso académico, sendo o concretizar na prática de toda a informação recolhida ao longo destes anos.

Este documento procura descrever todo o processo realizado ao longo destes meses, evidenciando dificuldades e facilidades encontradas e sentidas durante esta etapa de formação enquanto docente. Onde descrevi sobre o planeamento, avaliação e de forma em geral sobre tudo o que envolve a leccionação da educação física dentro de uma escola.

Por fim, penso ter contribuído para a formação dos alunos com quem contatei, possibilitando transformações positivas nos mesmos, adquirindo assim, novas competências para exercer a função de docente e agente de ensino.

PALAVRAS-CHAVE: Estágio Pedagógico, Ensino, Educação Física, Escola, Planeamento.

Capítulo 2

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

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

Abstract 1

This final report stage arises under Course - Teacher Training, inserted in the second year of the Master in Teaching Physical Education in Primary and Secondary. This document aims to expose all my lived experience throughout this learning process as the teacher of a school. Being performed in the stage of the School São Miguel Guarda, exercising training supervisor function Professor José Coelho and as master's advisor, University of Beira Interior, Professor Júlio Martins, teaching physical education at a basic class.

The teaching practice emerges as the final stage of training during this academic path, being achieved in practice all the information gathered over these years. This paper seeks to describe the whole process done over these months, highlighting difficulties and facilities found and experienced during this stage of training as a teacher.

Where described on the planning, evaluation and so in general about everything that involves the teaching of physical education within a school.

Finally, I have contributed to the education of students with whom I contacted, enabling positive changes in them, and thereby made, new skills to practice the teaching function and teaching agent.

Abstract 2

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

Keywords: Physical Literacy, Physical Education, School Sports

Índice

CAPITULO 1	9
1. Introdução	9
2. Objetivos	10
2.1. Objetivos do Estagiário	10
2.2. Objetivos da Escola	11
2.3. Objetivos do Grupo de Educação Física	12
3. Metodologia	15
3.1. Caracterização da Escola	15
3.2. Lecionação	16
3.2.1 Amostra	17
3.3. Recursos Humanos	48
3.4. Recursos Materiais	50
3.5. Direção de Turma	50
3.6. Atividades não Letivas	51
3.6.1. Atividades do Grupo de Educação Física	51
3.6.2. Atividades do Grupo de Estágio	51
3.6.3. Atividades do Desporto Escolar	51
4. Considerações Finais	52
5. Bibliografia	53
CAPITULO 2	54
1. Introdução	54
2. Método	60
2.1 Amostra	60
2.2 Instrumentos	61
2.3 Procedimentos	63
2.4 Análise Estatística	63
3. Resultados	63
4. Discussão	73
5. Conclusão	78
6. Bibliografia	79

Índice de Tabelas

TABELA 1: VALORES DA CATEGORIA ATINGIDA NO TESTE “BOT2” PELOS ALUNOS QUE PRATICAM APENAS EF E OS QUE PRATICAM EF E DE.	65/66
TABELA 2: VALORES DA CATEGORIA ATINGIDA NO TESTE “BOT2” PELOS DIFERENTES GRUPOS..	66
TABELA 3 E 4: VALORES DA PONTUAÇÃO ATINGIDA NO TESTE “BOT2” PELOS DIFERENTES GRUPOS NOS EXERCÍCIOS DE PRECISÃO MOTORA FINA.....	67
TABELA 5 E 6: VALORES DA PONTUAÇÃO ATINGIDA NO TESTE “BOT2” PELOS DIFERENTES GRUPOS NOS EXERCÍCIOS DE MOTRICIDADE FINA INTEGRADA....	68/69
TABELA 7: VALORES DA PONTUAÇÃO ATINGIDA NO TESTE “BOT2” PELOS DIFERENTES GRUPOS NOS EXERCÍCIOS DE DESTREZA MANUAL..	69
TABELA 8 E 9: VALORES DA PONTUAÇÃO ATINGIDA NO TESTE “BOT2” PELOS DIFERENTES GRUPOS NOS EXERCÍCIOS DE COORDENAÇÃO BILATERAL.....	70/71
TABELA 10: VALORES DA PONTUAÇÃO ATINGIDA NO TESTE “BOT2” PELOS DIFERENTES GRUPOS NOS EXERCÍCIOS DE EQUILÍBRIO..	71
TABELA 11: VALORES DA PONTUAÇÃO ATINGIDA NO TESTE “BOT2” PELOS DIFERENTES GRUPOS NOS EXERCÍCIOS DE EQUILÍBRIO/BALANÇO..	72
TABELA 12 E 13: VALORES DA PONTUAÇÃO ATINGIDA NO TESTE “BOT2” PELOS DIFERENTES GRUPOS NOS EXERCÍCIOS DE COORDENAÇÃO DE MEMBROS SUPERIORES.....	72/73
TABELA 14 E 15: VALORES DA PONTUAÇÃO ATINGIDA NO TESTE “BOT2” PELOS DIFERENTES GRUPOS NOS EXERCÍCIOS DE FORÇA.....	74
TABELA 16: VALORES DO TESTE DE FIABILIDADE DOS DADOS.....	75

CAPITULO 1

1. Introdução

O relatório surge como a etapa final do estágio pedagógico, inserido no segundo ano do Mestrado em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário do departamento de ciências do desporto inserido na faculdade de ciências sociais e humanas, tendo sido realizado no agrupamento de escolas da Sé Guarda, mais concretamente na escola são miguel, na turma A do 6º ano.

O estágio pedagógico surge como a última etapa de formação de um percurso académico difícil e árduo, sendo a aplicação de todos os conhecimentos adquiridos na prática. O estágio pedagógico corresponde a um momento fundamental na formação profissional, enquanto jovem professor, que utilizando um conjunto de experiências vivenciadas ao longo deste percurso, tornam esse momento de formação decisivo na aquisição de saberes pedagógicos diversificados e de uma importância acrescida.

É sem dúvida o momento mais marcante e significativo do meu percurso enquanto estudante universitário, é contacto directo com a realidade escolar e respectivo processo de formação enquanto docente de uma escola. O Estágio é, assim, encarado como o contacto com a realidade do contexto escolar, em que o aluno vai passando de uma forma progressiva, a professor.

O estágio pedagógico permite uma primeira aproximação à prática profissional e promove a aquisição de um saber, de um saber fazer e de um saber julgar as consequências das acções didácticas e pedagógicas desenvolvidas no quotidiano profissional. É a passagem do conhecimento académico para o conhecimento profissional, sendo sem dúvida um momento crucial na formação enquanto profissional, vivendo uma experiência única de formação e acompanhamento.

O relatório final deve sim ser visto como um instrumento que sirva para melhorar a nossa futura actividade docente, através do conjunto de aprendizagens e competências adquiridas ao longo do estágio pedagógico, numa perspectiva de continuidade e evolução.

Estes momentos devem então ser transcritos para o “papel” para que enquanto professor de uma instituição escolar, não volte a cometer os mesmos erros cometidos ao longo deste processo de aprendizagem que de caracterizado o estágio.

Este estágio foi realizado na Escola Básica de São Miguel da Guarda, e teve a orientação do Departamento de Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior, pela pessoa do Professor Doutor Júlio Martins, orientador científico e do Professor José Coelho, orientador cooperante, docente na Escola Básica de São Miguel. As suas vitais funções são importantíssimas para nós enquanto estagiários e funcionaram como uns mestres sempre prontos a ajudar e esclarecer toda e qualquer dúvida.

Ao longo do relatório irei procurar comprovar como foi desenvolvido todo este processo desde a sistematização de processos e organização do trabalho desenvolvido através de planeamento

antecedendo as intervenções nas várias áreas que o estágio propõem. Será, de igual modo descrita uma reflexão sobre o mesmo, que me irá guiar no tão almejado percurso como docente de Educação Física. Este percurso teve início no dia 1 de Setembro de 2014, e estendeu-se durante todo o ano letivo, tendo o seu fim no dia 19 de Junho de 2015. O grupo de estágio no qual estive inserido era constituído por três professores estagiários, eu mesmo, o professor estagiário Rodrigo Costa e o professor estagiário Igor Martins.

Ao início arquitetei este estágio como sendo uma vertente de instrução na realidade de aulas mas não só desta vertente se desenvolve este estágio. O desporto escolar, e a direção de turma, têm papéis imprescindíveis, pois consentem ao estagiário um contato com os alunos e com a comunidade escolar num contexto diferente ao da aula de Educação Física, onde, neste papel de direção de turma, o professor Manuel Carlos esteve em claro apoio à nossa função guiando-nos e apontando o verdadeiro papel do diretor de turma. Em relação à lecionação de aulas e como o professor José Coelho informou-nos que tinha como preferência que estivesse-mos presentes em apenas uma turma, ficou definido que essa turma seria a 6ªA e definiu-se à partida que cada estagiário iria lecionar aulas desta turma em sistema de rotatividade, tendo todos os estagiários a obrigatoriedade de realizar a observação das aulas entre si, assim como a realização de relatórios após as aulas que iriam procurar ajudar a evolução constante de ambos. No Desporto Escolar realiza-mos uma presença onde se ajuda as modalidades existentes de acordo com a preferência dos professores em questão. Realizámos, ainda, a organização dos torneios inter-turmas de final de período e do corta-mato escolar.

2. Objetivos

2.1. Objetivos do Estagiário

No ingresso ao curso, no passado ano lectivo 2013/2014, aquando da inscrição no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensino Básicos e Secundário, tentei procurar uma área que me desse alguma estabilidade profissional e também motivacional, tendo em conta os tempos que correm não será uma tarefa fácil.

O sonho de ser professor de Educação Física e estar ligado à área do Desporto já vem desde os tempos de infância.

Um dos maiores motivos de ter ingressado neste mestrado, está intimamente ligado à componente pedagógica que sempre me motivou, o simples ato de ensinar e levar outro alguém a fazer mais e melhor, levando-o a transcender-se e ter consciência da sua aprendizagem e evolução.

Nesta condição, ingressei neste mestrado, na tentativa de dar o meu melhor e aprender o mais que pudesse, aceitando as divergências e convergências do meu pensamento sobre o ensino.

Foi com esse desafio que me propus a este curso, no qual me deu a oportunidade de realizar um estágio pedagógico do qual ansiei um conjunto de objetivos. Primeiramente, a nível sócio-

afectivo, o objectivo de encontrar no ensino, uma profissão motivadora, que me levasse a querer dar o que de melhor sei fazer que é ensinar actividades desportivas.

Deste modo e que para isto se concretize, esperei que o estágio me orientasse para uma formação profissional, onde envolvendo, as dimensões pedagógicas a nível organizacional, didáctico e científico, me embargasse um conhecimento proposicional e prático da função de docente, e mais concretamente na de professor de Educação Física.

Esperei que o orientador fosse ativo e interventivo em todas as ações a desenvolver na escola, sendo crítico e aberto a discussões.

No que diz respeito à minha aplicação enquanto docente tinha como objectivo, passar pela experiência em dar aulas, desenvolvendo a minha capacidade prática e reflexiva sobre os conhecimentos adquiridos.

Em suma, as minhas expectativas para este estágio foram viver todos os níveis, a função de docente, não só na parte lectiva como na não lectiva.

Desta forma tive como objectivos 1) poder participar na planificação da actividade lectiva e na preparação e utilização de instrumentos de avaliação e de materiais didácticas da turma que iria leccionar. 2) Poder assistir às aulas do orientador como dos colegas estagiários, realizando análise reflexiva e critica sobre os seus desempenhos. 3) Poder participar em todas as actividades da escola.

2.2. Objectivos da Escola

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

Apresenta um Plano de Intervenção onde procura: “Liderar uma cultura de mudança que possa gerar consensos e angariar colaboradores ativos e empenhados na construção de uma escola humana e humanizada; liderar um agrupamento de escolas que exija partilha, capacidade de organização, mediação e mobilização de toda a comunidade na promoção de um ambiente escolar orientado para a aprendizagem e construção do conhecimento numa escola com profissionais de qualidade reconhecida, centrando toda a ação em três domínios essenciais: Resultados, Liderança e Gestão e Prestação do Serviço Educativo.” A partir destes três domínios

dá origem aos seis grandes **Objetivos Centrais** do Projeto Educativo sendo eles: “1º - Educar para o Sucesso; 2º - Educar para a cidadania; 3º - Educar para a cultura; 4º - Promover uma gestão segundo princípios de qualidade, equidade, participação e defesa da escola pública; 5º - Promover a rentabilização dos recursos materiais e humanos; 6º - Promover a valorização profissional e a inovação.” (Agrupamento de Escolas da Sé, 2014).

2.3. Objetivos do Grupo de Educação Física

O grupo de Educação Física não tem, por si só, definidos os seus objetivos específicos, procurando cumprir os objetivos da escola principalmente.

No entanto os professores que fazem parte deste grupo de educação física procuram atingir os objetivos definidos pelo Programa Nacional de Educação Física para o 3º ciclo (Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., Mira, J., 2001, p.5), que assenta em quatro princípios fundamentais:

- “ - A garantia de atividade física corretamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros.
- A promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência de responsabilidades aos alunos, nos problemas organizativos e de tratamento das matérias que podem efetivas ser assumidos e resolvidos por eles.
- A valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos das atividades.
- A orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a não só à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, mas também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades.”

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

- Melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno.
- Promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas.
- Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, através da prática de:
 - Atividades físicas desportivas nas suas dimensões técnica, tática, regulamentar e organizativa;
 - Atividades físicas expressivas (danças), nas suas dimensões técnica, de composição e interpretação;

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

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

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

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

- A ética desportiva;

- A higiene e a segurança pessoal e coletiva;

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

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

São eles os seguintes:

“Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo: - Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;

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

- Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a ajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do (s) outro (s);

- Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;

- Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;

- Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.

- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.

- Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física, compreendendo as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.

- Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como

fatores limitativos da Aptidão Física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da Cultura Física.

- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de Resistência Geral de Longa e Média Durações; da Força Resistente; da Força Rápida; da Velocidade de Reação Simples e Complexa, de Execução, de Deslocamento e de Resistência; das Destrezas Gerais e Específicas.
- Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano.
- Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.” Para além destes objetivos presentes no Programa Nacional de Educação Física existe, ainda, no grupo de professores de Educação Física da Escola Básica de São Miguel um manual, “Jogo Limpo” de José David D. Costa, bastante seguido pelos docentes que trata de responder a algumas perguntas pertinentes sobre as aulas de Educação Física da seguinte forma:

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

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

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

“Como deve ser a Educação Física?

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

Assim, a Educação Física Escolar deve ter como paradigma:

1- Educação para a organização desportiva

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

2- Educação para o desporto

- Conhecer e compreender os fundamentos do treino, as suas leis biológicas, as suas alterações orgânicas e a prevenção sobre o treino intensivo precoce;
- Avaliar as atividades desportivas nas suas dimensões técnica, tática, regulamentar e organizativa;

- Realizar atividades rítmicas e expressivas, dança, os jogos tradicionais populares, e os percursos pedestres e a orientação;
 - Realizar debates sobre assuntos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais como fator de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.
- 3- Educação para o lazer
- Conhecer e compreender os fundamentos do exercício físico e das suas práticas como fator de saúde e de cultura, na dimensão individual e social;
 - Formar uma consciência cívica na preservação de condições de realização do exercício físico, em especial da qualidade ambiental, como forma de vida mais saudável;
 - Realizar debates sobre assuntos relacionados com a cultura física, como fator de condição física das populações, das possibilidades de prática das suas modalidades.
- 4- Educação para a saúde
- Conhecer o funcionamento do corpo humano, suas alterações e adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, permitindo compreender os diversos fatores da aptidão física;
 - Conhecer e aplicar formas de elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais;
 - Conhecer e aplicar cuidados higiénicos bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros;
 - Realizar debates sobre os fatores de saúde e riscos associados às práticas das atividades físicas.
- 5- Educação para a participação desportiva
- Promover a formação de hábitos, atitude e conhecimentos, valorizando a participação, a responsabilidade, a cooperação e o jogo limpo;
 - Conhecer os aspetos fundamentais da prevenção desportiva a nível das lesões desportivas e da ansiedade na competição;
- Realizar debates sobre assuntos relacionados com a ética desportiva e sua participação nas atividades desportivas.

3. Metodologia

3.1. Caracterização da Escola

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

1º Ciclo), Escola Básica Carolina Beatriz Ângelo, Escola Básica S. Miguel e Escola Secundária da Sé.

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

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

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

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

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

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

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

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

3.2. Lecionação

Durante a primeira semana o orientador apresentou os estagiários aos alunos com quem já tinha tido contato e fez a receção de boas vindas aos alunos novos na escola, apresentando os estagiários e definindo as regras disciplinares perante eles, deixando os professores estagiários numa posição imediata para começar a desenvolver o seu trabalho, nesta mesma semana os

estagiários acompanharam a orientadora em todas as turmas que lhe foram atribuídas cumprindo o seu horário.

Ficou definido com o orientador que a totalidade da carga horária da turma 6ºA que o docente tinha seria da responsabilidade dos estagiários, a leccionação das aulas do 6ºA, seriam intruídas pelos 3 estagiários, assim como o acompanhamento no Desporto escolar Escalada e Futsal, e Oferta Complementar que a escola disponibiliza aos seus alunos, assim de seguida foi realizado o planeamento do trabalho e das atividades a realizar por cada estagiário e respetiva distribuição de turmas.

Fomos também realizando observações semanais das aulas de outras turmas dos diversos anos. A parte do Desporto Escolar foi desenvolvida em regime de auxílio às várias modalidades presentes, auxiliando todos os professores responsáveis, em algo que fosse necessário.

Assim ficou definido o horário semanal de tarefas:

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

3.2.1 Amostra

3.2.1.1 Caraterização da turma 6ºA (MEC)

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

Sexo Feminino	9
Sexo Masculino	12

Relatório Final de Estágio Pedagógico

Nº	Nome	Idade	Rep.	Anos de retenção	NEE	Escalão
1	Ana	11	-	0	-	B
2	António	12	-	0	SIM	CEI
3	Cláudio	11	-	1(4º)	-	B
4	Cristiana	11	-	0	-	-
5	David	11	-	0	-	B
6	Guilherme Barata	11	-	0	-	-
7	Guilherme Fernandes	11	-	0	-	B
8	Inês	11	-	0	-	-
9	José Costa	11	-	0	-	-
10	Leonor	11	-	0	-	B
11	Marco	11	-	0	-	-
12	Maria Luísa	11	-	0	-	-
13	Mariana	11	-	0	-	-
14	Micaela	11	-	0	-	A
15	Miguel	12	-	1(4º)	-	A
16	Mónica	11	-	0	-	-
17	Rodrigo	11	-	0	-	-
18	Sara	11	-	0	-	-
19	Diogo	11	-	0	-	-
20	Beatriz	11	-	0	-	-
21	Guilherme Santiago	11	.	0	-	-

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

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

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

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

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

O MEC apresentado seguidamente refere-se à modalidade de Futsal e ilustra os diversos MEC elaborados por mim das outras modalidades abordadas.

Introdução

Este Modelo de estrutura do conhecimento foi elaborado pelo Núcleo de estágio de Educação Física 2014/2015 do Agrupamento de Escolas de São Miguel, Guarda, e insere-se nas tarefas do Estágio Pedagógico, do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto Universidade da Beira Interior (UBI), servindo como documento orientador na leccionação das respectivas aulas. Consiste na recolha de informação, estratégias e metodologias que sejam úteis aos professores, ao abordar a Unidade Didáctica de Futsal para o 6º ano respeitante ao ano lectivo de 2014/2015.

O Futsal, como modalidade coletiva, proporciona um meio formativo privilegiado, possibilitando o desenvolvimento de relações grupais que fomentam o espírito de equipa, contribuindo ainda para o desenvolvimento das capacidades e habilidades motoras.

Devido às suas características de força rápida, velocidade, estratégia, etc. é um jogo que se torna um bom meio educativo, físico, intelectual e social, fomentando a acção colectiva, o espírito de grupo, a camaradagem e a assimilação de comportamentos sociais. Contribui, também, para o desenvolvimento das capacidades físicas e intelectuais através das situações de jogo, que são múltiplas e variáveis, obrigando o jovem a pensar e agir no momento certo, sempre em condições de dominar o seu corpo, a bola e o envolvimento.

O Futsal, enquanto modalidade integrada no processo ensino-aprendizagem, proporciona um ambiente harmonioso na relação aluno -aluno e aluno-professor.

No presente Modelo de estrutura do conhecimento, existe uma referência à história do Futsal, a caracterização e as regras da modalidade, assim como os recursos disponíveis, os objectivos, os conteúdos a leccionar, estratégias de ensino e avaliação.

Deste modo, este modelo de estrutura do conhecimento, possui uma estrutura que se pretende que seja prática e facilitadora da acção educativa, principalmente da prática docente.

Modelo de estrutura do conhecimento

Este modelo é considerado como uma estrutura declarativa uma vez que apresenta o conteúdo da matéria. É também uma estrutura baseada na transdisciplinaridade pois recorre ao conhecimento de várias áreas do saber relacionadas com as ciências do desporto de forma a reunir um conjunto de informações precisas referentes à atividade abordada.

O que se pretende é contemplar a ligação ao antes e ao depois - periodização do ensino, ou seja, no final da unidade didáctica de Futsal queremos perceber se os nossos alunos apresentam melhorias ao nível das quatro categorias transdisciplinares. Procuraremos, então, utilizar a riqueza de situações que esta modalidade proporciona, para induzir o desenvolvimento de competências inerentes a estas quatro categorias.

Deste modo, pretendemos desenvolver a cultura desportiva através do desenvolvimento, em todas as aulas, dos seguintes pontos: regras básicas do jogo e as respetivas sinaléticas, terminologia específica, características da modalidade e finalmente a sua história.

Iremos desenvolver em todas as aulas os aspetos psicossociais, dando maior incidência ao empenho, a atenção, a motivação, ao respeito, ao espírito de equipa, e também à cooperação/competição.

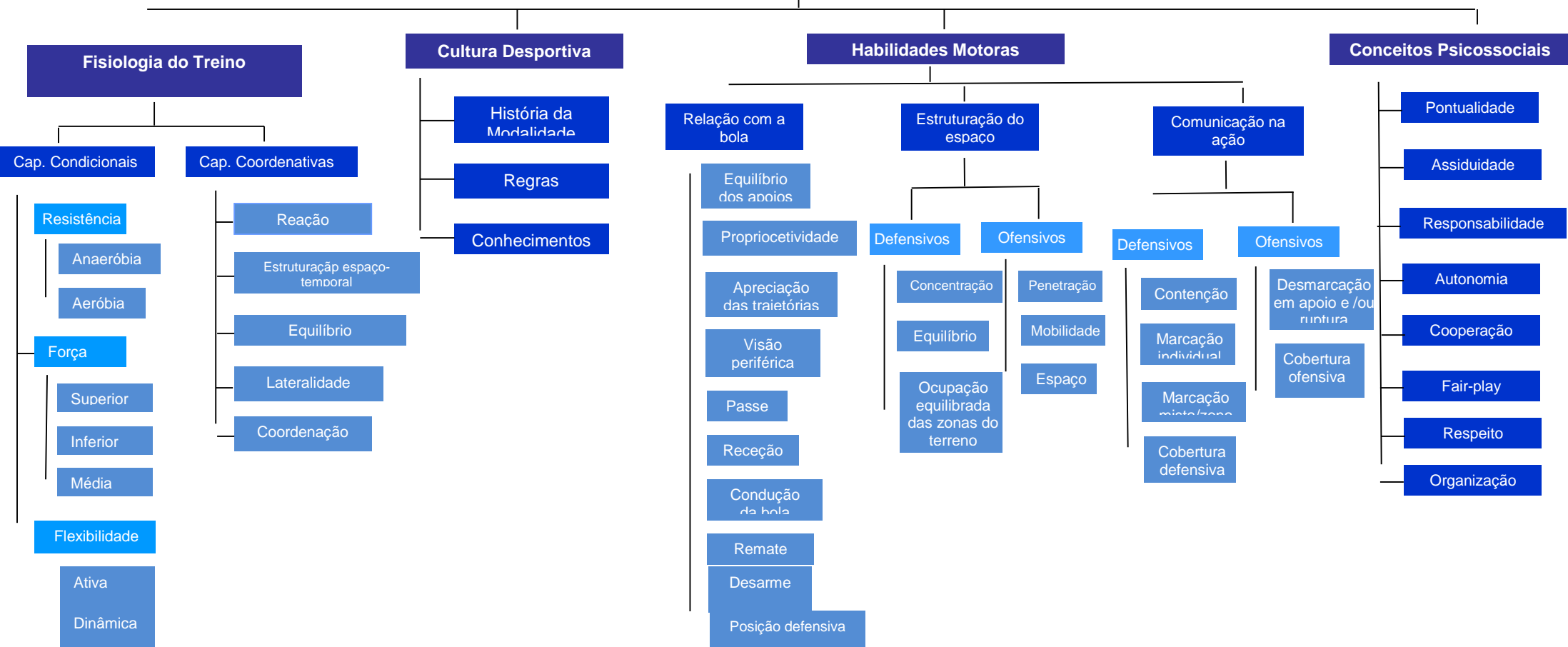
As habilidades motoras que iremos abordar, numa primeira fase irão consistir numa aprendizagem um pouco analítica dos elementos técnicos ofensivos e defensivos. Consequentemente, e de uma forma gradual, integraremos as intenções táticas ofensivas e defensivas e o meio tático de grupo ofensivo “passa e vai”, sempre contextualizado no jogo.

A condição física será abordada ao longo de todas as aulas, indo de encontro à especificidade das exigências da modalidade de andebol, sendo enfatizadas a força, a velocidade de execução e a coordenação dinâmica geral.

Vejamos com maior pormenor o desenvolvimento de cada uma delas.

Modelo de Estrutura do Conhecimento de Futsal

Categorias



CULTURA DESPORTIVA

1.1-Fisiologia do treino

Ativação geral e retorno à calma

Na parte inicial da aula, deverão ser realizados vários exercícios de intensidade moderada com objectivo de melhorar a transição do estado de repouso para o de actividade. A ênfase no início de uma aula deve ser o aumento gradual do nível de intensidade, até que seja atingido o estado adequado. Deve-se enquadrar exercícios de alongamento para aumentar a amplitude dos movimentos das articulações envolvidas na actividade a desenvolver, assim como alongamentos específicos de cada modalidade.

No final de cada aula, são recomendados cerca de 5 minutos de actividades de retorno à calma (caminhada lenta, exercícios de alongamento ou diálogo), para que ocorra um retorno gradual da frequência cardíaca e da pressão arterial aos níveis normais.

Durante a unidade didáctica serão exercitadas as capacidades condicionais e coordenativas.

1.2-Cultura Desportiva

Com a modalidade de futsal pretende-se não só que o aluno adquira e/ou desenvolva apetências na realização do jogo, mas também que perceba a modalidade, ou seja, que esteja identificado com as suas regras, história, e características específicas.

1.2.1. História da modalidade

Os Jogos de bola acompanharam a vida do homem desde muito cedo, havendo registo de jogos com bola há mais de 4000 anos no Japão e na China. Registos mais recentes referem que Gregos e, mais recentemente, Romanos praticavam jogos com bola que autorizavam tanto o uso dos pés como das mãos, em partidas semelhantes ao conhecido “jogo do mata” (Desher, 1998).

O Futebol como Modalidade desportiva surgiu em Inglaterra no século XIX, onde era jogado por rapazes estudantes.

O primeiro clube a ser criado foi o Sheffield, em 1862 e o futebol de então era praticado em campos com dimensões variáveis que chegavam a atingir os 182m de comprimento e 92m de largura (Desher, 1998). A largura das balizas era inferior à actual, com 5,49m, ao passo que a altura, limitada por um fio, era muito superior: 5,50m (Desher, 1998).

As dimensões actuais das balizas, foram fixadas em 1875, enquanto que as dos campos esperaram até 1899, e só em 1902 deixaram de ser limitados por regos (Desher, 1998).

Em 1899 é fixado o número de jogadores em 11, mas só em 1958 se permite a substituição de jogadores lesionados (Desher, 1998).

A acção do guarda-redes fica mais limitada a partir de 1913, pois até essa altura tinha a possibilidade de jogar com as mãos em todo o seu meio-campo.

O árbitro surge com estatuto reconhecido em 1890 e só a partir de 1919 passa a usar um equipamento regulamentar e distinto (Desher, 1998).

A uniformização das regras o Futebol passou numa primeira fase pela Universidade de Cambridge, em 1843, e vinte anos depois pela Associação Inglesa de Futebol, que estabeleceria a base para as regras que hoje conhecemos. No entanto, as várias regras do jogo futebol foram sendo alteradas, seguindo as tendências do jogo. Exemplo disso é a lei do fora-de-jogo, que sofreu 7 alterações entre 1863 e 1990, o aparecimento da marcação de “pontapé de canto” em 1873 e do “pontapé de grande penalidade” em 1899 (Deshler, 1998).

Os campeonatos tiveram início em 1871, altura em que surgiram várias ligas de futebol. O jogo propagou-se a outros países, que também passaram a organizar campeonatos. Em 1904 surgiu a Federação Internacional de Futebol (FIFA), e quatro anos depois o futebol passa a ser modalidade olímpica.

A partir de 1930, a FIFA, que viria a uniformizar as regras do jogo a nível internacional, tornou-se a entidade responsável pela realização dos Campeonatos do Mundo de futebol, que se realizam de quatro em quatro anos, intercalando com os Jogos Olímpicos. O campeonato feminino da FIFA foi organizado pela primeira vez em 1991.

O jogo disputa-se num campo rectangular, geralmente relvado. É disputado por duas equipas, que jogam com uma bola sem poderem usar as mãos, à excepção do guarda-redes numa área restrita do campo. Cada equipa tem 11 jogadores efectivos e 7 suplentes. O objectivo de cada equipa é colocar a bola dentro da baliza do adversário e impedi-lo de o fazer na sua. O jogo tem a duração de 90 minutos e decorre sob a vigilância de uma equipa de arbitragem constituída por três elementos.

Actualmente, o futebol é o desporto com mais praticantes em todo o mundo, contando com mais de 50 milhões de federados (Deshler, 1998).

É um desporto fortemente mediatizado e massificado sendo, inequivocamente um fenómeno de elevada magnitude no quadro da cultura desportiva contemporânea (Garganta e Pinto, 1998).

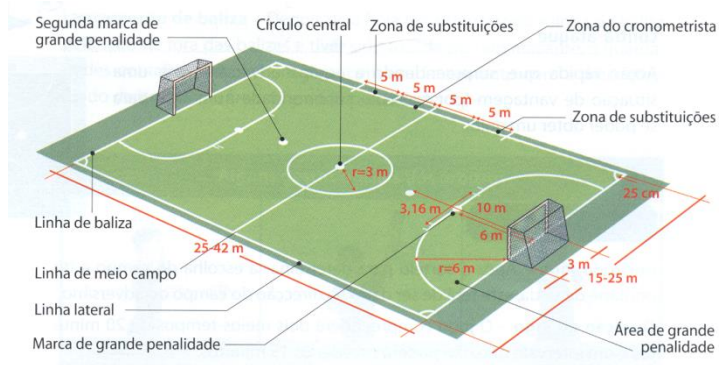
Por outro lado, como desporto de multidões que é, o futebol marca presença no imaginário colectivo contemporâneo, sendo um elemento cultural e social a que os estudiosos têm dedicado merecida atenção.

O futebol pode ser praticado em diferentes versões, diferindo sobretudo em termos dimensões do campo de jogo e balizas, número de elementos por equipa, bola utilizada e algumas regras. Assim as modalidades mais conhecidas, para além do futebol de 11 são o Futebol de 7, Futebol de 5 e Futebol de Praia.

No presente Modelo de Estrutura do conhecimento, tendo em conta as condições disponíveis para a modalidade, a versão contemplada será o Futebol de 5.

1.2.2. Caracterização da modalidade

Espaço – Terreno de Jogo



O campo de jogo será rectangular e terá o comprimento máximo de 42 metros e mínimo de 25 metros, e a largura máxima de 25 metros e a mínima de 15 metros. Em todos os casos o comprimento será sempre superior à largura. As balizas são constituídas por dois postes verticais espaçados de 3 metros (medida interior) e unidos ao alto por uma barra horizontal, cuja face inferior deve estar a 2 metros do solo.

Leis de Jogo de Futsal

Toda a prática desportiva só tem fundamento quando é apoiada em normas que lhe estão subjacentes, normas essas que devem ser respeitadas. Estão aqui incluídas as regras do jogo de Futsal consideradas essenciais para a conclusão do nível elementar.

Duração do Jogo

O jogo é composto por duas partes iguais de 25 minutos, com um intervalo entre os dois períodos que não deve ultrapassar 10 minutos.

Substituições

No Futsal é autorizado um número indeterminado de substituições “volantes” (quando a bola está em jogo), excepto no que respeita ao guarda-redes (só quando a bola está fora de jogo). Um jogador pode sair e entrar várias vezes durante uma partida.

Início do jogo

Para dar início ao jogo, é realizado um sorteio lançando uma moeda ao ar, realizando-se a escolha de campo e do pontapé de saída. Depois do sinal do árbitro, o jogo inicia-se com um pontapé de saída na direcção do campo adversário, estando a bola parada e colocada sobre a marca do meio campo. Todos os jogadores devem encontrar-se no seu próprio meio-campo e os da equipa contrária à que executa o pontapé de saída, devem estar no exterior do círculo de 3m de raio do centro do terreno, até que a bola entre em jogo. Após marcação de um golo ou após intervalo, o jogo recomeça de forma idêntica.

Marcação de golos

Um golo é validado sempre que a bola transpõe completamente a linha de baliza entre os postes e por baixo da barra horizontal, numa jogada legal. Não poder ser marcado um golo directamente com um pontapé de saída ou com um lançamento de linha lateral.

Bola Fora

A bola é considerada fora quando transpõe completamente uma linha lateral ou de baliza, quer junto ao solo quer por alto. As linhas de terreno de jogo fazem parte das áreas que delimitam.

Lançamento de linha lateral

Quando a bola transpõe completamente as linhas laterais, quer junto ao solo, quer por alto, há lugar à marcação de um lançamento de linha lateral, normalmente executado com o pé.

Na execução do lançamento de linha lateral, todos os adversários devem estar colocados a uma distância de pelo menos 5m da bola e aí permanecer até que a bola esteja em jogo. A bola deve estar parada no momento em que se executa o lançamento e o jogador que o executou não pode jogar a bola antes que ela tenha sido tocada por outro jogador.

Faltas ou incorrecções

Considera-se falta sempre que um jogador:

- ✓ Pontapear ou tentar pontapear um adversário;
- ✓ Rasteirar o adversário;
- ✓ Saltar sobre o adversário;
- ✓ Carregar o adversário de forma perigosa e violenta pelas costas;
- ✓ Agredir ou tentar agredir ou cuspir no adversário;
- ✓ Agarrar ou empurrar o adversário;
- ✓ Jogar a bola com a(s) mão(s) ou o(s) braço(s) (à excepção do guarda-redes, na sua área).

Pontapé de grande penalidade

Quando a equipa que defende comete falta no interior da sua área de grande penalidade, procede-se à marcação de um pontapé de grande penalidade. Na execução do pontapé todos os jogadores, com excepção do guarda-redes e do marcador, devem estar a uma distância mínima de 5m da marca de grande penalidade. O guarda-redes permanece sobre a linha de baliza entre os postes.

Pontapés de Livre

Quando uma equipa comete falta há lugar à marcação de um pontapé livre. No Futebol de 5 todos os livres são directos. Na execução do pontapé livre, todos os adversários devem estar colocados a uma distância de pelo menos 5m da bola e aí permanecer até que a bola esteja em jogo. A bola deve estar parada no momento em que se executa o pontapé e o jogador que o executou não pode jogar a bola antes que ela tenha sido tocada por outro jogador.

Lançamentos de baliza

Quando a bola ultrapassa completamente a linha de baliza, sendo tocada em último lugar por um jogador atacante, o guarda-redes deve repor a bola em jogo com a mão a partir o interior da sua área. A bola deve ser tocada por outro jogador fora da área de grande penalidade mas nunca para além do seu próprio meio-campo.

Pontapé de canto

Quando a bola ultrapassa completamente a linha de baliza, sendo tocada em último lugar por um defensor, será executado um pontapé de canto por um jogador atacante. A bola deve ser colocada na intersecção da linha de baliza e da linha lateral e os jogadores adversários devem estar colocados a uma distância mínima de 5m da bola antes que esta seja colocada em jogo. O jogador que executou o pontapé, não pode voltar a jogar a bola antes que ela tenha sido tocada por outro jogador

Sinais da arbitragem



1.3- Conceitos Psicossociais

Nas aulas de Educação Física para além do ensino da matéria que está a ser lecionada, importa também incutir nos alunos valores sociais, tais como cooperação, espírito de fair-play, autonomia, responsabilidade, empenho, e respeito.

Há que aproveitar as características únicas da disciplina de Educação Física, em que é propícia para promover o auto conceito dos alunos fazendo com que adquiram e/ou desenvolvam a sua auto estima, bem como desenvolvam as suas apetências sociais de relação e comunicação (verbal e motora) com os outros.

1.4-Habilidades Motoras

As habilidades motoras estão divididas em relação com bola, estruturação do espaço e comunicação na ação.

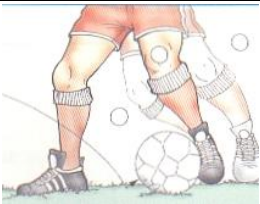
1.4.1. Caracterização da modalidade

✓ **Passe**

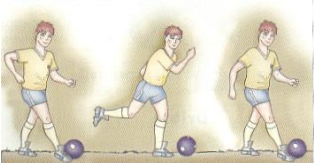
Componentes críticas	Erros mais comuns	Utilização	Imagem

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Olhar dirigido para o alvo. ✓ Tronco inclinado à frente ✓ Ligeira flexão dos MI ✓ Pé de apoio colocado: <ul style="list-style-type: none"> - ao nível da bola (passe rasteiro); - atrás da linha da bola (passe alto) ✓ Colocação do pé de apoio ao lado da bola ✓ Extensão do M.I no momento de contacto com a bola. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Olhar dirigido para a bola ✓ Tronco inclinado à retaguarda ✓ Pé de apoio colocado atrás da linha da bola ✓ Demasiada força no passe o que dificulta a recepção; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ É utilizado sempre que existe uma linha de passe de forma a progredir no terreno de jogo ou manter a posse de bola na equipa. 	
---	--	---	--

✓ **Recepção**

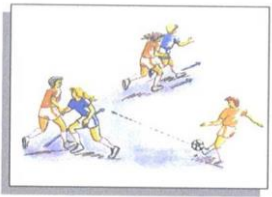
Componentes críticas	Erros mais comuns	Utilização	Imagem
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Olhar dirigido para a trajectória da bola ▪ Tronco inclinado à frente ▪ MI ligeiramente flectidos ▪ Deslocamento na direcção da bola <ul style="list-style-type: none"> ▪ Amortecer e controlar a bola com a parte interna do pé ou peito do pé (bola baixa). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Olhar dirigido para o pé; ▪ MI de recepção em extensão; ▪ Não se deslocar na direcção da bola; ▪ Colocação incorrecta do pé. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ É utilizada para receber um passe de um companheiro de modo a manter a bola em condições jogáveis, isto é, de modo a que lhe permita executar rapidamente um passe, um remate ou um drible/finta e manter a posse de bola. 	

✓ **Condução de bola**


Componentes críticas	Erros mais comuns	Utilização	Imagem
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Olhar direccionado para o espaço afastado e para os colegas ✓ Tronco ligeiramente inclinado à frente ✓ Manter a bola junto ao solo, dentro do espaço próprio ✓ Condução com o pé contrário ao lado onde se encontra o adversário directo 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Olhar direccionado para a bola ✓ Trajectória da bola fora do espaço próprio ✓ Tronco direito 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sempre que existe espaço livre à nossa frente para progredir no campo. 	

✓ **Desmarcação**

Componentes críticas	Erros mais comuns	Utilização	Imagem
-----------------------------	--------------------------	-------------------	---------------

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Observar sempre a bola ✓ Não se “esconder” atrás do adversário ✓ Ocupação dos espaços livres ✓ Explorar a linha jogador/baliza adversária quando esta é deixada livre pelo defesa 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Inexistência de deslocamentos rápidos para os espaços livres ✓ Ocupação dos espaços onde existe vantagem numérica do adversário ✓ Não ver a bola e ficar atrás do adversário 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Deve utilizar-se sempre quando a nossa equipa tem a posse de bola e estamos a ser alvos se uma marcação de modo a criar linhas de passe e criar situações de superioridade numérica. 	
--	--	--	---

✓ **Remate**


Componentes críticas	Erros mais comuns	Utilização	Imagem
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tronco inclinado à frente ✓ Cabeça levantada ✓ M.I de apoio ligeiramente flectido, colocado lateralmente em relação à bola ✓ Extensão do M.I no contacto com a bola após um balanço de trás para a frente ✓ Contacto com uma superfície 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tronco inclinado à retaguarda ✓ Não colocação do pé de apoio lateralmente à bola ✓ Mau enquadramento com a baliza 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sempre que não exista oposição directa e quando nos encontramos perto da baliza adversária com o objectivo de marcar golo. 	

ampla do pé (parte interna ou peito do pé)			
--	--	--	--

✓ **Marcação Individual**


Componentes críticas	Erros mais comuns	Utilização	Imagem
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Colocação entre o adversário e a nossa baliza (de frente para o adversário e de costas para a nossa baliza) ✓ Pressionar o adversário de modo a que este perca a posse de bola ou não a consiga ter. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Voltar as costas ao adversário ✓ Não pressionar o adversário 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ deve utilizar-se sempre quando a nossa equipa não tem a posse de bola de modo a impedir que o adversário receba a bola ou progrida com ela. 	

✓ **Desarme**

Componentes críticas	Erros mais comuns	Utilização	Imagem
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Olhar dirigido para a bola ✓ Apoios colocados obliquamente em relação à linha de corrida do adversário ✓ Ml ligeiramente flectidos, em posição de equilíbrio ✓ Tentar o desarme só 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Olhar para o adversário ✓ M.I em extensão ✓ Corpo em desequilíbrio 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sempre que se puder “roubar” a bola ao adversário de modo a impedir a sua acção atacante. 	

quando tiver a certeza de poder alcançar a bola			
---	--	--	--

✓ **Drible/Finta**

Componentes críticas	Erros mais comuns	Utilização	Imagem
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Manter a bola junto ao pé ▪ Mudanças bruscas de direcção sempre com a bola controlada <p>Simulações do corpo provocando desequilíbrio no adversário directo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pouca velocidade na mudança de direcção 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ deve utilizar-se sempre que não existam linhas de passe directas de modo a manter a posse de bola e progredir no terreno. 	

1.4.2. Estruturação do espaço e comunicação na ação

Estas duas componentes são essenciais para o ensino do futsal. Com elas é possível que o aluno entenda a essência do jogo, podendo adaptar as decisões às circunstâncias.

A estruturação do espaço e comunicação na ação é que dão vida á relação com bola, pois os conteúdos técnicos como passe/recepção, remate, condução de bola, entre outros, só fazem sentido quando executados para atingir um objetivo de equipa.

Para cumprir todos os requisitos do ensino de futsal na escola importa ter bem presente os seus objetivos, as fases, princípios gerais e específicos:

JOGO DE FUTSAL		
	Ataque (com posse de bola)	Defesa (sem posse de bola)
Objetivos	- Progressão/Finalização - Manutenção da posse da bola	- Cobertura/Defesa da baliza - Recuperação da posse da bola
Fases	- Construção das acções ofensivas - Criação de situações de finalização - Finalização	- Impedir a construção das acções ofensivas - Anular as situações de finalização - Defender a baliza
Princípios Gerais	- Não permitir a inferioridade numérica - Evitar a igualdade numérica - Procurar criar a superioridade numérica	
Princípios Específicos	1- Penetração 2- Cobertura ofensiva 3- Mobilidade 4- Espaço	1- Contenção 2- Cobertura defensiva 3- Equilíbrio 4- Concentração

2-Princípios específicos de jogo

Penetração

A Penetração é uma ação tática ofensiva que consiste numa deslocação em direcção à baliza adversária, com o objectivo de finalizar ou fixar o adversário directo.

Contenção

A Contenção é uma acção tática defensiva que consiste em fechar a linha de remate ou progressão para a baliza, colocando-se entre o portador da bola e a baliza.

Cobertura defensiva

A cobertura defensiva é uma acção táctica defensiva que consiste em marcar os adversários que ultrapassam em penetração ou desmarcação os companheiros.

Cobertura ofensiva

A cobertura ofensiva consiste em precaver uma eventual perda de bola da sua equipa. Essa tarefa é destinada ao elemento que se encontra do lado contrário da bola, e que não possui participação directa no ataque.

Mobilidade

A mobilidade consiste em movimentações constantes, como forma de criar desequilíbrios na equipa adversária

Equilíbrio

O equilíbrio é uma acção táctica defensiva que consiste em ocupar rapidamente a posição do companheiro que está deslocado da sua posição, evitando grandes espaços livres de progressão para o adversário.

Espaço

Estruturar e racionalizar as ações ofensivas colectivas no sentido de dar maior amplitude ao ataque, tanto em largura como em profundidade.

Concentração

Estruturar e racionalizar as ações defensivas colectivas no sentido de retirar amplitude às ações ofensivas, tanto em largura como em profundidade.

2.1- Momentos do jogo

Uma forma de os alunos perceberem os princípios de jogo passa pela explicação das quatro fases do jogo, de forma a esses princípios serem estruturados de uma forma sequencial e que os alunos percebam a sua aplicabilidade.

As 4 fases ou momentos de jogo são: organização defensiva, organização ofensiva, transição defesa/ataque e transição ataque/defesa.

3- Principais aspectos a ter em consideração no processo de ensino aprendizagem da modalidade:

3.1- Programa Nacional de Educação física

O professor de educação física deve guiar-se pelo programa nacional, nele estão contidas todas as informações necessárias e pertinentes para o atingir o sucesso no processo ensino aprendizagem, bem como satisfazer as principais necessidades e dificuldades dos alunos ao longo de todo o processo. Este percurso obriga a aquisição de competências em diferentes domínios e matérias da educação física, num claro sinal de ampliação das experiências motoras vividas, de modo eclético, tendo como pano de fundo a perseguição constante da qualidade de vida, da saúde e bem-estar. De acordo com o programa da disciplina, a sua concepção concretiza-se na apropriação de habilidades e conhecimentos, na elevação das capacidades do aluno e na formação das aptidões, atitudes e valores, proporcionadas pela exploração das suas

possibilidades de atividade física adequada, intensa, saudável, gratificante e culturalmente significativa. Assim, apesar do programa evidenciar as linhas de desenvolvimento e de percurso pessoal do aluno dos diferentes anos de escolaridade (objectivos gerais e finalidades da disciplina), facilitando a estruturação do trabalho a realizar pelo professor, considera-se que a selecção de objectivos e a aplicação dos processos formativos, de aprendizagem e treino, devem ser reajustados e adequados ao nível do contexto escolar (limitações materiais, espaciais e características culturais do meio, e ainda, ao nível de desempenho qualitativo dos alunos. Então o professor de educação física tem de definir estratégias e soluções pedagógicas, para conseguir alcançar todos os objectivos traçados para os alunos.

3.2- Competências finais de ciclo/objectivos anuais definidos em Área Disciplinar do AESé.

Ficou definido em área disciplinar do AEJM os objetivos finais de ciclo e anuais, para cada ano de escolaridade em que a modalidade é abordada ao longo do processo educativo dos alunos, onde temos em consideração estas orientações e os resultados da avaliação diagnóstica, os objetivos anuais essenciais desta modalidade para a turma A do 6º ano serão reajustados.

3.3- O número de alunos da turma e o seu nível de desempenho inicial

Sendo uma turma bastante heterogénea, é constituída por 21 alunos, onde 11 são do sexo masculino e 10 do sexo feminino. O nível de desempenho inicial é suficiente, sendo espectável na sua maioria atingirem os objectivos traçados.

3.4- Recursos

3.4.1- Recursos Humanos

Na escola existem Três funcionários que nos ajudam na organização do material que precisamos para cada aula a lecionar, prestando nos todo e qualquer apoio necessário inerente ao processo ensino aprendizagem. Para além disso, os principais intervenientes são os alunos, pertencentes à turma, o respectivo professor (orientador) e os professores estagiários.

3.4.2- Recursos Espaciais

Em relação aos espaços disponíveis no Agrupamento de Escolas São Miguel, posso referir que existe um polidesportivo descoberto ótimas condições para a prática de actividade física. Também de referir o pavilhão municipal, onde serão realizadas praticamente todas as actividades.

Espaço interior - 1 pavilhão com:
✓ 1 Campo com medidas oficiais de Futsal;

Espaço polidesportivos exteriores:
✓ 2 Campos de futsal

3.4.3- Recursos Materiais

Em relação aos recursos materiais disponíveis no Agrupamento de Escolas de São Miguel, posso referir que a escola está bem apetrechada de material, existindo um conjunto alargado de coletes, sinalizadores e bolas de futsal, material essencial para a leção da unidade didáctica.

Material	Quantidade
Bolas	15
Balizas	6
Coletes	50
Cones/ sinalizadores	80

3.4.4- Recursos Materiais

Em relação aos recursos temporais para a unidade didáctica de futsal, temos 14 aulas repartidas ao longo do ano.

4- Avaliação

4.1- Critérios de avaliação definidos em Área Disciplinar do AESé

1.1.1. reas	1.1.2. Competências	Anos escolaridade							
		1.1.3. o Cicl o	1.1.4. o Cicl o	1.1.5. o 1.1.6. iclo	Secu nd.	Profi ss.	CEF	NEE CEI	Alunos atestado
AC	Em situação de prática competências de: 1. Acção 2. Conhecimentos 3. Atitudes*	80%	80%	75%	75%	90%	90%	100%	Atitudes 25%
1.1.6.1.	Instrumentos de avaliação: Registos diários/formativos, sumativos, diagnósticos destas competências. *(25% -Básico/Secundário; 20%- Cursos tec. Desporto; 30%- Cursos profissionais e CEF; NEE- 70%)							Ação 30% Atitudes 70%	
Aptid ão	1. Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas. Instrumento de avaliação: Fitnessgram e outros	10%	10%	10%	10%				
Conhecimentos	1. Conhecimento dos conteúdos teóricos da disciplina 1.1. Conhecimento dos processos de elevação e manutenção da condição física; 1.2. Conhecimentos relativos às características das diferentes modalidades; 1.3. Conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais, extra-curriculares, no seio dos quais se realizam as actividades físicas. (excepto 2º ciclo) Instrumentos de avaliação: Testes, trabalhos, relatórios...	10%	10%	15%	15%	10%	10%	----	75%
TOTAL		100%							

4.2- Critérios de avaliação definidos em Área Disciplinar do AESé

Para Ribeiro (1999) a avaliação diagnóstica tem como principal objectivo averiguar as novas aprendizagens dos alunos assim como verificar o que já é de seu conhecimento, com a finalidade de seleccionar e orientar programas futuros de aprendizagens bem como resolver situações presentes. Esta avaliação é fundamentalmente realizada no início de novos conteúdos e tais conteúdos constituem de pré-requisitos de novos comportamentos a adquirir. Também tem como função agrupar os alunos, de acordo com a performance demonstrada nas provas e por fim, identifica durante o processo de uma unidade, motivos de insucesso de alguns alunos.

4.2.1- Procedimentos e instrumentos utilizados

A Área Disciplinar do Agrupamento de Escolas de São Miguel definiu e aprovou, de acordo com os Programas Curriculares da Disciplina e as condições reais de ensino, as competências/objectivos comportamentais terminais de cada Unidade Curricular a atingir no final de cada ano de escolaridade em que a mesma é abordada. Deste modo, a selecção de competências/conteúdos a avaliar inicialmente, baseia-se nas competências/objectivos comportamentais terminais definidas para o último ano de escolaridade em que os alunos abordaram a modalidade, neste caso o 5º ano.

4.2.2- Parametros de avaliação diagnostico

Em situação de prática, a avaliação diagnóstica será quantificada em 5 níveis de desempenho qualitativo, segundo os critérios definidos na seguinte tabela:

Parâmetros Parâmetros Táticos: 1= N Executa; 2= Executa com dificuldade 3= Executa satisfatoriamente 4= Executa com alguma facilidade 5= Executa correctamente	Técnicos;	Conhecimentos: 1= N conhece; 2=Conhece pouco; 3=Conhece os aspectos elementares; 4=Conhece a maioria dos aspectos regulamentares e de execução 5= Conhece todos os aspectos regulamentares e forma de execução	Atitudes/qualidade de participação: 1= Não se empenha; 2= Participa com pouco empenho; 3= Participa com empenho satisfatório; 4= Participa com empenho muito satisfatório; 5= Participa activa e correctamente.
--	------------------	--	---

4.3- Relatório da avaliação diagnóstica

4.3.2- Grelha de avaliação

Foi criada uma grelha para registo de dados durante a aula, observando as prestações dos alunos e classificando-as segundo os critérios referidos anteriormente. Após registar os dados em papel durante a aula, foram introduzidos os resultados no programa *Excel* da *Microsoft Office* e

analisados posteriormente. Essa grelha foi criada para facilitar o registo dos dados e permitir ter uma avaliação mais precisa dos alunos

Parâmetros Técnicos; Parâmetros Táticos:	Conhecimentos:	Atitudes/qualidade de participação:
1= N Executa;	1= N conhece;	1= Não se empenha;
2= Executa com dificuldade	2=Conheçe pouco;	2= Participa com pouco empenho;
3= Executa satisfatoriamente	3=Conheçe os aspectos elementares;	3= Participa com empenho satisfatório;
4= Executa com alguma facilidade	4=Conheçe a maioria dos aspectos regulamentares e de execução	4= Participa com empenho muito satisfatório;
5= Executa correctamente	5= Conheçe todos os aspectos regulamentares e forma de execução	5= Participa activa e correctamente.

Agrupamento de Escolas da Sé- Escola São Miguel-Área Disciplinar de Educação Física 2014/2015														
Grelha de Avaliação Diagnostica de Futsal 6ºA														
Parâmetros														
Alunos		Táticos - Em Situação de jogo reduzido 3x3						Técnicos		Conhecimentos			Atitudes	
		Fase ofensiva			Fase Defensiva			Correção tecn. exec.	Objs	Regras	Formas de execução	Empenho	Correcção Cooperação	
		S/Bola		C/Bola	Recuperação Marcação	Dif/impede Accçõesof								
Nº	Nome	Obect//Desmarc	Continui// Acções	ORE J			Enq/ ofe	I den e Adeq das acções						
1	Ana	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3
2	António	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4
3	Cláudio	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3
4	Cristiana	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3
5	David	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4
6	Guilherme. B	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3
7	Guilherme. F	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3
8	Inês	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3
9	José	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3
10	Leonor	2	1	1	2	1	2	2	2	2	3	2	3	3
11	Marco	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3
12	Maria Luísa	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	2	3	3
13	Mariana	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	4
14	Micaela	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3
15	Miguel	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
16	Mónica	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	4
17	Rodrigo	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3
18	Sara	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	4
19	Guilherme. S	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
20	Diogo	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3
21	Beatriz	1	1	1	2	1	2	1	2	2	3	2	3	3

Critérios de Referência de Avaliação

- 1-coopera com os colegas para o alcance do objectivo de jogo, aplicando as suas regras e mantendo um comportamento ético;
- 2-participa activa e correctamente nas tarefas propostas demonstrando interesse, empenho e perseverança;
- 3- Em situação de jogo reduzido (3x3 +gr):
- 3.1 Fase ofensiva:**
- 3.1.1 Sem Bola** -Desmarca-se em apoio ou ruptura, garantindo ocupação racional de espaço de jogo;
- Após passe desmarca-se no seu corredor ou na diagonal para o corredor da bola garantindo a continuidade do ataque;
- 3.1.2 Com bola:** - Ao receber enquadra com o alvo e observa para optar por
- Conduzir (penetrar) para finalizar ou para fixar adversário;
 - Passar se colega em posição mais ofensiva ou rematar se em posição de vantagem.
- 3.2 Fase defensiva:** Após perda de posse de bola recupera e assume atitude defensiva, marcando adversário directo ou outros em posição mais ofensiva.
- Coloca-se entre o adversário e o alvo, acompanhando os seu movimentos e/ou impede /dificulta as acções ofensivas.
- 4- Em situação de Jogo/Exercício Critério:** - Realiza com correcção e oportunidade as técnicas elementares de jogo (passe, recepção, finta e remate)

4.3.3- Análise dos resultados

Perante a Avaliação Diagnóstica realizada podemos verificar que face aos elementos técnicos e tácticos avaliados no Futsal, enquadrámos 21 alunos no nível Introdutório/Elementar, sendo que o Rodrigo e o Guilherme Santiago são os alunos com melhores desempenhos, e que apresentam maiores facilidades na realização dos exercícios, tanto nas situações ofensivas e defensivas de 3x3, como nas acções técnicas como o passe, recepção e remate. Por outro lado, as alunas, Inês, Cristiana, Beatriz e a Mónica apresentam grandes dificuldades em todas as fases do jogo. Optamos por não dividir por grupos, devido ao facto de os alunos que apresentam

melhores resultados terem um papel fundamental no sentido de ajudar os alunos com piores desempenhos. Os alunos foram avaliados em situação de jogo, tanto na fase ofensiva com e sem bola como na fase defensiva. Na fase ofensiva avaliamos o enquadramento ofensivo e a identificação e adequação das suas acções, sem bola foi avaliada a objectividade das desmarcações, continuidade das acções e a ocupação racional do espaço de jogo. Com bola foi avaliado o enquadramento ofensivo e a identificação e adequação das acções. Na parte defensiva os alunos foram avaliados em duas vertentes muito importantes, ou seja recuperação e marcação e se dificulta ou impede as acções ofensivas. Na parte ofensiva sem bola, o aspecto que os alunos revelaram mais dificuldades foi na continuidade das acções e objectividade e desmarcações. Os alunos não conseguem de uma forma correcta dar continuidade as acções ofensivas em equipa, parando muito o jogo, com passes errados, recepções mal executadas, também por esta razão, o jogo apresenta demasiadas quebras, mas outra razão prende-se com a quebra da acção do portador da bola que, após passe, permanece parado em vez de procurar movimentar-se no sentido do alvo, desmarcando-se para voltar a receber a bola. Desta forma, muitas vezes a bola é, inclusivamente, passada para trás. Também a acção de desmarcação representa uma grande dificuldade dos alunos, revelando pouco conhecimento relativamente aos corredores de progressão (não ocupando correctamente o espaço de jogo e provocando aglomerações) e falta de objectividade nos movimentos de desmarcação. Apesar de entenderem o conceito geral de desmarcação (libertar da marcação do defensor), realizam os movimentos de forma desorganizada, ora aproximando-se e afastando-se demasiado do portador da bola, ora para espaços/corredores já ocupados pelos colegas. Apresentam assim, ainda uma ideia de jogo errada, um jogo muito aglomerado em volta da bola (onde está a bola estão todos os jogadores). Na fase ofensiva com bola, os alunos revelam muitas dificuldades na identificação e adequação das acções, ou seja, quando tem posse de bola não se enquadram com o alvo, não conseguem decidir entre manter o drible ou passar a bola a um colega em posição mais ofensiva, e apresentando algumas dificuldades na tomada de decisão. Na parte defensiva a maior parte dos alunos apresentam algumas dificuldades na recuperação e marcação, ou seja os alunos revelam dificuldade após perda de posse de bola, e em recuperar e assumir uma atitude defensiva, não conseguindo marcar o adversário directo, não se enquadram correctamente entre o adversário directo e o alvo, não acompanhando os seus movimentos ou outros. Em relação à parte defensiva, ou seja, se os alunos impedem ou dificultam as acções ofensivas, podemos constatar que a maior parte da turma apresenta algumas dificuldades em impedir uma situação ofensiva, não se colocando entre o adversário e o alvo, acompanhando ou impedindo esporadicamente as movimentações ofensivas do adversário. Na avaliação diagnóstica realizada à turma também avaliamos os parâmetros técnicos (correção e técnica de execução), os alunos foram avaliados em situação de jogo, onde pretendíamos diagnosticar se sabiam executar e se seriam oportunos na sua utilização do gesto técnico adequado perante determinada situação de jogo. Podemos então concluir que a dificuldade situa-se ao nível da assertividade, eficácia de execução e timing do passe. Relativamente aos conhecimentos quisemos saber o nível em que encontravam os alunos em

relação aos objectivos do jogo, as regras e as formas de execução. Apenas um pequeno parte dos alunos apresenta um conjunto de conhecimentos suficientes para a exigência da modalidade na EF, é de salientar também os alunos que apresentam um nível de conhecimento mais elevado ou seja o Rodrigo, Guilherme Santiago e o David.

4.3.3- Definição de objetivos/competências

De acordo com a Avaliação Diagnóstica realizada e em função da planificação/calendarização da Unidade Didáctica ao longo de três períodos lectivos, serão propostos objectivos intermédios a atingir no final do 1º Período e objectivos terminais a atingir no final do 3º Período.

GRUPO DE NÍVEL I (CONCORREM PARA OBJECTIVOS PARTE DO NÍVEL Conclusão nível INTRODUTÓRIO/PARTE DO ELEMENTAR)

O aluno:

1-Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas, e dando sugestões que permitam a sua melhoria.

2-Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

3-Adequa a sua actuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e ao modo de execução das principais acções técnico-tácticas e às regras do jogo.

4-Em situação de jogo reduzido 3x3

4.1-No ataque com bola em situação de transição defesa/ataque:

- Ao receber a bola enquadra-se ofensivamente, optando pela acção mais adequada á situação no momento.
- Conduz a bola em progressão, se tem espaço livre á sua frente e não tem nenhum colega em posição mais ofensiva.
- Passa a um colega em desmarcação para a baliza ou em apoio.
- Remata se em posição de vantagem.

4.2-Atacante sem bola:

- Após passe a um colega próximo, desmarca-se no mesmo corredor ou em diagonal para o outro corredor de acordo com a posição dos colegas e adversários, criando nova linha de passe mais ofensiva, e explorando situações de vantagem numérica (2x1).
- Desmarca-se oferecendo linhas de passe para penetração ou remate, ou linha de passe de apoio, procurando criar e explorar situações de vantagem numérica.

4.3-Fase defensiva:

- Assim que perde a posse de bola, marca o seu adversário directo, assumindo atitude defensiva (marcação), enquadrando se entre o alvo, bola e adversário.

5-Em situação de exercício critério realiza com correcção:

- Fintas e simulações;
- Condução de bola/drible.

6-Estruturação de Conteúdos

6.1-Relação com a bola (técnicas fundamentais),elementos técnicos:

- Passe;
- Recepção, enquadramento;
- Condução bola/drible;
- Remate;
- Fintas e simulações

6.2-Relação com o próprio corpo:

- Corridas;
- Mudanças de direcção/ritmo;

6.3-Elementos tácticos ofensivos

- Desmarcações (apoio e ruptura);
- OREJ;
- Transição defesa/ataque;
- Enquadramento;
- Combinações simples (2 jogadores)
- Exploração de situações de vantagem numérica (2x1)

6.4-Elementos tácticos defensivos:

- Marcação/enquadramento;
- Movimentos defensivos/acompanhamento adversário.

6.5-Objectivos Prioritários

- Melhorar a eficácia do passe/timing e direcção;
- Melhorar o controlo da bola na recepção;
- Tipos de recepção;
- Objectividade das desmarcações;
- OREJ

4.3.4- Sequencialização dos conteúdos

A sequencialização dos conteúdos está presente no Mec geral de futsal. (Ver no documento em pdf, inserido no CD).

4.3.4- Justificação da Sequencialização dos conteúdos

Optou-se só pela criação de uma sequencialização, visto que são poucos alunos que possuem conhecimentos mais que suficientes para uma correta execução da modalidade, sendo na sua maioria da turma estar num nível introdutório/ elementar.

Os conteúdos definidos em função dos objectivos e das dificuldades foram sequencializados numa progressão de assimilação, passando pela exercitação específica desses conteúdos para chegar mais tarde a um estado de consolidação.

No referido grupo optou-se por sequencializar os conteúdos segundo uma sucessão lógica de abordagem, tendo em consideração os recursos temporais, materiais e nível inicial dos alunos atendendo sempre ao grau de complexidade de cada conteúdo - técnico e técnico-tático e igualmente de acordo com os objectivos definidos.

Em relação ao grupo de nível 1, conclui através dos resultados da avaliação diagnóstica, que apresentam muitas dificuldades na interpretação dos fundamentos tácticos, mas também ao nível dos conteúdos técnicos revelam muitas dificuldades. Então para este grupo de nível iremos por começar por abordar estes conteúdos relativos à técnica do atacante com bola, visto serem mais complexos, e onde este grupo de alunos revela grandes dificuldades, sendo preciso algum tempo de exercitação, utilizando exercícios em simultâneo, uma vez que, pretendíamos, ao corrigir e aperfeiçoar as técnicas de base, melhorar a interpretação e execução das acções tácticas, que envolvam também as acções tácticas fundamentais para as duas modalidades, desmarcações e ocupação racional do espaço de jogo. Serão então introduzidos nesta fase algumas acções tácticas fundamentais para a modalidade, nomeadamente as desmarcações, apoio, sendo noções muito importantes para o desenrolar do jogo, para que consigamos progredir no terreno de uma forma objetiva e clarificada, fornecendo sempre uma linha de passe ao colega portador da posse de bola. Entramos agora na fase do 2x0, nesta fase, pretende-se que o aluno perceba que as suas movimentações devem ocorrer em função da posição dos colegas (neste caso do colega com bola), mantendo-se afastado dele, apoiando a manutenção da posse de bola e ou criando linha de passe no sentido da baliza- progressão da bola e atacantes no sentido da baliza.

Sendo o Futsal um jogo coletivo, importa que os alunos assimilem um conjunto de princípios que regulará a sua participação em equipa. Assim, após uma primeira fase em que procuraremos resolver, de forma geral, a ocupação racional do espaço de jogo, surgirá entretanto a necessidade de conhecerem um conjunto de regras/princípios, para que possam, de forma mais eficaz e organizada, fazer progredir a bola e jogadores (aproximando-se da baliza). Uma vez que, no nível de jogo apresentado pelos alunos, a defesa surgirá individualmente em campo inteiro, o ataque sentirá a necessidade de criar condições vantajosas para a manutenção e progressão da posse de bola, desde o seu meio campo defensivo até ao meio campo ofensivo.

A assimilação e construção da transição da defesa para o ataque, é nesta fase de ensino do jogo, fundamental para que o ataque tenha sucesso. Acrescente-se que, o desenvolvimento desta noção coletiva, passa por fazer entender o jogo/processo na sua globalidade e de acordo com os objetivos finais definidos, para que consigam interpretar as diferentes fases da sua construção, reconhecendo a lógica do que estão a aprender, facilitando assim a sua aplicação, em que utilizaremos sobretudo, situações reduzidas.

A noção de corredores de progressão e os princípios da sua utilização por parte do atacante com e sem posse de bola, serão fundamentais para a compreensão deste processo. Iniciaremos então a sua abordagem através de situações reduzidas e sem oposição (tarefas fechadas), facilitando a sua assimilação (redução de informação a tratar), passando posteriormente, para situações em que a defesa (em desvantagem numérica), aparecerá de forma condicionada, focando a ação no desenvolvimento da leitura/interpretação do jogo e tomada de decisão por parte do atacante com bola (tarefas abertas).

Importa também desenvolver a técnica do atacante com bola, com objectivo de melhorar a interpretação das acções tácticas colectivas e individuais.

4.3.5- Estratégias de ensino

As aulas de Futsal irão decorrer no Pavilhão municipal. Consoante os objectivos que pretendo atingir para cada aula, selecciono tarefas adequadas. Sendo que em primeiro lugar a segurança dos alunos é fundamental, logo o controlo deverá ser feito de um modo mais efectivo, no cuidado com o material e bolas distribuídas pelo espaço de aula. Vou permitir que apenas as bolas disponíveis para cada aluno ou grupo de alunos estejam a ser utilizadas, para não proporcionar confusões as restantes bolas devem ser arrumadas no carrinho, e se for necessário irá então buscar-se mais material. Existe apenas um grupo de nível introdutório/elementar, como foi possível verificar na avaliação diagnóstica, questões técnicas que será preciso melhorar, então irei propor exercícios para o grupo, 1x0(sem oposição), e posteriormente 1x1(já com oposição mas semi- activa). No entanto, todos os exercícios contemplavam a coordenação de várias acções, nomeadamente, conjugando/articulando a sua utilização ao “serviço” das acções tácticas. Serão portanto, exercícios condicionados, para reduzir também a sua complexidade, sem que percam no entanto a sua contextualização com a realidade de jogo.

Para o grupo, que revelam algumas dificuldades de interpretação e execução de algumas acções técnicas e tácticas fundamentais da modalidade, necessitam da minha concentração e empenho nos exercícios propostos ao longo do ano. Irei utilizar em exercício critério situações de 1x0,1x1, 2x0, 2x1 e 3x1, com defesa semi activa ou mesmo passiva. Também irei propor situações de jogo reduzido inicialmente 2x2+GR e posteriormente 3x3+GR, onde pretendo exercitar todas as acções técnicas e tácticas em situação de jogo.

Em função da evolução dos alunos e da assimilação de conteúdos, irei recorrer à utilização de grupos homogéneos e heterogéneos de modo a facilitar a aprendizagem dos alunos de nível

inferior, que lhes permitirá em primeiro lugar interagir em jogo com alunos com maiores capacidades, promovendo também entre eles a cooperação.

No que diz respeito ao desenvolvimento de conhecimentos relativos aos processos de manutenção e elevação das capacidades físicas e interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares no seio dos quais se realizam as actividades físicas e desportivas, vou procurar sempre que possível transmitir conhecimentos para o desenvolvimento dos mesmos, questionando sempre que possível para ver o seu nível de assimilação.

Durante as aulas irei abordar um estilo de ensino por comando, de modo a ter a turma organizada e em mais actividade. Irei igualmente propor um estilo de ensino recíproco mais próximo do final de cada período lectivo, antes da avaliação sumativa, principalmente na utilização de grupos heterogéneos que permita aos alunos interagirem em cooperação na correcção de movimentos e estratégia de equipa. Durante os exercícios que envolvam uma componente táctica, combinações ofensivas e defensivas, a entreaajuda e correcção por parte do companheiro de equipa pode ser fundamental, para melhorar e consolidar as acções pretendidas.

4.4- Avaliação formativa/Principais objetivos

A Avaliação formativa segundo Allal (1989) citando Bloom refere-se à regulação de processos de ensino utilizados pelo professor para adaptar a sua acção pedagógica em função dos processos e dos problemas de aprendizagem observados nos alunos. Segundo o mesmo, a avaliação formativa é uma componente essencial na realização de estratégias de pedagogia da mestria ou para a individualização do ensino. A confirmar este conceito, Ribeiro (1999) afirma que esta avaliação pretende determinar a posição do aluno no decorrer de uma unidade de ensino, com a intenção de apontar dificuldades e lhe dar soluções. O teste formativo, de maneira geral, refere-se a critérios elaborados pelo docente, pois só ele pode indicar momentos oportunos para esse tipo de avaliação.

4.4.1- Parametros de avaliação formativa

Avaliação formativa serve como orientação ao longo do ano ao professor de educação física, que permite ver o ponto da situação dos alunos, para que de uma forma acertada e objectiva consigamos definir um conjunto de estratégias que permita aos alunos atingir o sucesso na modalidade, então íamos registando na grelha que foi elaborada, de uma forma descritiva tudo o que íamos observando, as principais dificuldades, erros de execução de aluno para aluno, o empenho e as atitudes.

4.4.2- Procedimentos e instrumentos utilizados

Foi criada uma grelha de avaliação formativa onde ao longo das aulas do primeiro período ia sendo registado todas a informações que ia captando, para detectar dificuldades dos alunos e

definir estratégias para as ultrapassar, sendo uma tarefa que requeria algum trabalho e concentração. Nesta grelha estava também um parâmetro muito importante para o processo ensino aprendizagem atitude/empenho, que nesta turma nem seria necessário registar, visto que alunos apresentam comportamentos e atitudes de desvio durante a maior parte das aulas, o que prejudica gravemente o decorrer das aulas e as suas aprendizagens. Relativamente aos conhecimentos eram feitas perguntas durante as aulas e ia registando.

4.5- Avaliação Sumativa

4.5.1- Principais objetivos

Ribeiro (1999) descreve a avaliação sumativa como o progresso do aluno que pretende aferir-se no final de uma unidade de aprendizagem, no sentido de medir resultados já recolhidos por avaliações do tipo formativo e obter indicadores que permitam aperfeiçoar o processo de ensino. Segundo Pinto (2004) a avaliação surge como meio de verificação e controle da aprendizagem, assim, pode-se dizer que esta avaliação tem como principal função a certificação, pois tem como objectivo o reconhecimento de aprendizagens ou validação de competências, perante a sociedade, realizadas no final de um ciclo de estudo.

4.5.2- Parâmetros da avaliação sumativa

Em situação de prática, a avaliação de conteúdos será quantificada em 5 níveis de desempenho qualitativo, segundo os critérios definidos na seguinte tabela:

Parâmetros	Técnicos;	Conhecimentos:	Atitudes/qualidade de participação:
Parâmetros Tácticos: 1= N Executa; 2= Executa com dificuldade 3= Executa satisfatoriamente 4= Executa com alguma facilidade 5= Executa correctamente		1= N conhece; 2=Conhece pouco; 3=Conhece os aspectos elementares; 4=Conhece a maioria dos aspectos regulamentares e de execução 5= Conhece todos os aspectos regulamentares e forma de execução	1= Não se empenha; 2= Participa com pouco empenho; 3= Participa com empenho satisfatório; 4= Participa com empenho muito satisfatório; 5= Participa activa e correctamente.

3.2.2 Planeamento

O planeamento é o processo que implica a observância de um conjunto de passos que são inicialmente estabelecidos, utilizando diferentes ferramentas e expressões. Contemplando a execução dos planos desde a sua concepção e operação em diferentes níveis, tendo em conta que realiza acções com base na planificação de cada um dos projectos. A primeira etapa consiste em conceber o plano para ser levado a cabo. Segundo Bento a planificação significa “ligar a própria qualificação e formação permanente do professor ao processo de ensino, a

procura de melhores resultados no ensino como resultante do confronto diário com problemas teóricos e práticos” (Bento 2003, p.16)

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

3.2.2.1 Planeamento da Turma 6ºA

O ano letivo, e primeiro contato com a turma, teve início em 12 de Setembro de 2014 com a receção aos alunos e respetivas apresentações. Durante a primeira semana o orientador tomou parte mais ativa perante a turma, introduzindo os estagiários no seio da turma com quem este já tinha tido contato em anos transatos, definindo as regras disciplinares perante a escola e os professores. No fundo esta introdução foi uma breve explicação do que seria o nosso trabalho e dos deveres e direitos dos alunos perante os professores estagiários. Esta atitude por parte do professor orientador foi benéfica ao nosso trabalho pois os alunos entenderam que deveriam logo à partida de respeitar os professores estagiários da mesma forma com que tratavam o professor orientador o que me deixou numa posição imediata para começar a desenvolver o meu trabalho com os alunos.

Conforme foi referido anteriormente, o professor propôs a elaboração de um documento onde iríamos sequencializar todo o processo de ensino que viria a ser desenvolvido com esta turma. Seguidamente é apresentada uma breve tabela resumindo a sequencialização dos conteúdos pela turma:

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

Total	Total	28
3º Período	Ginástica solo / aparelhos	7
	Voleibol	6
	Futsal	3
	Badminton	3
	Escalada/orientação	3
	Auto e heteroavaliação	1
Total	Total	23

3.2.2.2 Reflexão da Lecionação

A realização das aulas teve sempre como ponto de partida a planificação pormenorizada efetuada segundo o programa de Educação Física (reajustamento) para o Ensino Básico 3º ciclo (Jacinto et al., 2001), e através dos planos de aula realizados, mas esta planificação foi alvo de vários ajustes na sequência dos debates que tínhamos com o nosso orientador, conhecedor de algumas particularidades físicas e psicológicas de alguns alunos.

Em relação aos aspetos acerca da minha leccionação, houve momentos em que a minha leccionação teve aspetos bons, mas em contra partida existiram fases da minha leccionação que não correram da melhor maneira.

De referir alguns aspectos da minha leccionação, começando pelos aspectos negativos, inicialmente não houve da minha parte o à vontade necessário para que a minha capacidade de me exprimir e de transmitir correctamente aos alunos os conteúdos necessários para que a aprendizagem fosse a melhor possível, mas com o decorrer do tempo fui ganhando esse à vontade e as coisas começaram a correr da melhor forma.

Dificuldades existentes na leccionação da turma, apesar de a turma na sua globalidade ter comportamentos adequados ao bom funcionamento da aula, apesar disso havia por parte de alguns elementos da turma muita distração no decorrer das aulas que levava a que na maioria dos exercícios, os alunos não percebessem o objectivo do exercício e conseqüentemente o desenrolar da actividade por vezes não se concretizasse da melhor maneira. O desafio foi conseguir que os alunos se mantivessem motivados e concentrados, em algumas situações esse desafio foi superado, apesar de não ter sido superado totalmente, mas denotou-se avanços significativos.

Uma das dificuldades iniciais que se tornou num desafio a ser superado foi a responsabilidade pela gestão de aula e seu desenrolar e a capacidade de resolução de problemas/constrangimentos em contexto real que devido à inexperiência nos apanha um pouco desprevenidos, mas que nos leva a evoluir a uma grande velocidade devido ao fato de sairmos da nossa zona de conforto e temos que nos adaptar a situações por vezes inesperadas que nos leva a evoluir e a fazer cada vez melhor o nosso papel.

Na questão da gestão de aula tentei sempre informar os alunos sobre os aspectos e conteúdos que iriam ser abordados na aula e seus objectivos para que a aula não tivessem muitas paragens e que os alunos tivessem o maior tempo de empenho motor.

No final de cada aula, redigindo os relatórios ou apenas fazendo uma pequena reflexão para mim mesmo penso muitas vezes que deveria ter agido desta ou daquela forma em virtude da atitude que tomei procurando na próxima aula ser cada vez melhor professor.

Um dos aspectos que devo melhorar na minha leccionação está relacionado com um estudo mais intensivo sobre todos os conteúdos a serem leccionados para que da minha parte haja um leque maior de diversidade de exercícios e para que os alunos se sintam sempre motivados.

De referir que uma das alunas da turma por seu nome Inês, que na maioria das aulas, tinha muitas dificuldades em realizar o que era pretendido pelo professor, denotava-se falta de vontade de querer aprender e superar esses “medos”, chegava ao ponto de não realizar o exercício com medo de errar, foi um dos meus desafios, conseguir com que a aluna com mais ou menos dificuldade realizasse as atividades, apesar de a aluna ter sido muito renitente mudar a atitude no decorrer das aulas, foi proposto por nós falar com o diretor de Turma e expor-lhe a situação que foi comunicada aos restantes professores. Após esta reunião e no início do 2º período, a aluna mudou-se parcialmente a sua atitude, apesar de não ter mudado a atitude da forma que queríamos, existiu mudança por parte da aluno e uma pequena parte do desafio superado, sendo que o desafio não foi completado com sucesso.

Também acho importante realçar a entrada de dois novos alunos no segundo período, o Guilherme Santiago e a Beatriz, que foram muito bem aceites pelos restantes e adaptaram-se rapidamente à turma e aos novos amigos. É também necessário referir que esta turma e estes alunos tem uma atitude bastante positiva, são educados, amigos, respeitadores e maioritariamente atentos o que faz com que tudo ocorra da melhor maneira para nós professores e para eles também.

Aspetos positivos da minha leccionação, a adaptação a esta nova realidade, apesar de ao início ter custado, mas na sua globalidade foi uma adaptação bem conseguida, com o apoio dos meus colegas estagiários e do professor José Coelho.

Boa relação que prevalece com a turma tornou facilitador o processo de ensino aprendizagem. O planeamento para a turma foi cumprido com sucesso, o número de tempos letivos previsto foi o mesmo do número de tempos letivos leccionados. Algumas planificações tiveram que sofrer alterações, no qual os professores estagiários observaram que eram necessárias algumas mudanças na planificação para que as aulas por vezes se tornassem mais motivantes para os alunos e por vezes quando o pavilhão, onde normalmente decorriam as aulas estava a ser utilizado por alguma atividade desportiva realizada pela escola.

De realçar todo o trabalho realizado não seria possível possível sem debate e orientação continuo com o orientador da escola e da UBI, pois sem estes apoios seria muito difícil para mim conseguir gerir todas estas experiências.

3.3. Recursos Humanos

A escola assenta cada vez mais nos seus recursos humanos, e o conjunto e ligações que estes conseguem ter entre si de modo a produzir não só em nome pessoal e em nome da escola mas

sim envolvidos numa sociedade, na escola onde estagiei podemos ver uma ação conjunta na sociedade onde está inserida, através de várias atividades complementares, e procurando na sociedade recursos que possam enriquecer a sua oferta e a qualidade dos serviços prestados à comunidade escolar.

Podemos então referir que todos os recursos humanos desta escola e também o contato que tivemos com profissionais que não fazem parte dos quadros da escola, ajudaram a que o estágio fosse enriquecedor para cada estagiário.

O contato com estas pessoas, ajudaram-nos na integração continua neste meio complexo escolar, a iniciativa partiu desde logo da direção da escola, que nos proporcionou todos os meios e ferramentas necessárias para desenvolvermos o nosso trabalho, sempre com uma orientação para o debate conjunto, uma liderança aberta a novas ideias que gosta de empreendedorismo e determinação.

Por parte dos vários departamentos, houve sempre abertura para o trabalho conjunto, com ideias onde as nossas áreas se pudessem tocar de modo a desenvolvermos atividades enriquecedoras para os alunos. Especificamente à área a que o estágio diz respeito, a educação física, e no departamento em que está inserida, podemos concluir que houve sempre debate, e apesar da nossa posição de estagiários, houve sempre lugar ao diálogo, com troca positiva de ideias, ao nível das estratégias de orientação das aulas, assim como métodos de ensino ou ao nível das relações entre professores e alunos.

O grupo de educação física é composto por uma professora (sexo feminino), quatro professores (sexo masculino) que entre eles asseguram a lecionação das aulas de educação física e o desporto escolar.

O professor José Coelho, orientador de estágio, demonstrou-se sempre disponível para dar resposta às nossas interrogações e dúvidas, além disso ajudou-nos na integração no contexto escolar, foi o nosso “guia” neste estágio pedagógico, sempre disponível para nos fornecer novas oportunidades de formação, e essencialmente na parte da lecionação ajudou-nos através de conselhos, quanto ao tipo de recursos materiais a usar, assim como a decifrar alguns traços comportamentais, de alunos que tinha lecionado anteriormente, temos um futuro pela frente, esperemos que seja risonho, caso o seja ela teve uma responsabilidade nesse sucesso, enquanto profissionais, sentimo-nos agora bem mais capazes.

Como referi anteriormente a escola assenta essencialmente nos seus recursos humanos, neste campo, não podemos deixar de referir todos os funcionários da escola que se demonstraram sempre disponíveis para retirar qualquer dúvida, principalmente referir os funcionários do ginnodesportivo que nos orientaram na escolha do material que era responsável por não deixar entrar os alunos, assim como a efetuar a divisão do recinto, o ambiente em situação de aula assim como as normas pelas quais as entradas e saídas do recinto se regiam foram contributos em que a funcionários foram essenciais.

No AESÉ estão colocados a nível de população docente 291 Professores distribuídos pelos vários níveis de ensino: 38 no pré-escolar, 55 no 1º ciclo, 38 no 2º ciclo, 143 no 3º ciclo e secundário

e 17 na educação especial, um psicólogo e três técnicos especializados: terapeuta da fala, técnica de Língua Gestual Portuguesa e uma tradutora intérprete.

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

3.4. Recursos Materiais

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

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

3.5. Direção de Turma

A parte da direção de turma foi uma outra função que desempenhei ao longo de todo o ano letivo. Semanalmente, às quartas-feiras entre as 11h00 e as 12h00, o grupo de estágio estava na hora prevista à direção de turma acompanhado o professor Manuel Carlos. Numa fase inicial, fui muito bem recebido pelo professor que me explicou a importância e o trabalho de um diretor de turma começando por me colocar a par das atividades relativas à direção de turma, como a marcação e justificação de faltas e organização de reuniões, onde estive presente, com os encarregados de educação que se deslocavam à escola com objetivo de receber informações dos seus educandos.

Através da atividade na direção de turma neste ano letivo posso finalizar que a tarefa de diretor de turma é de muita responsabilidade uma vez que este ajuda no desenvolvimento geral da turma não só nas aulas da sua disciplina como também nas outras, uma vez que é da sua responsabilidade chamar à atenção dos alunos aos comportamentos menos apropriados para as diversas situações e aos seus deveres como alunos. É então fácil de perceber que esta é uma experiência muito importante para os alunos de estágio uma vez que é neste espaço que se toma um maior conhecimento das diversas funções dos professores.

3.6. Atividades não Letivas

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

Entendo que foram parte importante da minha passagem pela escola ao longo do ano letivo permitindo-me um contacto de maior proporção com a realidade escolar e com as diversas funções dos professores além da lecionação.

3.6.1. Atividades do Grupo de Educação Física

Ao longo do ano participei em todas as actividades que me foram propostas pelo orientador, de forma a enriquecer o meu currículo enquanto professor estagiário, aprendendo como funciona a organização de provas realizada no interior de uma escola, nomeadamente no corta mato escolar e torneios de final de período (basquetebol 1º período, andebol 2º período e futsal 3º período), onde participavam todas as turmas da escola a nível masculino e feminino. Neste torneios realizados no final de cada período letivo, o grupo de estágio, colaborou sempre de forma ativa na organização prévia bem como a elaboração dos quadros competitivos, toda a gestão do decorrer do torneio, como por exemplo, na arbitragem, marcação de resultados e definição e atribuição dos resultados Mantendo-me sempre disponível para o que me era solicitado.

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

3.6.2. Atividades do Grupo de Estágio

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

3.6.3. Atividades do Desporto Escolar

No decorrer do ano letivo, inicialmente, foi atribuída ao grupo de estágio uma função de auxílio às modalidades do Desporto Escolar e como tal estive sempre de passagem pelas diferentes modalidades, sempre responsabilidade de um professor da escola, apenas em alguns dias os professores nos deram a responsabilidade total pelos praticantes e devido a isto não consegui elaborar o trabalho que pretendia na sua globalidade. Participei, ainda, em alguns encontros

distritais das modalidades de futsal, voleibol, ginástica de solo e escalada onde estive no apoio aos encontros prestando ajuda à organização.

4. Considerações Finais

Consideramos essencial enumerar todos os intervenientes que tornaram possível este estágio, assim como realçar o papel que cada um teve nesta fase da nossa formação.

Os alunos foram a base de trabalho deste estágio, de realçar, que nunca houve uma atitude de diminuição por parte dos alunos, devido a sermos professores estagiários, sempre nos respeitaram como professores a lecionar na escola, para isso, também foi fundamental o nosso orientador, que bem cedo definiu as regras, para eles, na nossa presença, dando-nos autonomia e autoridade nas decisões, devido a isto, foi possível manter o bom ambiente que realcei e que se manteve ao longo de todo o ano, no processo de ensino-aprendizagem e nas atividades extracurriculares.

Ao nível do Desporto Escolar, tive experiências importantes, e onde tive o prazer de acompanhar os alunos e várias modalidades, algumas que tinha um gosto enorme por elas (futsal), e outras que aprendi a gostar, e que neste momento despertam-me bastante interesse (Escalada e ténis de mesa).

O Agrupamento de Escolas da Sé- Escola de são miguel, deu-me a possibilidade de evolução e com todos os seus intervenientes, possibilitaram que este Estágio Pedagógico fizesse de mim melhor profissional. Esta escola foi uma agradável surpresa, possibilitando-me todas as ferramentas para o sucesso total do estágio pedagógico, de referir que desde cedo as condições para desenvolver o meu trabalho foram criadas.

5. Bibliografia

- Bento, J. O. (2003) - Planeamento e avaliação em educação física. Lisboa Livros.
- Carvalhinho, L. & Rodrigues, J. (2004). Formação Desportiva. Perspectivas de Estudo nos Contextos Escolar e Desportivo. Lisboa: Edições FMH.
- Costa, J. D. D., & Física, J. L. E. 5º/6º ano. 1ª Edição. Porto: Porto Editora, 2012. ISBN-978-972-0-94911-0
- Decreto-lei nº 43/2007 de 22 de Fevereiro. *Diário da República nº38/2007-1ªsérie*. Ministério da Educação. Lisboa.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., Mira, J. (2001). Programa de Educação Física (reajustamento) - Ensino Básico 3º Ciclo. Obtido em 10 de Janeiro de 2013, de Ministério da Educação.
- Ruas, P. (2001). Um olhar reflexivo sobre a prática pedagógica/estágio. Dissertação de mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

CAPITULO 2

1. Introdução

O Panorama Atual:

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

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

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

A “Literacia Física”:

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

Existe uma ideia errada de que aqueles melhor literados fisicamente são as grandes estrelas do basquetebol ou futebol mundial mas esse talento pode não ser sinónimo de uma literacia física perfeita. Liebenson (2009) lança esta pergunta que faz todo o sentido: “Who is a better athlete the body builder or basketball player (e.g. Michael Jordan). Many people can lift heavy objects, but they are not good athletes. Why?”. Esta é uma clara demonstração que o termo literacia física ainda é um pouco confuso no panorama atual.

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

Segundo Giblin, Collins, & Button (2014) este conceito surge através de filosofias existenciais e fenomenológicas e estes consideram a LF (Literacia Física) como uma componente fundamental da existência humana, possibilitando que todas as pessoas possam levar uma vida plena de normalidade, através das capacidades apreendidas nas experiências vividas ao longo do tempo. De acordo com autores os movimentos/capacidades da literacia física encontram-se divididos em movimentos simples, combinados e complexos, desta forma que passamos a enunciar:

Simple: Estabilidade Core; Balanço; Coordenação; Variação de velocidade flexível; Controlo da potência proprioceptiva.

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

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

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

A Literacia Física no Desporto e Educação Física:

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

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

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

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

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

No que diz respeito a modalidades individuais, a ginástica é uma modalidade com que contactamos bastante. Segundo Vuillerme., et al. (2001) citando Robertson et al. afirmam que numa fase inicial onde se procura formar bons ginastas é de extrema importância o desenvolvimento desta literacia física de forma a melhorar habilidades como o equilíbrio, aspeto que tem de estar presente na maioria dos movimentos realizados na ginástica, para que estes sejam executados da melhor maneira.

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

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

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

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

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

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

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

categorização de uma perfeita PL, ainda que ao longo do estudo de Giblin (2014) sejam já descritas resumidamente, na tabela 2, as capacidades físicas que a PL engloba.

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

A Avaliação da Literacia Física:

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

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

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

Há implicações na avaliação da Literacia física, pois a evidência empírica na qual a L.F, se suporta retrata factos contraditórios que, para os autores, refletem ou uma falha na construção da L.F ou, mais provavelmente um uso ou uma interpretação errada nos dados de movimento.

Os comportamentos psicológicos e físicos da L.F são distintos mas interligam-se entre si. A avaliação integrante das construções deve fornecer uma avaliação mais precisa acerca da habilidade de cada indivíduo no que toca à Literacia Física. É necessário portanto, um indivíduo ter uma capacidade física apropriada para conseguir atingir o objetivo de monitorização de todos os parâmetros da educação da literacia física. Verificou-se a necessidade de haver uma medição *standard* e clarificada acerca das ferramentas de medição que têm o mesmo objetivo mas que, permitem obter diferente informação.

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

Incluir habilidades complexas nas avaliações pode aumentar os erros de medição, o que faz com que diminua a fiabilidade do teste. De maneira a produzir avaliações de confiança de complexas habilidades de movimento é necessário haver uma cuidadosa clarificação de maneira

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Método

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

2.1 Amostra

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

Para chegar a tal amostra separámos o procedimento de definição da amostra em duas fases: Fase 1: Nesta fase percebemos através de questionário nas aulas de Educação Física quantos alunos praticavam desporto escolar na Escola Básica de São Miguel, na Guarda, com intuito de perceber a realidade da escola e poder estratificar a nossa amostra.

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

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

2.2 Instrumentos

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

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

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

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

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

Para a execução deste teste são necessários os seguintes materiais:

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

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

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

2.3 Procedimentos

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

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

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

2.4 Análise Estatística

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

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

Foram ainda realizados testes de fiabilidade dos dados.

3. Resultados

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

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

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

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

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

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

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

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

Precisão Motora Fina (Exercício 1 e 2):

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

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

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

Prec.mot.fin2	Grupos	V média ± Desvio Padrão (valor mínimo - valor máximo)	P-value
	Apenas EF (n=101)	3.86 ± 2.980 (0-7)	
	DE Futsal (n=40)	5.73 ± 1.664 (0-7)	
	DE Tênis de Mesa (n=30)	4.53 ± 2.874 (0-7)	0.000
	DE escalada (n=30)	5.63 ± 1.956 (0-7)	
	Total (n=201)	4.60 ± 2.724 (0-7)	

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

Motricidade Fina Integrada:

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

Int.mot.fin1	Grupos	V média ± Desvio Padrão (valor mínimo - valor máximo)	P-value
	Apenas EF (n=101)	5.06 ± 1.057 (1-6)	0.457
	DE Futsal (n=40)	5.10 ± 0.778 (3-6)	
	DE Ténis de Mesa (n=30)	4.83 ± 0.950 (3-6)	
	DE escalada (n=30)	5.23 ± 0.971 (1-6)	
	Total (n=201)	5.06 ± 0.978 (1-6)	

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

Int.mot.fin2	Grupos	V média ± Desvio Padrão (valor mínimo - valor máximo)	P-value
--------------	--------	--	---------

Apenas EF (n=101)	4.32 ± 0.871 (2-5)	
DE Futsal (n=40)	4.60 ± 0.672 (3-7)	
DE Ténis de Mesa (n=30)	4.27 ± 0.785 (3-5)	0.235
DE escalada (n=30)	4.47 ± 0.900 (2-5)	
Total (n=201)	4.39 ± 0.830 (2-7)	

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

Destreza Manual:

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

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

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

Coordenação Bilateral:

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

Coor.Bi1	Grupo	V média ± Desvio Padrão (valor mínimo - valor máximo)	P-value
	Apenas EF (n=101)	3.84 ± 0.463 (2-5)	0.067
	DE Futsal (n=40)	3.98 ± 0.158 (3-4)	
	DE Ténis de Mesa (n=30)	3.93 ± 0.254 (3-4)	
	DE escalada (n=30)	4.00 ± 0.000 (4-4)	
	Total (n=201)	3.91 ± 0.355 (2-5)	

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

Coor.Bi2	Grupo	V média ± Desvio Padrão (valor mínimo - valor máximo)	P-value
	Apenas EF (n=101)	2.88 ± 0.382 (1-3)	
	DE Futsal (n=40)	2.98 ± 0.158 (2-3)	

DE Ténis de Mesa (n=30)	3.00 ± 0.000 (3-3)	0.158
DE escalada (n=30)	2.93 ± 0.254 (2-3)	
Total (n=201)	2.93 ± 0.299 (1-3)	

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

Equilíbrio:

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

Balanço1	Grupo	V média ± Desvio Padrão (valor mínimo - valor máximo)	P-value
	Apenas EF (n=101)	3.98 ± 0.140 (3-4)	0.578
	DE Futsal (n=40)	4.00 ± 0.000 (4-4)	
	DE Ténis de Mesa (n=30)	4.00 ± 0.000 (4-4)	
	DE escalada (n=30)	4.00 ± 0.000 (4-4)	
	Total (n=201)	3.99 ± 0.100 (3-4)	

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

Velocidade de Corrida e Agilidade:

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

Vel.Ag1	Grupos	V média ± Desvio Padrão		P-value
		(valor mínimo - valor máximo)		
	Apenas EF (n=101)	4.33 ± 1.750	(1-10)	0.000
	DE Futsal (n=40)	5.78 ± 1.954	(2-9)	
	DE Tênis de Mesa (n=30)	5.60 ± 2.061	(2-9)	
	DE Escalada (n=30)	5.13 ± 1.995	(2-9)	
	Total (n=201)	4.93 ± 1.967	(1-10)	

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

Coordenação de Membros Superiores:

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

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

Através da análise desta tabela podemos verificar que existem diferenças estatisticamente significativas ($p=0.000$). Observamos, ainda, que os praticantes de ténis de mesa apresentam melhor média no seu desempenho da coordenação bilateral dos membros superiores e contrariamente os de escalada são os que apresentam pior desempenho em relação aos restantes praticantes DE. Em relação aos alunos que apenas realizam atividade física nas aulas de EF, estes apresentam piores resultados médios quanto à coordenação bilateral dos membros superiores face aos restantes.

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

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

Força:

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

Forç.Knee	Grupos	V média ± Desvio Padrão (valor mínimo - valor máximo)	P-value
	Apenas EF (n=101)	3.43 ± 1.360 (0-7)	
	DE Futsal (n=40)	5.00 ± 1.673 (3-7)	
	DE Ténis de Mesa (n=30)	3.89 ± 1.269 (2-6)	
	DE Escalada (n=30)	4.57 ± 2.299 (1-8)	0.033
	Total (n=201)	3.71 ± 1.530 (0-8)	

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

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

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

Tabela 16: Valores do teste de fiabilidade dos dados

Nº itens	Alfa de Cronbach
12	0.625

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

4. Discussão

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tal como o programa de Pote & O'Neill (2009) já abordado no início deste estudo o desporto escolar funciona neste caso como programa pós escolar pois acontecia sempre depois do horário escolar em todos os dias da semana (exceto sexta-feira). Também este nosso estudo pode obter resultados que comprovam a eficácia destes mesmos programas de atividade física pós escolares e permitiu que essas crianças melhorassem no nosso caso ao nível da literacia física. Esmiçando a LF nas componentes físicas que dela fazem parte e que foram testadas ao longo do teste "BOT2" verificamos que em alguns casos o tipo de desporto praticado no desporto escolar influencia a componente da LF em questão como por exemplo num dos testes da coordenação bilateral dos membros superiores onde os praticantes de ténis de mesa se evidenciam talvez pela grande utilidade que os membros superiores têm na prática do ténis de mesa. Na mesma linha de pensamento podemos verificar que na componente da velocidade e agilidade os praticantes de futsal evidenciaram-se perante os restantes praticantes de desporto escolar não estranhando essa situação pois o teste era essencialmente realizado pelos membros inferiores que são bastante utilizados na prática de futsal. Neste teste podemos referir que tais

resultados confirmam o estudo de Neto, B, et al. (2009) acerca dos benefícios do futebol para o desenvolvimento da agilidade, velocidade e da coordenação em crianças de 10 e 11 anos, onde os autores demonstraram, através de diferenças estatisticamente significativas, que a prática regular de futebol tem efeito positivo sobre o desempenho da coordenação, da velocidade e da agilidade de crianças de 10 e 11 anos. Demonstraram, ainda, que com o treino se verificava um desenvolvimento destas habilidades, pois constataram um aumento da musculatura dos membros inferiores, músculos agonistas neste tipo de movimentos. Também no teste do “BOT2” de velocidade e agilidade os mesmos músculos eram agonistas o que nos faz, também, concluir que a prática de tal desporto coletivo influencia em grande escala o desenvolvimento da agilidade, velocidade e da coordenação, componentes integrantes da literacia física que procurámos testar ao longo do estudo.

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

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

Ao longo do nosso estudo foram, encontradas diferenças estatisticamente significativas entre grupos nos testes de precisão motora fina 2, velocidade e agilidade, coordenação de membros superiores 1 e 2 e de força (knee) no conjunto de 5 testes na bateria de 12 exercícios do “BOT2”. Como já foi referido anteriormente no início deste estudo o termo literacia física ainda é um pouco inóspito no panorama atual e ao longo da nossa pesquisa poucos foram os estudos que foram encontrados com os contornos idênticos a este. Este fato prejudicou um pouco a discussão do estudo pois sem outros estudos idênticos que possam ser negados ou aceites tudo se torna mais difícil na discussão dos resultados obtidos.

Uma das limitações mais relevantes deste trabalho esteve na impossibilidade de testar crianças da mesma idade e nível de desenvolvimento o que nos poderia permitir maior fiabilidade dos dados em nossa opinião. Outra das limitações que foi encontrada ao longo do estudo prendeu-se com a escassez de crianças que praticavam desportos federados para que pudéssemos comparar também as crianças que praticam mais regularmente, e num regime de competição, a sua modalidade, ficando, logo à partida, uma das nossas ideias iniciais para os grupos de comparação posta de parte. Como já foi referido anteriormente pensamos que alguns dos exercícios são demasiado simples para as crianças em questão o que representa, na nossa opinião, uma outra limitação deste trabalho. Por fim referir que o teste de fiabilidade dos

dados categorizou ou dados com fiabilidade fraca o que representa também uma limitação ao estudo.

5. Conclusão

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

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

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

6. Bibliografia

Alagul, O, Gursel, F, & Keske, G. (2012). Dance Unit with Physical Literacy. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 47, 1135-1140.

Anderson, D. & Sidaway, B. (2013). Kicking biomechanics: Importance of balance. *Journal of Foot and Ankle Research*.

Bruininks, R. H. (2005). Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency, (BOT-2). *Minneapolis, MN: Pearson Assessment*.

Castelli, D. M, Centeio, E. E, Beighle, A. E, Carson, R. L, & Nicksic, H. M. (2014). Physical literacy and Comprehensive School Physical Activity Programs. *Preventive medicine*, 66, 95-100.

Comissão Europeia/EACEA/Eurydice, 2013. *A Educação Física e o Desporto nas Escolas na Europa*. Relatório Eurydice. Luxemburgo: Serviço de Publicações da União Europeia.

Dantas, L. (2010). Sistematização do conhecimento declarativo em educação física escolar de 5ª à 8ª séries do ensino fundamental. *Rev. bras. Educ. Fis. Esporte*, 24(2), 205-21.

Ferreira, J. S. (2010). Prevalência de obesidade infanto-juvenil: associação com os hábitos alimentares, actividade física e comportamentos sedentários dos adolescentes escolarizados de Portugal Conti.

Filgueira, F. M. & Greco, P. J. (2008). Futebol: um estudo sobre a capacidade tática no processo de ensino aprendizagem/treinamento. *Cep*, 14, 180.

Fonseca, V. (2010). Manual de Observação Psicomotora, Significação Psiconeurológica dos seus fatores. *Lisboa. Âncora Editora*.

Giblin, S, Collins, D, & Button, C. (2014). Physical Literacy: Importance, Assessment and Future Directions. *Sports Medicine*, 1-8.

Liebenson, C. (2009). The ABC's of movement literacy. *Journal of bodywork and movement therapies*, 13(3), 291-293.

Mandigo, J, Francis, P. D. N, Lodewyk, D. K, Lopez, R, & PhEd, B. (2009). Position paper physical literacy for educators. *Physical & Health Education Canada*.

Maroco, J. (2007). Análise estatística: com utilização do SPSS (3ª ed). Lisboa: Edições Sílabo.

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

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

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

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

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

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