

UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

---

Ciências Sociais e Humanas

**Relatório de Estágio Pedagógico**  
Escola Secundária c/ 3º ciclo do Fundão  
2011

**Victor Manuel Dias Eanes**

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

Orientador: Prof. Doutor Júlio Martins



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR  
Ciências Sociais e Humanas

**Relatório de Estágio Pedagógico:  
Escola Secundaria c/ 3º ciclo do Fundão**

2011

**Victor Manuel Dias Eanes**

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

Orientador: Professor Doutor Júlio Martins

## Agradecimentos

Viver é conviver! Ao longo de todos destes 5 anos, muitas foram as pessoas com quem convivi, ajudando-me a viver de uma forma mais feliz e a conseguir cumprir este longo caminho. Porque ter amigos é indispensável. Deixo aqui desde já os meus mais sinceros agradecimentos a todos aqueles que disponibilizaram o seu tempo para me ajudar, estando presentes nos bons e maus momentos, dando-me força e coragem para enfrentar as situações mais difíceis da vida. Sem eles nunca teria chegado até aqui!

- À minha mãe e à minha irmã, por todo o amor e esforço realizado para que nada me faltasse ao longo de toda a minha vida. A elas agradeço, todo o apoio que me deram, nos momentos de maiores preocupações e de maior angústia, e o facto de acreditarem em mim e nos desafios a que me propunha, compreendendo e incentivando-me nas decisões que fui tomando.
- A todos os professores, principalmente aos Professores Júlio Martins e António Belo, que através dos seus conhecimentos e experiências contribuíram e promoveram o ganho de instrumentos por minha parte, para que agora nesta fase da minha vida, possa encarar as próximas etapas com enorme confiança.
- Ao Dário pelo enorme colega que foi durante estes 5 anos e pela amizade que foi criada para o resto da vida que temos. Ao Luís Leitão pelo facto de ter sido um excelente colega durante este ano de Estágio.
- Aos enormes amigos Luís Amaro e José Lopes, por sempre terem estado presentes em todos os momentos, e nunca faltarem com as palavras de apoio que por vezes são necessárias ouvir para que os desafios fossem sendo ultrapassados.
- À Joana Freixo por me ter acompanhado durante estes últimos tempos entrementes este período, e que atribuindo a sua enorme força através da sua forte personalidade, me possibilitou olhar para esta “corrida” final com alegria e coragem.
- A todos os alunos das turmas do 10º CT-1 e 12º LH2/CAV da Escola Secundária do Fundão, por terem feito parte desta etapa e sem eles, nada conseguiria.
- Ao meu Pai.

**A todos, o meu muito Obrigado!**

## **Resumo**

O objectivo deste Relatório é dar a conhecer toda organização, estruturação e mais-valia que foi este Estágio Pedagógico. Este Estágio Pedagógico está inserido no 2º ano do 2º Ciclo de Estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários. Assim, explanando todas as áreas de acção que inclui este Estágio, no capítulo 1, como a leccionação de aulas, a responsabilização de um grupo equipa de Desporto Escolar, a assessoria de Direcção de Turma e a realização de Actividades inseridas no plano de Actividades do grupo de Educação Física da Escola Secundária do Fundão. No capítulo 2, apresenta-se o trabalho de Seminário 2. Este relatório permite ser um contributo futuro Pedagógico, dando a conhecer as estratégias e a organização que dentro das variáveis definidas se baseou este o mesmo.

**Palavras-chave:** Relatório; Estágio Pedagógico; Educação Física; Estratégias; Organização.

## **Abstract**

The purpose of this report is to inform the whole organization, structure and value was that this Teacher Training. This Teacher Training is inserted in the 2nd year of the 2nd Cycle Studies in Teaching Physical Education in Primary and Secondary. Thus, explaining all areas of action that includes this stage, in chapter 1, as the teaching of classes, the accountability of a group of school sports team, advising the Class Management and implementation of activities included in the plan of activities of the Physics Education Group School of Fundão. In chapter 2, presents the work of Seminar 2. This report makes a contribution to be future Teaching, presenting strategies and the organization of variables defined within this he was based.

**Keywords:** Report, Teacher Training, Physical Education Strategies; Organization.

# Índice

	Pág.
<b>Capítulo 1 (Estágio Pedagógico)</b> .....	8
1- Introdução .....	8
2- Objectivos do estagiário .....	9
3- Expectativas e realidade encontradas .....	10
4- Objectivos da Escola / Grupo de Educação Física .....	12
5- Caracterização geral da Organização (Escola Secundária do Fundão) .....	14
5.1- Caracterização da Escola .....	14
5.2- Recursos Humanos .....	15
5.3- Espaços Existentes .....	15
5.4- Grupo de Educação Física .....	16
5.5- Grupo de Estagiários .....	17
6- Contexto Estágio / Escola (Funcionamento do Estágio) .....	17
7- Descrição e análise das Actividades Desenvolvidas .....	19
7.1- Caracterização das turmas .....	19
7.2- Planeamento e programações utilizadas .....	20
7.3- Planos de aula .....	21
7.4- Intervenção pedagógica .....	22
7.4.1- Instrução .....	22
7.4.2- Gestão .....	23
7.4.3- Clima .....	23
7.4.4- Relatórios de aula .....	23
7.4.5- Registo de avaliações .....	24
7.5- Desporto Escolar e outras Actividades .....	25
7.6- Direcção de turma .....	26
8- Recursos materiais e estruturais utilizados .....	28
9- Reflexão sobre o contributo do Estágio .....	29
10- Considerações finais .....	29
<b>Capítulo 2</b> .....	30
1- Seminário II .....	30
Bibliografia .....	38
Anexos .....	45

## Índice de Figuras

	<b>Pág.</b>
Figura 1: Distribuição dos alunos da ESF pelo concelho do Fundão .....	15

## Índice de Quadros

	Pág.
Tabela 1: Recursos humanos distribuídos pelas diferentes tarefas que existem escola.....	15
Tabela 2: Espaços interiores existentes na escola .....	16
Tabela 3: Espaços geridos pelos diversos Departamentos na escola .....	16
Tabela 4: Material utilizado pelo Grupo de Educação Física .....	28
Tabela 5: Caracterização dos alunos do sexo masculino .....	35
Tabela 6: Caracterização dos alunos do sexo feminino .....	35
Tabela 7: Correlações entre a capacidade cardio-respiratória, a percentagem de massa gorda e o IMC por idades no sexo masculino .....	35
Tabela 8: Correlações entre a capacidade cardio-respiratória, a percentagem de massa gorda e o IMC por idades no sexo feminino .....	36
Tabela 9: Caracterização da turma do 10º CT-1.....	46
Tabela 10: Caracterização do 12º ano das turmas LH2 e CAV .....	47
Tabela 11: Planificação da Unidade Didáctica de Basquetebol da turma do 12º LH2/CAV .....	49

# Capítulo 1 (Estágio Pedagógico)

## 1- Introdução

*“ Não é possível definir ou explicar em que consiste a natureza humana como uma qualidade ou conjunto de qualidades reais e transmitidas por herança biológica. A razão disto reside, em parte, no facto de o homem ser um animal maleável, muito modificável por educação, que só por ela pode realizar-se, de tal modo que ser humano e cultura confundem-se”*

G. Sacarrão

Reconhecer a importância do papel do professor no processo ensino-aprendizagem é nos tempos de hoje, muito importante para a nossa sociedade, para o desenvolvimento das pessoas/jovens/crianças, que nela se inserem. Logo, como refere Hargreaves (1994) *“Nos últimos tempos tivemos que reconhecer que o professor é a chave para a mudança na educação e para a melhoria nas escolas (...) é aquilo que os professores pensam, aquilo em que crêem e aquilo que fazem ao nível da sala de aula que em última análise define o tipo de aprendizagem feita pelos alunos”*. Assim, dentro desta linha de pensamento, o que o professor faz, as tarefas que propõe e o clima que disponibiliza durante as suas leccionações influencia a aprendizagem dos alunos e a sua formação tanto académica, como pessoal. Posto isto, é obvio que cada vez mais as atenções estejam viradas para o professor enquanto responsável da qualidade do ensino que proporciona. Assim, torna-se cada vez mais importante avaliar com o intuito de melhorar o processo ensino-aprendizagem, com o intuito de *“ perceber como os profissionais resolvem os conflitos e dilemas que se lhes apresentam no seu dia-a-dia, que competências manifestam quando põem em prática uma inovação e que saberes compõem o seu conhecimento profissional”* (Guimarães, 1996).

É nesta perspectiva que este relatório se insere, no âmbito do Estágio Pedagógico do Curso de 2º Ciclo de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências da Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior.

Este documento encerra as actividades de estágio. Nele é pedido que me debruce e faça uma análise crítica sobre o trabalho que desenvolvi ao longo deste ano, como professor estagiário e que apresente um artigo científico, sobre o desenvolvimento de uma investigação levada a cabo pelo Núcleo de Estágio na Escola Secundária do Fundão.

Vou procurar descrever em cada área, as minhas dificuldades, as minhas vitórias e derrotas. Por outras palavras, fazer sentir, de uma forma sintética, o que senti ao longo deste ano, que jamais irei esquecer, e que tenho a certeza, ter contribuído de forma decisiva para a minha formação como futuro docente na disciplina de Educação Física.

Muita coisa ficará por dizer, mas o que não vai significar esquecimento. Garanto, que deste ano apenas tenho boas recordações, e desejaria, muito sinceramente, que os meus

próximos anos fossem como este. O muito trabalho, é compensado pelas alegrias, pelas aprendizagens e sobretudo pelos instrumentos que adquiri para que num futuro próximo, possa leccionar de uma forma competente, responsável e contribuidora para a formação Humana dos alunos.

## 2 - Objectivos do Estagiário

Os objectivos por mim criados no inicio deste Estágio eram muito elevados, no entanto, esmoreceram um pouco após algum tempo, pois tomei conhecimento que seria um ano extremamente difícil no que toca à gestão económica que teria que realizar e a todos os gastos inerentes, sem qualquer remuneração agregada. Pois a conciliação com qualquer actividade remunerada, implicaria um enorme esforço da minha parte, tanto a nível físico como temporal. O facto de todos os dias efectuar uma viagem de 65 km para a escola onde iria realizar o Estágio, verificou-se algo penosa com o evoluir do tempo. Mesmo assim, sabendo à partida que tudo se ganha com esforço, nunca me dei por vencido, e com um grande empenho, aqui estou eu, reconhecendo todo o valor e contribuição que este Estágio me trouxe.

A nível profissional, foi uma excepcional experiência. Contactar com uma instituição de ensino secundário, conhecer toda a sua grandeza/complexidade/organização e perceber como um grupo de pessoas pode proporcionar e cultivar este magnífico bem da educação em prol do Ser Humano, foi gratificante.

Quis poder aprender e interagir com os professores mais experientes. Poder ter passado para o outro lado do processo ensino-aprendizagem é um sonho tornado realidade, pois há muito que admiro a arte de ensinar e a possibilidade de poder contribuir para o desenvolvimento dos jovens/alunos.

Tive a possibilidade de conhecer a realidade da vida de um professor, interagir e confraternizar com todos os grupos de pessoas que dão vida a uma escola. Poder partilhar experiências e promover o gosto e a prática do desporto. Pretendi criar aulas agradáveis e exercícios bem estruturados que, proporcionassem o desenvolvimento holístico dos alunos, não descurando nunca a promoção da segurança e da educação dos mesmos em todas as áreas adjacentes. Este foi um dos maiores desafios que tive até hoje, mas para o qual me senti enormemente confiante e com vontade que tudo fiz para conseguir o meu melhor.

Em relação ao grupo de Educação Física, criei laços de amizade e tive a possibilidade de aprender com toda a sua experiência, principalmente com o Professor Orientador, António Belo. Com o grupo de estágio mantive uma boa relação de amizade, companheirismo e entreajuda durante todo o ano lectivo, na elaboração das nossas tarefas. Trabalhar em grupo faz parte de toda a nossa carreira académica e então, propus-me a dar o melhor de mim, em prol deste grupo, no qual me senti como uma parte indispensável do mesmo.

A responsabilidade de ser professor é algo que me intimidava e ao mesmo tempo me alicia, experimentei uma dura caminhada, recompensada por muitas vivências que me darão profícuas respostas para o futuro profissional que escolhi.

Este ano foi um autêntico desafio a todos os níveis, um desses desafios foi verificar ao longo dos tempos a maneira como lidei com a pressão que o estágio me induziu.

A nível sócio-afectivo proporcionei e criei laços de amizade com os alunos, professores e funcionários. Acima de tudo, quero continuar a crescer quer como indivíduo social, quer como profissional ganhando conhecimentos pertinentes, com a certeza de que este foi um dos anos mais marcantes de toda a minha vida, e que me irá servir como instrumento válido para o desenvolvimento da minha carreira docente.

### **3 - Expectativas e realidade encontrada**

Como refere Arends (1995), aprender a ser professor é uma viagem longa e complexa, repleta de desafios. Já Morais (1993), diz que o professor para além de possuir conhecimento, dos alunos e das estratégias de ensino deve, ainda, desenvolver capacidades de reflexão que permitam resolver os problemas na sala da aula. Foi então dentro desta lógica que inicialmente criei as minhas expectativas.

Estas iniciam-se com as diferentes experiências que temos com os nossos pais e irmãos; prossegue à medida que vamos observando os nossos professores ao longo de longos anos de escolaridade. Culmina, formalmente, com a formação profissional, mas continua nas experiências de ensino que iremos passar ao longo da nossa vida, pois todas as experiências que vivemos, têm que ser encaradas como aprendizagem.

Querendo realizar a comparação entre as expectativas iniciais e as realidades encontradas na Escola Secundária c/ 3º CEB do Fundão (ESF), é útil juntar algumas ideias que foram surgindo desde o início da licenciatura até ao final do Estágio Pedagógico. Todo o caminho percorrido até este ponto da minha formação, foi um caminho nem sempre fácil, onde muitas vezes o sacrifício e a vontade foram superando algumas adversidades próprias de quem passa por uma fase de formação na sua vida, digo vida, porque a minha formação académica apenas se iniciou aos 26 anos, tendo agora completado 5 anos de formação académica, com o culminar deste Estágio. Assim surgiram alguns sonhos, especialmente nos anos de licenciatura, que me fizeram sentir, ser necessário dar um novo impulso à minha formação académica, através da continuação dos estudos, alargando as minhas competências numa área de ensino. Durante a maior parte da licenciatura, a contribuição inequívoca, de uma nova forma de estar na vida, no desporto, e de fazer de uma nova sistematização, num contexto escolar, onde permitisse o desenvolvimento, não só da pedagogia, como também da própria ciência foram traves mestras no percurso que agora finalizo.

A dúvida persistia naquilo que de concreto seria o estágio, pois durante os anos de licenciatura, fomos sendo habituados a uma forma de análise e discussão constante sobre os factores inerentes às actividades desportivas, o que poderia ser útil para que se crie grupos transdisciplinares para a identificação de problemáticas no contexto escolar. Foi notório,

como o “jogo” mudou radicalmente, passou-se a trabalhar numa lógica diferente, de uma forma mais prática, onde a aplicação de instrumentação conceptual é necessária para resolver problemas nas actividades desportivas, como também noutros processos escolares, no entanto tinha uma certeza, que pelo empenho e por acreditar nas minhas capacidades, poderia obter uma formação adequada onde fizesse do estágio, um instrumento para a minha própria vida num mercado de trabalho cada vez mais competitivo.

Uma grande expectativa criada inicialmente foi relativa ao bom funcionamento do Núcleo de Estágio. Penso que todos nós, sempre procuramos unir os nossos esforços, no sentido de criar uma entreeajuda indispensável nos momentos mais difíceis, dando força uns aos outros, não permitindo que o stress, o cansaço psicológico ou mesmo a dificuldade na elaboração de qualquer tarefa proposta, abalassem a nossa união, com o intuito de culminar este Estágio com a força e a energia que o iniciamos. Durante estes nove meses, solidificou-se uma relação de amizade muito forte e resistente a todas as intempéries surgidas ao longo de todo este tempo. A expectativa de criar um grupo coeso, dinâmico e empenhado acabou por acontecer entre todo o Núcleo de Estágio da Escola Secundária do Fundão.

Vigorando neste grupo a tendência de procurar sempre, a inatingível perfeição, se não, o melhoramento, inicialmente, por desconhecimento da melhor forma de nos organizar, verificamos que algumas decisões e estratégias que adoptávamos não eram as melhores tendo em conta variáveis como o tempo disponível para a elaboração das tarefas que o Professor orientador nos facultava. Assim, tomando consciência de que o tempo era uma preciosidade que não podíamos desperdiçar, optámos muitas vezes pela divisão de tarefas, o trabalho fluía com maior dinâmica e a organização/tempo para desenvolvermos outro tipo de tarefas começou a existir.

Um dos aspectos mais positivos deste Estágio, foi a nossa participação/relação na escola. Ao longo do ano, conseguimos estabelecer com toda a comunidade escolar uma excelente relação. De todas as pessoas, desde auxiliares da acção educativa, mormente os do pavilhão, professores e estagiários de outros departamentos e colegas de Educação Física, não nos faltou apoio e compreensão.

Relativamente ao grupo de Educação Física procurámos manter com eles uma boa relação, retirando em cada um dos momentos, uma lição para a vida, instrumentos para o nosso futuro como docentes e amigos que venham a perdurar pelo tempo. Foi com orgulho, que fiz parte deste grupo.

Outra grande expectativa dizia respeito aos alunos que nos acompanharam ao longo de todo o ano e que, sem eles, não teríamos ganho todas as competências que agora temos. A incógnita persistia nos alunos que iríamos encontrar nas nossas turmas, pois como se tratava de turmas de 10º e 12º ano, e pelas capacidades e competências que os alunos poderiam apresentar, conjuntamente também com os muito poucos instrumentos fornecidos durante a nossa licenciatura em algumas modalidades que iríamos abordar durante o ano lectivo, levou-nos a que inicialmente sentíssemos algumas dificuldades nos conteúdos lectivos a abordar e a sua organização. Mais uma vez, tanto o Professor orientador, como todo o grupo de Educação

Física, facilitou a nossa integração, proporcionando-nos qualquer esclarecimento sobre qualquer dificuldade com que nos deparássemos. Não tinha no entanto a consideração de que os processos escolares para além das leccionações fossem tão complexos, o que exige, uma constante aplicação dos docentes sobretudo, no controle e orientação das direcções de turma. Assim, não posso dizer que alguma coisa correu mal, tendo em conta a nossa integração ou problema que possamos ter apresentado ao nosso orientador ou mesmo ao grupo, pois qualquer um deles, sempre se disponibilizou para a ajuda que lhes era pedida.

Penso ter conseguido realizar um bom trabalho. No seio das turmas, consegui estabelecer uma óptima relação de amizade, conseguindo também, em alguns casos despertar neles o gosto pela disciplina, conseguindo cativar, a grande maioria dos alunos em praticamente todas as aulas que leccionei. Foi muito gratificante ter verificado a evolução existente relativamente ao empenhamento e aprendizagem dos alunos nas tarefas. As duas turmas, regra geral, mostraram sempre ser cooperantes e demonstraram sempre ter alto grau de motivação para as tarefas propostas. Foi esta a minha grande preocupação ao longo de todo o ano e foi essencialmente neste aspecto que conseguimos as nossas maiores vitórias.

#### **4 - Objectivos da escola/ grupo de Educação Física**

Como é óbvio, este ponto poderia ser alargado num vasto leque de objectivos. Desta forma vou tentar ser sintético e focalizar os objectivos mais importantes quer da escola quer do grupo de educação física.

De acordo com a escola (Projecto Educativo de Escola, 2009), esta organização tem claramente objectivos bem definidos: aumentar o sucesso escolar, mais ligado aos resultados dos alunos; e diminuir a taxa de retenção e abandono escolar. A escola quer superar as estatísticas nacionais, tornando-se assim uma escola de referência, através da intervenção em três dimensões prioritárias: Dimensão Curricular; Dimensão Social e Comunitária; e Dimensão Organizacional e Logística.

Na primeira dimensão, como o nome indica, está directamente relacionada com o sucesso dos alunos. Tem-se por objectivo não só desenvolver o processo ensino aprendizagem como também as competências básicas exigidas pela sociedade actual.

Na outra dimensão, Social e Comunitária, é pretensão da escola valorizar o envolvimento da Comunidade Educativa.

Por fim, a outra dimensão, diz respeito a toda a estrutura orgânica da Escola, à articulação de órgãos e serviços, aos critérios de funcionamento, e às competências dos vários intervenientes. A Escola pretende assim tirar o melhor partido dos recursos já existentes, como também assegurar o apoio de outros agentes externos.

Referente ao Grupo de Educação Física, este rege-se sobre o Programa Nacional de Educação Física (Jacinto et al., 2001). Sendo assim, primeiro o grupo baseia-se numa concepção de participação dos alunos, estando definidos quatro princípios fundamentais:

→ A garantia de actividade física correctamente 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, e numa perspectiva de educação para a saúde;

→ A promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência de responsabilidades efectivas aos alunos, nos problemas organizativos e de tratamento das matérias que podem 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 actividades;

→ A orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efectiva 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 actividades.

Tendo em conta os princípios referidos anteriormente, estão formulados alguns objectivos fundamentais que o professor de Educação Física deverá ter como base da sua actuação:

→ 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 actividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, através da prática de:

- Actividades físicas desportivas nas suas dimensões técnica, táctica, regulamentar e organizativa;

- Actividades físicas expressivas (danças), nas suas dimensões técnicas e de interpretação;

- Jogos tradicionais e populares.

→ Promover o gosto pela prática regular das actividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como factor 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 actividades físicas, valorizando:

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

- A ética desportiva;

- A higiene e a segurança pessoal e colectiva;

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

## **5 - Caracterização geral da organização (Escola Secundária do Fundão)**

### **5.1 - Caracterização da Escola**

A escola Secundária do Fundão oferece um leque de ofertas, assim segundo o Projecto Educativo da Escola Secundária do Fundão, esta oferece à comunidade, Cursos de Educação e Formação (CEF), Cursos de Educação e Formação Adultos (EFA), Cursos de Educação Tecnológica (CET), Cursos Profissionais (CP), Cursos Científico Humanísticos e Cursos Tecnológicos. Desta forma, a escola, pretende que os alunos escolham de forma mais ajustada às suas características e anseios, o que conseqüentemente levará à redução das taxas de abandono escolar. A escola pretende assim envolver Pessoal Docente, Pessoal não Docente, Alunos, Pais/E.E., Parceiros Educativos e comunidade envolvente neste desígnio de melhorar o desempenho de todos, de forma a conseguir uma melhor educação para os alunos. Para tal, têm definido um conjunto de princípios, estratégias, objectivos e metas destinados à concretização das intenções supracitadas. A missão da ESF passa por orientar a sua actividade, numa forma participada e diversificada, para a comunidade educativa, centrando-se nos Alunos. Pretende ainda afirmar-se como uma escola de sucesso quer ao nível do concelho do Fundão quer ao nível regional.

No que toca ao meio envolvente, segundo os censos realizados em 2001, o concelho do Fundão conta com 31482 habitantes (Freguesia - 8934), sendo que o concelho do tem perdido população, e a freguesia tem crescido de forma significativa.

Relativamente aos alunos, esta escola no ano lectivo de 2009/2010, teve discentes provenientes de todas as freguesias do concelho (excepto Atalaia do Campo, Soalheira e Bogas de Baixo) e 31 de outros concelhos, perfazendo um total de 832 alunos distribuídos do seguinte modo:

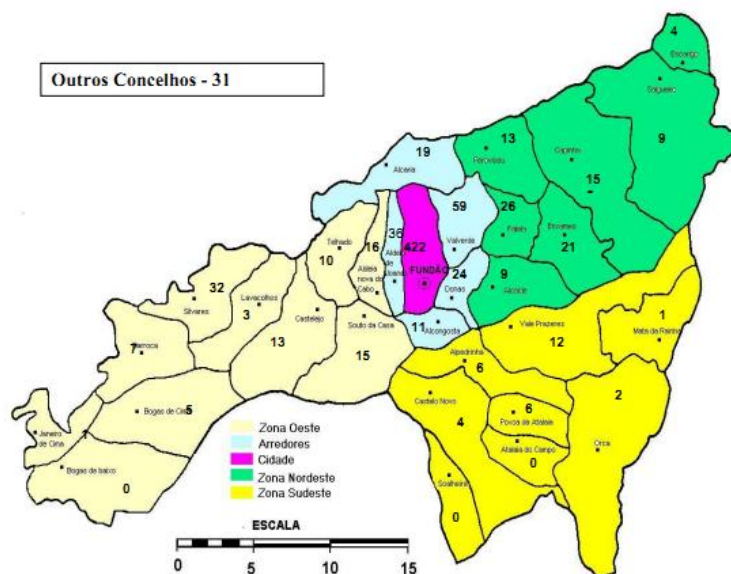


Figura 1: Distribuição dos alunos da ESF pelo Concelho do Fundão.

## 5.2 - Recursos Humanos

Em termos de recursos humanos, a escola conta com a contribuição das seguintes pessoas:

Tabela 1: Recursos humanos distribuídos pelas diferentes tarefas que existem na escola.

Professores	Assist. téc. (secret.)	Ass. Téc. (ASE)	Ass. Oper.	Ass. Oper. (guarda noct.)	SPO	Ens. Especial
112	10	2	33	2	1	1

Uma palavra para todas as pessoas que colaboraram com toda a sua disponibilidade para qualquer necessidade ou problema que tivemos durante este Estágio. De referir ainda, que uma grande parte destas pessoas, desempenham à longos anos, funções nesta escola. O meu obrigado.

## 5.3 - Espaços Existentes

A Escola Secundária do Fundão apresenta uma excelente área exterior com diversos espaços verdes e também 3 espaços desportivos, tanto para recreio, lazer ou qualquer outra actividade. Apresenta também a possibilidade de dispor de um pavilhão gimnodesportivo, tanto para a leccionação das aulas de Educação Física, como para qualquer outra actividade que o grupo de Educação Física queira realizar, como se verificou.

Relativamente aos espaços interiores existentes na escola, são os seguintes:

**Tabela 2:** Espaços interiores existentes na escola.

Refeitório e espaço de apoio	Anfiteatro e espaço de apoio	Gabinete de Psicologia e Orientação	Gabinete do Ensino Especial
Sala de isolamento	Espaços de circulação	Salas de aula	Laboratório de Línguas
Instalações sanitárias	Secretaria - área de Alunos	Secretaria - área de Pessoal	A.S.E
Portaria	Recepção	Papelaria	Reprografia de Alunos
Reprografia de Professores	Gabinete de Apoio ao aluno	Gabinete de Saúde	Gabinete de Gestão de Conflitos
Gabinete de Acção Social Escolar	Gabinete de Psicologia	Gabinete de Apoios Educativos	Sala dos Directores de Turma
Sala de Cursos de Dupla Certificação	Sala de Apoio Pedagógico Acrescido	Biblioteca/Centro de Aprendizagem	Sala de Professores
Sala de Assistentes Operacionais	Bufete de Alunos / Sala Convívio	Lavandaria	Sala da Associação Estudantes

De acordo com os espaços geridos pelos Departamentos são:

**Tabela 3:** Espaços geridos pelos diversos Departamentos na escola.

<b>Matemática e Ciências Experimentais</b>	Gabinete de Matemática; Laboratório de Informática, Oficina e Gabinete de Electricidade, salas de informática; Laboratórios e Gabinetes de Física e Química; Laboratórios e Gabinete de Biologia.
<b>Expressões</b>	Pavilhão Oficinal, Gabinete de Expressões, salas específicas; Pavilhão polidesportivo, campos de jogos, gabinete de Educação Física.
<b>Ciências Sociais e Humanas</b>	Gabinetes Geografia, Filosofia, História Sala Contabilidade, Secretariado e Gestão, Gabinete de Economia.
<b>Línguas</b>	Gabinete Línguas Românicas e Laboratório de Línguas; Gabinete de Línguas Germânicas.

#### 5.4 - Grupo de Educação Física

O conhecimento que tinha em mente adquirir de todo o contexto escolar e funcionamento de toda a enorme comunidade numa escola e toda a responsabilidade que está adjacente a esta organização, apenas foi possível pela excelente disponibilidade, frontalidade e simpatia de todos os elementos do Grupo de Educação Física da Escola Secundária do Fundão.

Assim, este grupo reunia nas terças-feiras, por volta das 14.30h e discutiam problemas, actividades e qualquer outro assunto pertinente. A possibilidade de poder estar presente nestas reuniões, deu-me a oportunidade de conhecer esta realidade, podendo retirar informações respeitantes para o meu futuro como docente. Este grupo/corpo docente, estava constituído da seguinte forma: António Belo (Professor Orientador de Estágio); Clara Barbosa (Coordenadora do Departamento); Francisco Borges (Professor do Quadro de Nomeação definitiva); Ana Rita Fontes (Professora Contratada); Marco Leite (Professor Contratado); Célia Diogo (Professora Contratada); Filipe Ribeiro (Professor Contratado).

Assim, posso mesmo dizer, que com o avançar do Estágio, e o um maior conhecimento e abertura por parte do Núcleo de Estágio, permitiu mesmo dar algumas opiniões, como por exemplo com actividades que no futuro acabariam por se realizar.

## **5.5 - Grupo de Estagiários**

Início este item, dizendo que cada vez mais é importante a cooperação e o entendimento entre grupos de trabalho, principalmente em contexto pedagógico. Assim como nos diz Simão de Miranda (2006), “ *Nesta nossa época, é amplamente reconhecida a importância das Dinâmicas de Grupo, no que se refere ao desenvolvimento dos valores individuais e colectivos dentro de um determinado segmento colectivo. A busca do auto-conhecimento, da responsabilidade, da confiança mútua, da integração grupal, da cooperação, da polidez, da benevolência, da capacidade de liderança, de decisão e de iniciativa. (...) São exigidas: iniciativa, organização, desembaraço, arrojo, dinamismo, motivação para a função, comunicabilidade, criatividade, capacidade de liderança e assertividade. Ou seja, para uma sociedade extremamente competitiva, já não basta a competência técnica*”.

Assim, foi baseado nestas competências em que recaiu o nosso trabalho de grupo. Conhecendo os dois colegas de estágio, principalmente o Dário Gaspar, pois à 5 anos que formamos grupos de trabalho tornou-se fácil a implementação de estratégias e dinâmicas de trabalho, foi bastante visível que a pouco e pouco as relações de amizade como de ambição comum, face a este estágio pedagógico, foram crescendo, sendo hoje uma relação privilegiada que fez com que o estágio decorre-se para que o ganho de competências acontecesse de uma forma elevada. Para além das normais divergências durante o estágio, que trouxeram discussões úteis, ao aumento das competências de diagnóstico e prescrição nas actividades desportivas, fomos formando um grupo respeitado, o que se pode ser visto através de alguma competência dentro e fora da comunidade escolar.

Com certeza, que a facilidade de entendimento que aconteceu por todo o grupo de estágio com o nosso orientador, Professor António Belo, facilitou todo o nosso trabalho. Em alturas de divergências e de indecisões, face a contextos desconhecidos ou mesmo incompreendidos, a excelente orientação do Professor, foi categórica, provocando assim em nós o interesse e a motivação necessárias para o desenrolar do nosso trabalho.

## **6 - Contexto Estágio/Escola (Funcionamento do Estágio)**

No ano lectivo 2010/2011, realizei o Estágio Pedagógico referente ao 2º Ciclo de Estudos (Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensino Básico e Secundário) na Escola Secundária do Fundão (ESF). O grupo de estagiários foi composto por mais dois alunos estagiários, Luís Leitão e Dário Gaspar, e estávamos sob as orientações do Prof. Dr. Júlio

Martins, através do Departamento de Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior, e do Prof. António Belo pela ESF.

Assim, este Estágio começou a ser preparado no final do 1º ano lectivo do Mestrado. Realizou-se uma reunião com o Prof. Dr. Júlio Martins e todos os Estagiários, com o objectivo de realizar a distribuição das escolas pelos diversos Estagiários. Foi informado aos alunos, quais as escolas que tinham protocolo com a UBI, onde poderiam então realizar este mesmo Estágio, situando-se nas seguintes localidades: Fundão (1); Guarda (1); Teixoso (1); e Covilhã (3). Posteriormente foi questionado os alunos que queriam ficar nas escolas da Guarda e do Fundão, sendo que me mencionei logo para realizar o Estágio na ESF devido à maior aproximação da minha residência (Alcains). Nesta distribuição, apenas as escolas da Covilhã e Teixoso foram sorteadas. Desta reunião, conclui-se ainda que a definição do funcionamento do Estágio Pedagógico caberia ao Prof. Orientador na Escola, neste caso ao Prof. António Belo, em cooperação com a UBI, a responsabilidade e organização do Estágio, tendo por base as características e dinâmicas estabelecidas no estabelecimento de ensino.

Como o grupo de estágio foi composto por três alunos, e face ao horário reduzido do orientador de escola, devido às funções de Orientador de Estágio e ao desempenho de alguns cargos na ESF, foram distribuídas as seguintes funções pelas 2 turmas (10º CT1 e 12º CAV/LH2):

- Foi realizada uma programação onde cada aluno estagiário leccionava alternadamente as 2 turmas;
- Da mesma forma que o item anterior, foi organizado os treinos do Desporto Escolar na modalidade do Futsal;
- Questões ligadas à Direcção de Turma eram tratadas em conjunto pelo grupo de estagiários, diariamente;
- Foi definida presença obrigatória em todas as aulas, treinos do Desporto Escolar, reuniões de Direcção de Turma e do Grupo de Educação Física e actividades desenvolvidas pelo Grupo de Educação Física por parte de todos os Estagiários.

Ficou definido que os alunos estagiários ficariam inteiramente responsáveis por todo o processo de ensino/aprendizagem das duas turmas, isto porque, só nestas condições faria sentido a realização de um estágio pedagógico que permitisse uma formação consistente e útil dos alunos estagiários. Desta forma coube ao Prof. António Belo a orientação em todos os aspectos os alunos estagiários face ao contexto da escola / professores / turma / alunos.

No que toca à leccionação, numa fase inicial, no 1º Período, existia um professor estagiário a orientar a aula e os outros dois a auxiliar o primeiro. Posteriormente, passou-se para um professor estagiário a auxiliar e finalmente, apenas o professor estagiário a leccionar a aula, isto durante metade do 2º período e na totalidade do 3º. Relativamente ao Desporto escolar, cada professor estagiário instruía sozinho o treino.

Para garantir as condições para uma formação consistente, que possibilitasse a compreensão da realidade vivida no sistema educativo e tendo em conta o problema ao nível

dos limites de intervenção dos alunos estagiários, foi proposto pelo orientador de estágio que participássemos nos espaços de discussão, análise e decisão ao nível das reuniões de departamento, reuniões de directores de turma e conselhos de turma que fazem parte da estrutura organizacional - escola. Assim, foi possível tomar conhecimento dos vários factores que envolvem a estruturação de projectos curriculares, projectos de escola, planeamento e proposta de actividades para o ano lectivo, processos de avaliação e identificação de problemas nas diversas dimensões deste contexto escolar, equacionamento de hipóteses de resolução desses problemas e operacionalização de estratégias de intervenção.

Assume então este Relatório de Estágio, um carácter de elevada importância de todo um processo de formação que vivenciei durante o último ano lectivo, em que mais do que observar, foi por intermédio de interpretações, acções, sempre com pensamento crítico, da compreensão, análise e reflexão sobre os diversos fenómenos que se apresenta em suporte físico processos de diagnóstico, compreensão, prescrição e tomada de decisão perante a disciplina de Educação Física.

## **7 - Descrição e análise das actividades desenvolvidas**

### **7.1 - Caracterização das turmas**

Todos diferentes, todos iguais. Este documento, que foi elaborado no início do ano lectivo através de um questionário, revela-se de extrema importância para o docente. *“Paralelamente a todos os problemas que sabemos existir nas nossas escolas, como o insucesso, a indisciplina, as turmas demasiado grandes, a falta de condições materiais e organizacionais, encontramos ainda um grupo de alunos diferentes, não só por terem uma origem cultural diferente, mas por falarem uma língua materna que não é a mesma que falam os alunos que integram a cultura maioritária daquela região ou país, ou mesmo por terem e praticarem uma outra religião, ou ainda por terem hábitos e uma forma de estar na vida diferente da dos restantes elementos daquela comunidade educativa”.* (Abreu, 1995)

Torna-se importante nos dias de hoje para o docente, conhecer a pessoa e não meramente o aluno. Sabemos hoje, que as religiões, as raças, os gostos, as identificações com modas ou grupos são uma forma de afirmação para as crianças/jovens. Por isso, ao identificar um problema, seja ele de que cariz for com o aluno, é necessário conhecê-lo. Foi o que tentamos fazer com as duas turmas que leccionamos.

#### 12º LH-2/CAV

Em primeiro lugar é importante referir que coube-nos a direcção de turma destas duas classes. Estas turmas de áreas diferentes, fundem-se em algumas disciplinas comuns para a assistência a algumas delas, como a Educação Física e Português. A turma do 12º ano LH-2, é uma turma do curso Científico-Humanístico da área de Línguas e Humanidades. É uma

turma que no início do ano lectivo tinha na sua composição um total de 17 alunos, terminando o ano lectivo com 13 alunos, pois 4 dos alunos (números 2, 9, 12 e 16), pediram alteração para outros cursos regulares no decorrer do ano lectivo. Destes 13 alunos, 10 são do sexo feminino e 3 do sexo masculino. É uma turma onde todos os alunos não apresentavam qualquer reprovação. Todos estes alunos já frequentavam a Escola Secundária do Fundão no ano anterior.

A turma do 12º ano CAV, é uma turma do curso Científico-Humanístico da área de Artes Visuais. É uma turma que no início do ano lectivo tinha na sua composição um total de 15 alunos, não se verificando qualquer alteração a este numero durante o ano lectivo. Destes 15 alunos, 13 são do sexo feminino e 2 do sexo masculino. É uma turma onde apenas a aluna numero 5, apresentava uma reprovação no seu percurso académico. Todos estes alunos já frequentavam a Escola Secundária do Fundão no ano anterior. (em anexo na pág. 47)

#### 10º CT-1

Esta é uma turma da área de Ciências e Tecnologia de 10º ano. É uma turma que no início do ano lectivo tinha na sua composição um total de 28 alunos, terminando o ano lectivo com 25 alunos, pois 3 dos alunos (números 19, 25 e 28), pediram alteração para cursos profissionais no decorrer do ano lectivo. Destes 25 alunos, 18 são do sexo feminino e 7 do sexo masculino. É uma turma onde apenas se verifica uma aluna que até aqui tinha reprovado de ano (numero 27), todos os outros até ao ano lectivo corrente, nunca tinham reprovado. Nesta turma verifica-se que cerca de metade dos alunos frequentavam no ano anterior a Escola Secundária do Fundão, a outra metade da turma vieram de Escolas do 2º e 3º ciclo da cidade (Escola João Franco e Serra da Gardunha). (em anexo na pág. 46)

## **7.2 - Planeamento e programações utilizadas**

*Compreender o planeamento do Professor é, do ponto de vista psicológico, como o Professor transforma e interpreta conhecimento, formula intenções e actua em função desse conhecimento e dessas intenções.*

Amândio Graça

O planeamento é o início de qualquer coisa. Não existem acções sem serem planeadas.

Penso que este ano foi determinante para entender isso. Talvez pela minha maneira de ser, sempre gostei de mudar e inovar. Em tudo, gosto de deixar o meu cunho. Mas no planeamento, o que pode ser aliciante? Prever situações? Não será mais cativante ter uma boa capacidade de improviso?

Na verdade, tenho agora uma nova ideia. Como se pode querer mudar algo, se não tivermos objectivos bem traçados? É neste sentido, que o planeamento faz agora sentido para mim. Na realidade traçar metas a atingir, poder-mos verificar se as atingimos, é óptimo para a rentabilização. Se não houvesse planeamento, isto não poderia acontecer.

A planificação de unidades didácticas, do plano anual, dos planos de aula, foi algo que além de me dar um caminho que teria de percorrer, deu-me organização e facilitou todo o meu processo de ensino. Continuo a achar, que uma boa capacidade de improviso, é fundamental, as tais decisões de ajustamento, mas sabe ainda melhor, conseguir prever algo que funcione.

Assim, no plano anual, as Unidades Didácticas e os planos de aula utilizados, foram sempre realizados de acordo com o Programa de Educação Física para o Ensino Secundário para os Cursos Científico - Humanísticos e Tecnológicos, elaborado pelo Ministério da Educação no Departamento de Ensino Secundário.

Tendo sempre em conta este documento, o grupo de Educação Física, estabeleceu segundo as características da Escola Secundária, o material disponível e a logística da escola, os conteúdos programáticos a aplicar nas turmas de Secundário existentes na Escola Secundária do Fundão.

Após esta definição do grupo, coube a cada professor responsável, definir as Unidades Curriculares, com as componentes de cada modalidade a aplicar e a avaliar em cada turma correspondente, onde nós, Professores Estagiários, tivemos a total responsabilidade na elaboração deste documento. As Unidades Didácticas são uma meso planificação. Nela colocamos todos os conhecimentos inerentes à modalidade que queremos leccionar, como o caminho que pretendemos seguir. No fundo, é a criação do nosso manual escolar. Depois é colocar ali, tudo o que realizo e idealizo. (em anexo na pág. 49)

### **7.3 - Planos de aula**

Os planos de aula foram a planificação do meu dia-a-dia em todas as aulas. Estes tentaram seguir sempre um modelo de ensino, de Interação Social: onde interação humana, processos democráticos, cidadania, valores e atitudes sociais, são os instrumentos utilizados pelo docente, nas suas leccionações. (Abrantes, citado por J. Martins, 2009)

No início do Estágio, após verificar que em todas as aulas que leccionaria, seria necessário a elaboração de um plano de aula verdadeiramente meticoloso, pensei que iria tornasse enfadonho durante todo o ano a realização destes planos de aula. Mas com o evoluir do tempo, encontrei grande pertinência na sua elaboração e na sua utilização. Mais que isso, encontramos um amigo. No início, as 2 horas que passava em volta de um documento de 2 páginas, parecia nada ter de bom. No entanto, essas duas horas tornam-se em dez minutos. Dez minutos, onde colocava toda a minha estratégia e todo o conhecimento necessário para a aula.

Foi interessante poder criar cada plano de aula para poder cumprir com a Unidade Didáctica que estava em curso, e as reflexões elaboradas em cada um deles, serviram como síntese da minha aprendizagem.

Neste documento encontrei um amigo, pois antes de cada aula lia-o, para que nada me corresse mal ou mesmo alterar algo que verificasse que iria trazer benefícios para a aula.

De acordo com a organização que o Professor orientador estipulou, existia para todas as aulas, apenas um Professor Estagiário responsável pela elaboração desse mesmo plano de aula. O mesmo, não foi organizado para a leccionação, pois o Professor Orientador, numa fase inicial, no 1º Período, definiu um professor estagiário a orientar a aula e os outros dois a auxiliar. Posteriormente, passou para um professor estagiário a auxiliar e finalmente, apenas o professor estagiário a leccionar a aula.

Todos os planos de aula efectuados por mim, seguiram sempre a estrutura do planeamento segundo Jorge Abrantes, citado por Júlio Martins (2009), onde existia sempre uma fase preparatória, onde se não deve incluir tarefas administrativas, mobilização geral e específica, muitos exercícios e poucas repetições, esta sempre relacionada com os exercícios da fase principal, tendo sempre um carácter lúdico. Uma fase principal onde se realizava a aquisição de habilidades intensa mas garantindo recuperação, a exercitação de habilidades adquiridas, a simulação de competição na modalidade leccionada, a variação de técnicas base e a exercitação de variantes tácticas. Por fim, a fase retorno à calma, onde diminuía a intensidade através de actividades lúdicas, realizava o balanço da aula e Projectava a próxima sessão. (em anexo na pág. 50)

## **7.4 - Intervenção Pedagógica**

A intervenção pedagógica, é claramente a variável que o professor tem que dominar no bom sentido da palavra para que cada dia que passa na sua carreira docente, seja um dia em que se sinta com o seu dever de docente cumprido. Assim, esta intervenção apresenta alguns pontos-chave, onde vou explanar como os geri durante este estágio.

### **7.4.1- Instrução**

Assim, segundo Siedentop (1991), a instrução pode ser definida como um conjunto de comportamentos de ensino que fazem parte do repertório do professor para transmitir informação substantiva, dela fazem parte todos os comportamentos, verbais ou não verbais que estão intimamente relacionados aos objectivos da aprendizagem.

Seguindo sempre Jorge Abrantes, citado por Júlio Martins (2009), na fase preparatória apresentei sempre o sumário, expondo também as condições em que as tarefas iriam ser realizadas, apresentando também o 1º exercício. Posteriormente, na fase principal, apresentei sempre os objectivos e os critérios de êxito das tarefas, demonstrar as condições as condições de realização das tarefas, receber feedback's e avaliar. Por fim, na fase de retorno à calma, tentei sempre realizar o balanço da aula e projectar ai a próxima aula. Este

cenário sempre com um questionamento constante aos alunos, tentando também, receber indicadores dos feedbacks deles. Esta instrução adoptando sempre, segundo Jorge Abrantes, o Método Demonstrativo.

#### **7.4.2 - Gestão**

Para Abrantes, citado por Martins (2009), os objectivos para uma “boa” gestão de tempo são: Promover a pontualidade; Assegurar o tempo útil o mais elevado possível; Reduzir ao mínimo o tempo de instrução; Reduzir os tempos de espera; Garantir o ritmo da aula; Controlar de forma constante a actividade; Interagir com os alunos na sua totalidade; Garantir permanentemente a actividade de todos os discentes; Proporcionar tarefas adequadas; e criar um clima de trabalho/aprendizagem positivo.

Assim, tentei sempre otimizar o tempo de prática para as tarefas, tentando ao máximo “perder” tempo nas outras variáveis da gestão, promovendo sempre, é claro, a pontualidade dos alunos.

#### **7.4.3 - Clima**

É uma variável extremamente importante, que o docente tem que dominar na sua totalidade, para que todo o planeamento projectado seja realizado sem focos de ruído ou problemas disciplinares.

De acordo com os alunos das turmas que nos foram atribuídas, eram praticamente na sua totalidade, alunos que pouco históricos de problemas disciplinares possuíam, logo aí, uma enorme vantagem, podendo assim desenvolver as leccionações de uma forma ordeira e proveitosa para os alunos. Mesmo assim, tenho noção que quando a existência de conflitos, estes tendem a ser resolvidos da seguinte forma, segundo António Rosado citado por Martins (2009): procurar a identificação do terreno e dos interesses comuns; focalização nos temas, evitando os ataques pessoais; procurar entender o ponto de vista da outra parte; tentar sentir como seria estar do outro lado; trabalhar a partir das ideias dos outros e reconhecer o seu valor; enfatizar os aspectos positivos da outra parte e explorar as possibilidades de uma resolução construtiva do conflito.

#### **7.4.4 - Relatórios de aula**

Os relatórios de aula, foram sem dúvida alguma um óptimo instrumento que o Núcleo de Estágio utilizou para a verificação de erros pedagógicos e de leccionação que efectuávamos e que serviu de confrontação com os colegas Estagiários e com o Professor Orientador para que o melhoramento ao longo deste Estágio fosse uma realidade.

Assim, em todas as aulas, fossem elas leccionadas ou observadas, cada um dos professores Estagiários realizava um relatório dessa mesma aula com a verificação dos pontos fortes e fracos observados na aula, para posteriormente serem discutidos pelo Núcleo de Estágio e pelo Professor Orientador. Os relatórios eram caracterizados pelos seguintes itens:

- **Estruturação do plano de aula:** consistia em verificar se a elaboração do planeamento estava de acordo com todas as fases da aula que devem existir;
- **Organização e selecção dos exercícios:** consistia em aferir se os exercícios realizados e seleccionados pelo docente estavam de acordo com a Unidade Didáctica e com o planeamento anual anteriormente efectuado para a turma;
- **Posicionamento do professor:** observar o posicionamento do professor durante a leccionação, verificando assim, se este adoptou uma postura correcta de forma a ter controlo de toda a turma durante a leccionação;
- **Tempos da aula:** de acordo com o planeamento, verificar se os tempos de instrução, transição e organização eram cumpridos, e onde poderia o docente procurar rentabilizar melhor os seus tempos, tendo sempre em mente a optimização do tempo útil da aula;
- **Feedback's atribuídos pelo professor:** verificar se estes feedback's, motivacionais, gerais, individuais e técnicos, eram realizados pelo docente para que os alunos evoluíssem nas suas aprendizagens;
- **Comunicação e Transmissão:** observar durante a aula, a forma e a linguagem que o docente utilizava para que tanto os conteúdos, como a própria explicação dos exercícios, era realizada para que o entendimento dos alunos acontecesse nos melhores moldes;
- **Aprendizagem, evolução e empenho dos alunos:** tendo em conta os conteúdos que eram realizados durante as leccionações, verificar se no final desta tinha existido ganho de conhecimento pelos alunos. Observar também o empenho realizado nas tarefas propostas durante a aula;
- **Clima da aula:** verificar o controlo que o docente tem sobre a turma, para que todos os objectivos estabelecidos no planeamento acontecessem;
- **Densidade Motora:** observar o ritmo e o mantimento desse ritmo, em termos de resistência aeróbia durante a aula projectada.

Ainda na elaboração do relatório, eram identificados pontos fortes e fracos na leccionação, fazendo também posteriormente a prescrição de qualquer problema que tenha sido identificado.

Após a elaboração do relatório de aula, de acordo com estas variáveis observáveis, a discussão acontecia com a confrontação dos relatórios dos colegas e com a opinião do professor. Assim, pude perceber e corrigir erros, que por minha identificação ou mesmo através da verificação desses erros por parte dos meus colegas ou do Professor Orientador, fez com que a minha evolução nas leccionações fosse uma realidade constante. (em anexo na pág. 53)

#### **7.4.5 - Registo de Avaliações**

Avaliar é, e será sempre difícil. Segundo António Rosado, citado por Martins (2009), a definição de avaliação é “ *Na realidade, tratar-se de um trabalho de discriminar e catalogar informação e de tomar decisões, com base em critérios explícitos e implícitos (não definidos e muitas vezes não consciencializados). Entende-se, hoje, que a avaliação é uma actividade*

*subjectiva, envolvendo mais do que medir, a atribuição de um valor de acordo com critérios que envolvem diversos problemas técnicos e éticos.”*

Quem somos nós, como seres, para avaliar outra pessoa. Pois é, mas durante este Estágio, tive que avaliar. Primeiro, espero ter sido o mais justo possível com todos os alunos, mas senti que não é fácil avaliar alunos com diferentes competências motoras e mesmo cognitivas, mais ainda na nossa disciplina, em que a arte de observar, tendo em conta os objectivos definidos, é o nosso maior instrumento de avaliação. Avaliar é sem dúvida objectivar a subjectividade à avaliação e, por isso mesmo, é bastante complexo.

Para cumprir o processo avaliativo, foi utilizada a avaliação diagnóstica, em todas as Unidades Didácticas, a avaliação formativa contínua durante todo o ano e a avaliação sumativa em momentos precisos, definidos previamente no final de cada Unidade Didáctica. Tudo isto através de grelhas que cada professor estagiário realizava com a aprovação do Professor Orientador, indo de encontro ao planeamento e às componentes dentro de cada uma das Unidades Didácticas. Penso que a avaliação formativa, acaba por ter um papel preponderante, na objectivação da subjectividade da avaliação.

As avaliações das modalidades abordadas ao longo do ano lectivo foram contempladas nas Unidades Temáticas/Didácticas e tiveram em conta os objectivos pré-definidos em cada uma.

No final das Unidades Temáticas/Didácticas foram efectuados os respectivos balanços, tendo em conta as competências e a evolução de cada um dos alunos. (em anexo pág. 58)

## **7.5 - Desporto Escolar e outras Actividades**

No decorrer do Estágio, tivemos a possibilidade de viver a realidade do Desporto Escolar. Posso dizer que em minha opinião, o enquadramento actual do Desporto Escolar não é o melhor, pois tendo em conta os objectivos do Desporto Escolar pelo Ministério da Educação, estes não são atingidos, pois os alunos vêm o Desporto Escolar apenas como mera oportunidade para praticarem uma Actividade Desportiva, e não como uma possibilidade de ganho pessoal e de desenvolvimento, nas áreas desportiva e social.

Assim, o Núcleo de Estágio assumiu o grupo equipa que estava atribuído ao Professor Orientador (equipa de futsal no escalão de juvenis), tendo a responsabilidade do planeamento e orientação de todos os treinos efectuados. Visto esta equipa ter atingido a fase distrital, tivemos também a responsabilidade das saídas e da sua orientação em competição desta equipa tanto na fase regional como na fase distrital.

Participamos também activamente em outras actividades do Desporto Escolar, como o corta-mato, o mega-sprint ou o “Compal Air”. Dentro destas actividades tivemos sempre a responsabilização da orientação e do planeamento dos grupos equipas que nelas participaram, acompanhando-as e tentando sempre que o seu desempenho e comportamento fossem o melhor em representação da Escola Secundária do Fundão.

Esta foi uma experiência extremamente válida para o meu futuro como docente na disciplina de Educação Física, pois percebi, que o Desporto Escolar pode ter um papel bastante activo na prática de bons hábitos desportivos e saudáveis, se bem orientado. (em anexo na pág.60)

O nosso Núcleo de Estágio, neste ano lectivo realizou e participou em outras actividades enquadradas no Planeamento de Actividades do grupo de Educação Física. Assim, no mês de Dezembro o grupo realizou um torneio de Badminton interno na escola, como já vem sendo tradição, onde os Professores Estagiários tiveram a responsabilidade de organizar e orientar toda a logística da Actividade. Concretamente, arbitramos os jogos, realizamos o quadro competitivo e atribuímos as classificações.

Integrado na Actividade que obrigatoriamente o Núcleo de Estágio teria que fazer para a Escola, decidimos dar a conhecer uma nova actividade onde os alunos aprenderam uma nova modalidade desportiva (StreetSurfing) através da utilização de uma nova prancha proveniente dos Estados Unidos: a Waveboard. A vantagem na prática deste desporto prende-se com o desenvolvimento da muscular do “core“ e outras qualidades físicas como a motricidade e coordenação, aspectos fundamentais para o saudável e completo crescimento dos nossos alunos. O risco de acidente é mínimo quando comparado com outros desportos radicais e tradicionais. Esta actividade foi disponibilizada pelos Professores Estagiários que com o auxílio de um formador na actividade proporcionou a todos os alunos da Escola a possibilidade de experimentar e dar a conhecer uma nova modalidade. Posteriormente foi dada a possibilidade aos alunos de terem acesso às pranchas durante uma semana, de forma livre e responsável. Foi, em nosso entender pela afluência dos alunos e pela verificação do entusiasmo dos alunos e professores presentes, uma mais-valia para os alunos, para a Escola e para nós, estagiários, que nos deu a possibilidade de organização de uma actividade para toda a Escola Secundária do Fundão.

Posteriormente, no final do 2º período, demos a conhecer a toda à população Escolar, o trabalho se Seminário realizado para a Universidade da Beira Interior através de uma apresentação onde tentamos abordar temas tanto pertinentes como a Obesidade na Adolescência. Assim através da recolha de dados idade, altura, peso, IMC e percentagem de massa gorda, verificamos a população com excesso de peso e em estado de pré e obesidade, e demos a conhecer estes resultados a toda a comunidade escolar, onde através de uma apresentação interactiva com o auditório tentamos a sensibilização para este problema tão em voga.

## **7.6 - Direcção de Turma**

A função do Director de Turma incorpora um conjunto de vertentes de actuação correspondendo aos seus diversos interlocutores: alunos, professores e encarregados de educação. A actuação do Director de Turma junto dos alunos e encarregados de educação, tende na prática mais comum, a prevalecer sobre a acção junto dos professores que é, contudo, uma dimensão crucial deste cargo, que não pode, aliás, ser dissociada das restantes.

O Director de Turma desempenha, junto dos docentes da turma, uma função de coordenação, e de articulação/mediação entre essa acção dos professores e os restantes actores envolvidos no processo educativo: os alunos e os Encarregados de Educação. Deste modo, um Director de Turma desempenha atribuições como: promover a integração dos alunos nos grupos, na turma e na escola; garantir aos professores da turma a existência de meios e documentos de trabalho e de orientação necessária ao desempenho das actividades educativas; fomentar o diálogo com alunos e pais; assegurar condições de participação dos professores na planificação dos trabalhos, na acção disciplinar e nas acções de informação e esclarecimento; garantir a informação junto dos pais acerca do aproveitamento e integração dos alunos.

Assim, o Director de Turma deve ser, primeiramente, um professor que possua uma capacidade de promover um relacionamento fácil e de confiança com os alunos, colegas, pessoal não docente e encarregados de educação. Deve também, ser tolerante, compreensivo e firme nas suas decisões, sem, todavia, deixar de usar de uma certa flexibilidade, para não correr o risco de ser intransigente, agindo depois de forma menos adequada ou até ser injusto. Deve ser visto como alguém que ajuda, a encontrar soluções eficazes, a fim de resolver problemas que, eventualmente possam surgir, sejam estes de ordem disciplinar ou burocrática.

Parece-me importante criar uma relação de grupo nos professores de turma, trabalhar-se como um todo, criando ligações de interdisciplinaridade. É importante também que esse diálogo, entre professores e entre professores / alunos seja também extensível aos encarregados de educação. Eles são, também, parte fundamental em todo este processo. É preciso que saibam o que os professores estão a fazer, quais as dificuldades que os professores e os seus filhos encontram. Aproximá-los à realidade escolar, no fundo a realidade de todos nós. É preciso que eles se tornem elementos mais activos desta realidade - que opinem, que discutam, que sugiram, que pensem. Que se crie uma verdadeira comunidade em torno de pais, alunos e professores.

Posso afirmar que a experiência de acompanhamento do Director de Turma foi extremamente positiva, já que considero ter adquirido os principais conhecimentos e competências inerentes a este cargo, marcação e justificação de faltas, acessória às reuniões tanto de encarregados de educação como de atribuição de notas, realização do PCT, entre outras, me permitirão no futuro, vir a desempenhar com mais segurança e eficácia as funções de Director de Turma. O Núcleo de Estágio, teve a sorte de poder ter o Professor Orientador, como Director de Turma, podendo assim viver e ganhar esta experiência válida.

Analisando tudo o que se passou ao longo deste trabalho de assessoria, facilmente chego à conclusão de que o Director de Turma, para além de bom professor, bom gestor das relações entre professores, alunos e encarregados de educação, deve também ser um bom gestor de emoções e ter capacidade para se abstrair dos problemas de forma a poder analisá-los correctamente, intervindo, assim, de forma acertada. Possuindo uma atitude crítica,

dinamizadora e construtiva, associada a estratégias que procurem motivar os alunos, o Director de Turma, certamente, contribuirá para que desenvolvam as suas potencialidades.

Penso que a experiência foi muito válida, enriquecedora e fundamental nesta fase de formação. Tal como em outras situações no decorrer das actividades de estágio, esta tarefa é de vital importância na formação de um futuro professor.

## 8 - Recursos materiais e estruturais utilizados

Neste Estágio, contámos sempre com 1/3 do pavilhão para a leccionação das nossas aulas de Badminton, Basquetebol e Voleibol e com um espaço específico para a leccionação da Unidade Didáctica de Ginástica onde tínhamos disponível todos os aparelhos para esta modalidade. Contávamos também com um espaço exterior que muito pouco foi utilizado. As nossas reuniões de planeamento e de discussão, aconteciam num gabinete onde tínhamos disponível material informático à nossa disposição para qualquer necessidade. De seguida, apresento todo o material existente para a leccionação das Unidades Didácticas.

Tabela 4: Material utilizado pelo Grupo de Educação Física.

Material localizado na arrecadação do pavilhão			
Quant.	Descrição	Quant.	Descrição
4	Cones grandes laranja	3	Bolas Voleibol Sensi Touch Molten
4	Cones médio amarelos	3	Bolas Raguebi
23	Sinalizadores coloridos	1	Bola Mikasa Amarela
12	Sinalizadores coloridos	6	Bolas de Andebol
1	Balança OMRON Body Fat Monitor	2	Cestos de Corfebol
2	Aparelhagens	1	Bomba de encher Azul-vermelha
4	Elásticos de aptidão física	2	Bolas Corfebol
15	Coletes vermelhos Topgim	1	Bola Corfebol laranja
11	Coletes azuis Topgim	20	Bolas de Basquetebol
20	Coletes Amarelos Topgim	5	Bolas de Voleibol Molten colorida
14	Coletes verde-escuro Topgim	2	Bolas de Voleibol Mikasa Beach
5	Coletes verde-claro Compal air	10	Bolas de Molten Soft Touch
8	Coletes laranja Topgim	1	Bola Voleibol Penalty
3	Coletes azul-claro	18	Cordas brancas
10	Bolas Andebol Hummel	7	Cordas coloridas
4	Bolas Voleibol Mikasa coloridas	4	Arcos de plástico
6	Caixas de volantes Wilson	3	Caixas de volantes
2	Caixas de volantes Casal Sport Utra	3	Bolas medicinais grandes laranja
3	Bolas de Basquetebol Wilson	3	Bolas medicinais pequenas verdes
11	Raquetes Badminton Casal Sport	2	Bola medicinal vermelha
20	Raquetes de Badminton	32	Raquetes de ténis
5	Bola de Futsal Mikasa	32	Colchões fitness
3	Bolas Futsal X Sports	3	Barreiras de atletismo iniciação
3	Bolas Voleibol Soft Touch Molten	2	Barreiras de atletismo
19	Bolas coloridas de diferentes tamanhos	7	Testemunhos metal
6	Suportes da mesa de ténis de mesa	1	Saco de transporte de bolas
4	Cordas amarelo-verde	2	Redes de badminton
1	Saco primeiros socorros	6	Cordas plásticas
13	Raquetes ténis de mesa	1	Estadiómetro

## **9 - Reflexão sobre o contributo do Estágio**

Após a elaboração deste Relatório de Estágio chega-se ao fim de uma etapa de formação, onde se procurou desenvolver competências na área do ensino. O relatório de estágio é um instrumento que possibilita a intervenção directa de um futuro professor de Educação Física, sendo essa intervenção direccionada e aplicada de forma real e consistente que permitiu com a sua elaboração a identificação de problemáticas, a definição de estratégias, possibilitadoras de integração de variáveis inerentes ao contexto de ensino. A sua organização abre caminho para a compreender os intervenientes do processo de ensino, nas suas vertentes social, psicológica, ergonómica, lúdica, o contexto onde se insere a instituição de ensino e sobretudo a manipulação realizada pelo aluno estagiário ao longo do ano lectivo.

Durante todo o estágio pedagógico aconteceu uma evolução significativa de todos os estagiários não só pelas melhorias significativas, na componente lectiva mas também pelo facto de saber como e quando actuar nas diversas funções profissionais. No entanto julgo ser necessário em futuros estágios, existir uma proximidade maior entre o Departamento de Ciências do Desporto e a orientação efectuada nas escolas de modo a melhorar os estágios e a própria formação dos alunos. A criação de espaços de discussão, reflexão e análise durante todo o ano lectivo de Estágio Pedagógico com maior frequência e com a participação das duas orientações e todos os núcleos de estágio poderia ser benéfico no âmbito de partilhar, sugerir e equacionar diferentes estratégias de actuação no processo de ensino/aprendizagem. Existe no entanto a certeza de dever cumprido, pela forma como nos foi transmitido o conhecimento, tanto como fomos recebidos na escola, tanto pela produção do Relatório de Estágio que confirma a aplicação tida durante o ano lectivo e o ganho de instrumentos para a nossa futura carreira docente.

## **10 - Considerações finais**

Entrando na recta final deste Relatório, posso dizer que o tempo foi pouco para todo o trabalho que o Núcleo de Estágio gostava de ter desenvolvido, mesmo assim, posso dizer que o trabalho realizado aconteceu em prol da Escola onde estávamos inseridos e também de encontro ao nosso ganho de competências para a futura carreira docente. Entretanto, quero ainda dizer que os moldes como decorre este Estágio Pedagógico podem, em meu entender ser melhorado nas seguintes áreas:

- cada vez mais neste 2º Ciclo de Estudos, encontram-se alunos a frequentá-lo de vários pontos do país, o que em minha opinião é muito bom. Logo, penso também que a Universidade poderia procurar em realizar mais parcerias com Escolas de outras áreas que não apenas as existentes, onde diminuiria assim os deslocamentos dos alunos e daria as Estagiários um melhor conhecimento do contexto onde se insere e uma maior dimensão;

- em minha opinião, face aos programas nacionais de Educação Física serem muito distintos (Secundário/3º ciclo), penso que a UBI poderia ter em conta, ou facultar às Escolas receptoras de Núcleos de Estágio, o facto de o Professor Orientador poder ter turmas de ambos os ciclos, pois assim, com certeza que o Núcleo de Estágio também teria a ganhar;

- este é um facto que se prende com os parâmetros da nossa avaliação. Visto este existir nas nossas grelhas de avaliação, será que após as horas estabelecidas para estarmos na escola ainda teremos que ficar durante o tempo das reuniões de DT? Pois bem, refiro que em muito tem que existir um esforço financeiro e temporal por parte do Professor Estagiário, e exigirem-lhe que fique mais tempo ainda na Escola, pois como é um parâmetro de avaliação é uma exigência, para as reuniões não será um pouco excessivo? É a minha opinião.

Fica-nos a certeza de termos feito o que era possível, tendo em atenção os condicionalismos referidos durante este Estágio Pedagógico. Os balanços que fazemos são, de qualquer forma, bastante positivos. Foi um ano de constante aprendizagem, onde retirei os melhores ensinamentos e onde sinto que evolui. Sei que sou hoje um melhor professor do que no início deste Estágio, mas ainda tenho um longo caminho por percorrer. Esta foi apenas uma etapa!

## Capítulo 2

### 1- Seminário II



**UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR**

#### **A Capacidade Cardio-Respiratória e o Excesso de peso na Adolescência**

*Cardiorespiratory fitness and Overweight in Adolescence*

Leitão, L. <sup>1,2</sup>; Gaspar, D. <sup>1,3</sup>; Eanes, V. <sup>1,4</sup>

<sup>1</sup>UBI: Universidade da Beira Interior, Departamento Ciências do Desporto.

<sup>2</sup>luisleitao@portugalmail.pt

<sup>3</sup>dario\_gaspar7@hotmail.com

<sup>4</sup>victormdeanes@hotmail.com

## A Capacidade Cardio-Respiratória e o Excesso de peso na Adolescência

### Resumo

**Objectivo:** Foi propósito deste estudo verificar a relação existente entre o nível de obesidade e a capacidade cardio-respiratória em jovens adolescentes activos, inseridos num contexto escolar com idades entre os 15 e os 17 anos. **Métodos:** Foram avaliados 357 jovens entre os 15 e 17 anos de idade, em que 185 eram rapazes e 172 eram raparigas. Para avaliação do nível cardio-respiratório utilizou-se o teste da milha, e para avaliação da obesidade utilizou-se o peso, a altura, a percentagem de massa gorda e o IMC. **Resultados:** 12,97% das raparigas apresentam sobrepeso e 3,24% obesidade. 8,14% dos rapazes apresentam sobrepeso e 3,49% obesidade. Aos 17 anos os rapazes com peso normal apresentam um  $VO_{2máx}$  de  $52.89 \pm 3.39 \text{ ml} \backslash \text{kg} \backslash \text{min}$  e as raparigas  $42.86 \pm 3.45 \text{ ml} \backslash \text{kg} \backslash \text{min}$ . Existe uma forte associação negativa entre o nível cardio-respiratorio e o IMC dos 15 aos 17 anos em ambos os sexos ( $r \geq 0,78$ ) **Conclusões:** Os alunos com peso normal têm uma maior capacidade cardio-respiratória e uma menor %MG que aqueles apresentam sobrepeso e obesidade, e que existe uma forte associação entre maiores índices de aptidão cardio-respiratória e menor percentagem de massa gorda e índice de massa corporal.

**Palavras-chave:** Excesso de Peso;  $VO_{2 máx}$ ; IMC; Percentagem de Massa Gorda; Adolescentes;

### Abstract

**Objective:** The purpose of this study was to verify the relationship between the level of obesity and cardio-respiratory fitness in young active adolescents, within a school context with ages between 15 and 17 years. **Methods:** 357 young people between 15 and 17 years old, there were 185 boys and 172 girls. To assess the level of cardio-respiratory fitness we used the one-mile test, and to assess the level of obesity we used the weight, height, body fat percentage and BMI. **Results:** 12.97% of the girls were overweight and 3.24% were obese. 8.14% of the boys were overweight and 3.49% were obese. At 17 years old boys with normal weight have a  $VO_{2max}$  of  $52.89 \pm 3.39 \text{ ml} \backslash \text{kg} \backslash \text{min}$  and girls  $42.86 \pm 3.45 \text{ ml} \backslash \text{kg} \backslash \text{min}$ . There is a strong negative association between the level of cardio-respiratory and BMI from 15 to 17 years in both genders ( $r \geq 0.78$ ) **Conclusions:** Children with normal weight have a greater cardio-respiratory capacity and a lower body fat percentage than those who are overweight and obese, and there is a strong association between higher levels of cardiorespiratory fitness and lower body fat percentage and body mass index body.

**Key-Words:** Overweight;  $VO_{2 máx}$ ; BMI; Fat mass percentage; Adolescence;

## A Capacidade Cardio-Respiratória e o Excesso de peso na Adolescência

### Introdução

A obesidade é um problema de saúde pública e um grande factor de risco de doenças cardiovasculares e de baixos níveis de qualidade de vida, que aumenta a cada dia que passa a uma escala mundial. Os níveis de obesidade infantil crescem um ritmo tal que já é considerado uma crise/epidemia mundial (James et al., 2001; Lobstein et al., 2003 ; Ogden et al., 2006; Must et al., 1999; Warnberg et al., 2006; Boreham et al., 2001; Ruiz et al., 2007 ; Swallen et al., 2005; Hedley et al., 2004; Moreno et al., 2005 ; Dietz & Robinson, 2005). Esta doença é associada a vários problemas de saúde em adultos e crianças constituindo uma das maiores preocupações dos cuidados de saúde. Está bem claro na literatura que as crianças obesas têm maior probabilidade de serem obesas em idades adultas do que as crianças não obesas (Freedman et al., 2005; Ogden et al., 2007; McMillan et al., 2006 ; Serdula et al., 1993), muito devido à generalização de um estilo de vida sedentário e à redução da prática de actividade física. Torna-se assim claro a necessidade de se desenvolverem estratégias de prevenção desta doença que interajam e que alterem o estilo de vida destes adolescentes de forma a estes poderem ter uma maior qualidade de vida e de saúde idêntica a adolescentes com peso normal (Gordon-Larsen et al. 2002; Tremblay & Willms, 2003).

Estudos recentes mostram que a capacidade aeróbia e a força muscular são fortes preditores de todas as causas de morte e doenças cardio-respiratórias em adultos, tanto em homens como mulheres (Barlow et al., 1995; Wei et al., 1999; Kurl et al, 2003; Carnethon et al., 2003; Metter et al., 2002 ; Gulati et al., 2003 ; Mora et al., 2003). A associação atribuída entre a pouca actividade física com o risco cardiovascular é ainda maior se se associar a outros determinados factores, como a dislipidemia, hipertensão ou obesidade (Myers et al., 2002). Embora certas patologias como a aterosclerose cardíaca ocorram normalmente em idades adultas, o seu inicio patológico inicia-se na infância e na adolescência associando-se também nestas idades factores de risco cardiovasculares. Alguns destes factores podem levar a futuras mortes e a varias causas de doenças, tal como é o caso do sobrepeso em crianças (McGill et al., 1998 e 2000; Wörnberg et al., 2004 ; Must et al., 1992). O estudo destes factores durante a fase crítica da adolescência é muito importante em termos de diagnóstico e prevenção de situações associadas com doenças cardiovasculares na idade adulta (Ortega et al, 2005). Vários estudos transversais demonstraram a associação entre o nível de prática de actividade física durante a infância e adolescência e os factores de risco cardiovasculares (Wedderkopp et al., 2003; Ekelund et al., 2001 ; Nielsen et al., 2003). Também estudos longitudinais mostraram que o nível de actividade física em adultos juntamente com factores de risco cardiovasculares como o colesterol alto ou a hipertensão, são condicionados com o nível de actividade física na infância ou na adolescência (Janzet al., 2002; Boreham et al., 2001, 2002 ; Hasselstom et al., 2002 ; Twisk et al., 2002). Assim, avaliar o risco cardiovascular o mais cedo possível torna-se importante de forma a prevenir futuras doenças cardiovasculares em idades adultas (Ortega et al., 2005).

Resultante da obesidade na adolescência surge o excesso de adiposidade que se associa a factores de risco cardiovasculares e à diabetes tipo 2 (Ogden et al., 2007; McMillan et al., 2006 ; Serdula et al., 1993). Este excesso de adiposidade pode ter vários factores, um deles e o mais importante é o baixo nível cardio-respiratório, que é um factor determinante na saúde ao longo da vida do ser humano (Johnson et al., 2000; Koutedakis et al., 2005 ; Ferreira et al., 2005). Em adultos, uma boa capacidade cardio-respiratória previne doenças cardiovasculares e varias causas de morte, enquanto em adolescentes está inversamente relacionada com a pressão arterial e colesterol total (Wei et al., 1999; Carnethon et al., 2005 ; Barbeau et al., 2002). Estas adversas associações entre a actividade física e o risco de doenças levam a uma associação entre o nível de adiposidade e a capacidade cardio-respiratória, levando a que adolescentes com sobrepeso apresentem baixos índices cardio-respiratórios que adolescentes com peso normal.

Sendo de extrema importância identificar e caracterizar a obesidade infantil e o aumento do risco de doenças metabólicas nestas idades é também de extrema importância aprofundar conhecimentos acerca da associação entre a capacidade cardio-respiratória e a adiposidade em jovens. Assim, como objectivo de estudo pretendemos analisar o nível de obesidade de jovens em contexto escolar, bem como o seu nível actual cardio-respiratório traduzido pelo indicador  $VO_2$  máx. Para além desta caracterização pretendemos analisar também as possíveis correlações existentes entre o  $VO_2$  máx. e os vários índices de IMC e a percentagem de massa gorda.

## **Metodologia**

### **Amostra**

Participaram no estudo jovens adolescentes de ambos os géneros, de raça caucasiana e com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos. Todos eles frequentavam a Escola Secundária com 3º ciclo do ensino básico do Fundão desde o 10º ano até ao 12º ano, onde foram informados previamente acerca do objectivo de estudo e das avaliações que iriam ser sujeitos. Estas avaliações ocorreram no início do ano lectivo numa das aulas de educação física que se realizaram no pavilhão desportivo escolar seguindo um protocolo de avaliação e aplicado pelo professor de educação física responsável pela turma.

Foram analisados 357 alunos, em que 185 eram do sexo feminino e 172 eram do sexo masculino, sendo divididos por grupos de idade para uma análise mais detalhada.

### **Instrumentos e procedimentos**

#### *Medidas Antropométricas e Composição Corporal*

Nas avaliações foram sempre utilizados os mesmos instrumentos que permitiram recolher dados dos parâmetros antropométricos peso (kg), altura (cm), percentagem de massa gorda (%) e índice de massa corporal. (Ruiz et al., 2006; Eisenmann et al., 2005; Ihmels et al., 2006). Para a medição da altura foi utilizado um Estadiómetro SECA (SECA, Hamburg,

Germany), onde os alunos foram medidos descalços, com o seu equipamento desportivo e em posição antropométrica. Para a medição do peso, da percentagem de massa gorda e do índice de massa corporal (IMC) foi utilizado uma balança com bioimpedância Omron BF 400 (Omron Healthcare Europe B.V., Matsusaka, Japan) onde previamente à avaliação foi inserido a altura, a idade e o sexo de forma a poder ser calculada a percentagem de massa gorda e o IMC dos alunos. Esta avaliação foi efectuada com os alunos em posição antropométrica descalços e sem meias, com o peso do seu corpo distribuído pelos dois pés.

#### *Aptidão Cardio-Respiratória*

Para a avaliação da capacidade cardio-respiratória recorremos ao teste aeróbio da bateria de testes de FitnessGram, Teste de uma milha (Beets e Pitetti, 2006; Mahar, 1997; Plowman e Liu, 1999), que consiste em percorrer uma milha no menor tempo possível. Com este teste foi possível estimar o valor de consumo máximo de oxigénio ( $VO_{2máx}$ ) dos alunos através da fórmula de Cureton et al. (1995):

$$VO_{2máx} = 0,21 (\text{Idade} \times \text{Sexo}) - 0,84 (\text{IMC}) - 8,41 (\text{Tempo}) + 0,34 (\text{Tempo}^2) + 108,94$$

#### *Tratamento Estatístico*

Todos os dados foram analisados pelo *software* de tratamento e análise estatística “Statistical Package for the Social Sciences” (SPSS Science, Chicago, EUA) versão 14,0. No tratamento dos dados recolhidos foram utilizados procedimentos estatísticos para caracterizar os valores das diferentes variáveis em termos de tendência central e dispersão, média e desvio padrão, verificando a normalidade das variáveis através do teste de Shapiro-Wilk. Recorremos ao teste t-student para analisar as diferenças entre os vários grupos em todas as variáveis de estudo e efectuamos correlações através do “p” de Pearson para analisarmos possíveis associações entre variáveis. Para todos os procedimentos estatísticos o nível mínimo de significância admitido foi de  $P \leq 0,05$ .

### **Resultados**

#### *Prevalência e Determinantes do sobre peso e da obesidade*

A prevalência do sobre peso e da obesidade na totalidade da amostra foi de 10.64% e 3.36% respectivamente. Nos rapazes 8,14% apresenta sobre peso e 3,49% obesidade, e nas raparigas 12,97% apresenta sobre peso e 3,24% obesidade. Analisando os resultados por idades verificamos que aos 16 anos existe uma maior percentagem de rapazes e raparigas com sobre peso e que em todas as idades e sexos os valores de obesidade rondam os 3% como podemos observar nas tabelas seguintes.

Tabela 5. Caracterização dos alunos do sexo masculino.

Classificação IMC	Idade	N	Peso (Kg)	Altura (m)	IMC (kg/m <sup>2</sup> )	%MG (%)	VO <sub>2</sub> máx (ml/kg/min)
Peso Normal	15	51(92.72%)	61.55±7.42	171.47±6.55	20.38±2.19	10.42±3.27 <sup>1,2</sup>	52.23±3.33 <sup>1,2</sup>
	16	49(84.48%)	63.55±6.87	174.18±5.98	20.98±1.66	10.19±2.60 <sup>1,2</sup>	51.94±3.34 <sup>1,2</sup>
	17	52(88.14%)	65.79±6.14	175.91±6.29	21.24±1.53	11.95±4.80 <sup>1,2</sup>	52.89±3.39 <sup>1,2</sup>
Sobre Peso	15	2(3.64%)	79.92±6.34	171.67±4.84	27.08±1.53	18.68±4.55 <sup>1</sup>	41.70±3.80 <sup>1</sup>
	16	7(12.07%)	83.23±5.74	175.08±3.00	27.14±1.66	20.16±1.54 <sup>1,3</sup>	41.88±4.01 <sup>1</sup>
	17	5(8.48%)	87.45±8.89	179.50±8.96	27.10±0.75	21.03±1.50 <sup>1,3</sup>	45.39±1.58 <sup>1,3</sup>
Obesidade	15	2(3.64%)	90.20±7.78	172.50±6.36	30.25±0.35	42.16±0.41 <sup>2,3</sup>	40.22±2.19 <sup>2</sup>
	16	2(3.45%)	102.89±0.77	171.50±2.15	31.80±1.84	25.30±0.28 <sup>2,3</sup>	39.58±1.61 <sup>2</sup>
	17	2(3.38%)	102.85±0.78	177.00±1.41	32.85±0.78	24.60±2.54 <sup>2,3</sup>	36.91±0.29 <sup>2,3</sup>

<sup>1</sup>Diferenças significativas entre os alunos com peso normal e com sobre peso (p<0.05)

<sup>2</sup>Diferenças significativas entre os alunos com peso normal e com obesidade (p<0.05)

<sup>3</sup>Diferenças significativas entre os alunos com sobre peso e com obesidade (p<0.05)

Ao nível cardio-respiratório e de composição corporal verificamos que os alunos com peso normal apresentam uma maior capacidade cardio-respiratória e uma menor percentagem de massa gorda que aqueles que apresentam sobre peso e obesidade (p<0.05).

Tabela 6. Caracterização dos alunos do sexo feminino.

Classificação IMC	Idade	N (%)	Peso (Kg)	Altura (m)	IMC (kg/m <sup>2</sup> )	%MG (%)	VO <sub>2</sub> máx (ml/kg/min)
Peso Normal	15	47(85.46%)	53.38±6.63	160.50±5.81	19.37±2.66	25.60±5.78 <sup>1,2</sup>	43.88±2.99 <sup>1,2</sup>
	16	49(80.33%)	55.56±6.73	161.41±5.51	21.31±2.35	28.03±5.45 <sup>1,2</sup>	42.03±3.25 <sup>1,2</sup>
	17	59(85.51%)	54.24±6.39	161.57±5.79	20.72±2.18	25.31±7.86 <sup>1,2</sup>	42.86±3.45 <sup>1,2</sup>
Sobre Peso	15	6(10.91%)	67.40±2.26	163.00±1.41	25.20±0.14	38.17±0.99 <sup>1,3</sup>	38.52±1.01 <sup>1</sup>
	16	10(16.39%)	68.34±9.25	162.13±4.82	27.15±1.28	36.28±6.54 <sup>1,3</sup>	35.83±2.09 <sup>1,3</sup>
	17	8(11.59%)	67.12±3.15	159.50±4.77	26.42±0.79	38.06±1.92 <sup>1,3</sup>	37.01±0.62 <sup>1,3</sup>
Obesidade	15	2(3.63%)	76.90±5.52	161.50±2.12	29.55±2.90	42.15±3.18 <sup>2,3</sup>	35.69±1.15 <sup>2,3</sup>
	16	2(3.28%)	83.45±0.78	160.50±4.95	32.40±1.70	45.80±1.84 <sup>2,3</sup>	30.65±2.40 <sup>2,3</sup>
	17	2(2.90%)	92.15±30.90	154.75±6.01	38.05±9.97	48.30±5.37 <sup>2,3</sup>	26.16±8.49 <sup>2,3</sup>

<sup>1</sup>Diferenças significativas entre os alunos com peso normal e com sobre peso (p<0.05)

<sup>2</sup>Diferenças significativas entre os alunos com peso normal e com obesidade (p<0.05)

<sup>3</sup>Diferenças significativas entre os alunos com sobre peso e com obesidade (p<0.05)

O mesmo não ocorre se compararmos os alunos com sobre peso e com obesidade, onde verificamos que ao nível cardio-respiratório os rapazes com 15 e 16 anos e as raparigas com 15 anos não apresentam diferenças entre si.

Realizando a mesma comparação em relação à percentagem de massa gorda observa-se que com a exceção dos rapazes de 15 anos os alunos com sobre peso apresentam uma maior percentagem de massa gorda que os obesos (tabela 3).

Tabela 7. Correlações entre a capacidade cardio-respiratória, a percentagem de massa gorda e o IMC por idades no sexo masculino.

Idade		%MG	VO <sub>2</sub> máx	IMC
15	VO <sub>2</sub> máx	-0.76*		-0.87*
16		-0.80*		-0.78*
17		-0.69*		-0.78*
15	%MG		-0.76*	0.76*
16			-0.80*	0.96*
17			-0.69*	0.78*
15	IMC	0.76*	-0.87*	
16		0.96*	-0.78*	
17		0.78*	-0.78*	

\*p<0.05

Como podemos observar na tabela 3 e 4, em todas as idades tanto nos rapazes como nas raparigas existe um forte correlação negativa entre o  $VO_2$  máx e o IMC e a percentagem de massa gorda, e uma forte correlação positiva entre o IMC e a percentagem de massa gorda.

**Tabela 8.** Correlações entre a capacidade cardio-respiratória, a percentagem de massa gorda e o IMC por idades no sexo feminino.

Idade		%MG	$VO_2$ máx	IMC
15	$VO_2$ máx	-0.77*		-0.80*
16		-0.78*		-0.89*
17		-0.74*		-0.83*
15	%MG		-0.77*	0.82*
16			-0.78*	0.85*
17			-0.74*	0.75*
15	IMC	0.82*	-0.80*	
16		0.85*	-0.89*	
17		0.75*	-0.83*	

\* $p < 0.05$

## Discussão

Foi objectivo deste estudo caracterizar jovens adolescentes dos 15 aos 17 anos de idade ao nível de varias variáveis relacionadas com o excesso de peso e analisar possíveis correlações existentes entre o  $VO_2$  máx. e os vários índices de IMC e a percentagem de massa gorda. Como resultado principal destacamos a forte associação entre a aptidão cardio-respiratória e a percentagem de massa gorda e IMC ( $r \geq 0,75 - 0,90$ ).

Neste estudo a prevalência de excesso de peso foi menor comparativamente com alguns estudos a nível nacional e internacional como o estudo de Santos et al. (2010), onde se verificou que numa população de 522 alunos de uma escola do norte de Portugal 18,4% apresentava sobrepeso, ou como no estudo de Vidal e Dias (2005) que verificou que a obesidade em Portugal está aumentar significativamente e que 45% dos rapazes apresenta sobre peso e 12,9% obesidade, e que 35,6% das raparigas apresenta sobrepeso e 15,7% obesidade. A nível internacional o estudo da OMS (2009) verificou que cerca de 18% da população com 13 anos e cerca de 22% das crianças com 11 anos apresenta excesso de peso. Também Hedley et al. (2004) verificou no seu estudo nos Estados Unidos que 31,2% dos rapazes e 30,5% das raparigas dos 12 aos 19 apresenta risco de sobre peso.

Algumas causas para a obtenção destes resultados poderão ser devido ao local do país onde residem que poderá afectar o estilo de vida adoptado por estes adolescentes, o tipo de alimentação ou o nível de actividade física (Vidal & Dias, 2005; Ortega et al., 2005; Moreno et al, 2005; Ferreira & Vidal, 2008; Gordon-Larsen et al. 2002; Tremblay e Willms, 2003)

Analisando os valores de  $VO_2$  máx nos rapazes e nas raparigas com peso normal verificamos que os resultados obtidos são semelhantes aos de Ortega et al. (2007), onde para idades entre os 13 e os 18 anos obteve nos rapazes um  $VO_2$  máx de  $50,9 \pm 11,7$  mL\kg\min e nas raparigas um  $VO_2$  máx de  $42,1 \pm 8,0$  mL\kg\min, e onde verificamos também que os indivíduos com peso normal apresentam melhores índices de  $VO_2$  máx que os indivíduos com excesso de peso. A diferença entre estes índices deve-se ao facto de os indivíduos com excesso de peso apresentarem maior índices de massa corporal que aqueles com peso normal, um facto que

vai ao encontro dos resultados obtidos por Berndtsson et al. (2007) onde tal como no nosso estudo verifica que o IMC é o principal motivo para esta diferença ocorrer.

Ao compararmos os vários tipos de IMC verificámos que na nossa amostra os indivíduos com peso normal apresentaram melhores níveis de aptidão cardio-respiratória e de percentagem de massa gorda que os indivíduos com sobre peso e obesidade em qualquer uma das três idades de estudo, e que tal como no estudo de Ortega et al. (2007) e de Ross e Katzmarzyk (2003) existe uma forte associação entre altos níveis cardio-respiratórios e baixos níveis de percentagem de massa gorda. Em indivíduos com sobre peso com 15 e 16 anos de idade apesar de apresentarem melhores índices de percentagem de massa gorda não apresentaram melhores índices cardio-respiratórios que os indivíduos com obesidade, o que nos leva a concluir que o facto de um individuo apresentar já sobre peso a sua capacidade cardio-respiratória poderá ser gravemente afectada aumentando assim o seu risco para doenças cardiovasculares. Estes últimos resultados vão de encontro com os estudos de Johnson et al. (2000), Ross e Katzmarzyk (2003), Koutedakis et al. (2005), Ortega et al. (2007) e de Ferreira et al. (2005) que concluem que a capacidade cardio-respiratória é um dos factores mais importante na saúde ao longo da vida do ser humano ao ter um alto impacto em várias determinantes, entre as quais a obesidade.

### **Conclusões**

Na nossa amostra verificamos que cerca de 14% dos alunos apresentam excesso de peso, embora seja uma reduzida percentagem sabemos que de acordo com a literatura esta tende a aumentar nos próximos anos muito devido a um estilo de vida sedentário e a uma má alimentação.

Os resultados obtidos indicam que não existem grandes diferenças entre rapazes e raparigas em relação a percentagem com peso normal, sobre peso e obesidade. Indicam também que existe uma forte associação entre maiores índices de aptidão cardio-respiratória e menor percentagem de massa gorda e índice de massa corporal, o que nos leva a concluir que a pratica de actividade física que melhore a aptidão cardio-respiratória melhorará o índice de massa corporal e diminuirá a massa gorda dos adolescentes, levando assim a uma redução da percentagem de alunos com excesso de peso e a uma melhor qualidade de vida dos adolescentes. Uma outra conclusão deste estudo é o facto de indivíduos com sobre peso ao apresentarem débeis níveis cardio-respiratórios poderem aumentar o risco de ocorrência de doenças cardiovasculares.

## Bibliografia

Abrantes, J. citado por Martins, J. (2009) - Diapositivos apresentados no 2º ciclo de estudos do Mestrado Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Universidade da Beira Interior.

Abreu, G. (1995). A matemática na vida versus na escola: Uma questão de cognição situada ou de identidades sociais?. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 11 (2), 85-93.

Arends, R. (1995). *Aprender a Ensinar*. Lisboa, São Paulo: McGraw-Hill.

Barbeau, P.; Litaker, M.; Woods, K.; Lemmon, C., & Owens, S. (2002). Hemostatic and inflammatory markers in obese youths: effects of exercise and adiposity. *J Pediatr*, 141, 415-420.

Berndtsson, G.; Mattsson, E.; Marcus, U., & Evers, L. (2007). Age and gender differences in VO2max in Swedish obese children and adolescents. *Acta Paediatrica*, 96 (4), 567-571.

Barlow, C.; Kohl, H.; Gibbons, L., & Blair, S. (1995). Physical fitness, mortality and obesity. *Int J Obes Relat Metab Disord*, 19, 41- 44.

Beets, M. e Pitetti, K. (2006). Criterion-Referenced Reliability and Equivalency Between the PACER and 1-Mile run/Walk for High School Students. *Journal of Physical Activity and Health*, 3(2), 21-33.

Boreham, C.; Twisk, J.; Murray, L.; Savage, M.; Strain, J., & Cran, G. (2001). Fitness, fatness, and coronary heart disease risk in adolescents: the Northern Ireland Young Hearts Project. *Med Sci Sports Exerc*, 33(2), 270-274.

Boreham, C.; Twisk, J.; Neville, C.; Savage, M.; Murray, L., & Gallagher, A. (2002). Associations between physical fitness and activity patterns during adolescence and cardiovascular risk factors in young adulthood: The Northern Ireland Young Hearts Project. *Int J Sports Med*, 23(1), 22-26.

Carnethon, M.; Gulati, M., & Greenland, P. (2005). Prevalence and cardiovascular disease correlates of low cardiorespiratory fitness in adolescents and adults. *JAMA*, 294, 2981-2988.

Carnethon, M.; Gidding, S., Nehgme, R.; Sidney, S.; Jacobs, D., & Liu, K. (2003). Cardiorespiratory fitness in young adulthood and the development of cardiovascular disease risk factors. *JAMA*, 290, 3092-3100.

Cureton, K. ; Sloniger, M. ; O'Bannon, J.; Black, D., & McCormack, W. (1995). A generalized equation for the prediction of VO<sub>2</sub>peak from 1-mile run/walk performance. *Med Sci Sports Exerc.* 27, 445-451.

Dietz, W., & Robinson, T. (2005). Clinical practice: overweight children and adolescents. *N Engl J Med*, 352, 2100 -2109.

Eisenmann, J.; Bartee, R., & Wang, M. (2005). Physical activity, TV viewing and weight in U.S. youth: 1999 Youth Risk Behavior Survey. *Obes Res*, 10, 379-385.

Ekelund, U.; Poortvliet, E.; Nilsson, A.; Yngve, A.; Holmberg, A., & Sjostrom, M.; (2001). Physical activity in relation to aerobic fitness and body fat in 14- to 15-year-old boys and girls. *Eur J Appl Physiol*, 85, 195-201.

Ferreira, I.; Twisk, J.; van Mechelen, W.; Kemper, H., & Stehouwer, C. (2005). Development of fatness, fitness, and lifestyle from adolescence to the age of 36 years: determinants of the metabolic syndrome in young adults: the amsterdam growth and health longitudinal study. *Arch Intern Med*, 165, 42-48.

Ferreira, R., & Vidal, P. (2008). Prevalence and Determinants of Obesity in Children in Public Schools of Sintra, Portugal. *Obesity*, 16 (2), 497-500.

Freedman, D.; Khan, L.; Serdula, M.; Dietz, W.; Srinivasan, S., & Berenson, G. (2005). The relation of childhood BMI to adult adiposity: the Bogalusa Heart Study. *Pediatrics*, 115(1), 22-27.

Graça, A. (2001) *Breve roteiro da investigação empírica na Pedagogia do Desporto: a investigação sobre o ensino da educação física*, Universidade do Porto. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, vol. 1, nº 1, 104 -113.

Gordon-Larsen, P.; Adair, L., & Popkin, B.(2002) Ethnic differences in physical activity and inactivity patterns and overweight status. *Obes Res.*, 10, 141-149.

Guimarães, M. F. (1996). O conhecimento profissional do professor de Matemática: Dois estudos de caso. Lisboa: M. F. Guimarães. Tese de Mestrado apresentado à Universidade de Lisboa.

Gulati, M.; Pandey, D.; Arnsdorf, M.; Lauderdale, D.; Thisted, R., & Wicklund, R. (2003). Exercise capacity and the risk of death in women: the St James Women Take Heart Project. *Circulation*; 108, 1554-1559.

Hargreaves, A. (1994). *Changing teachers, changing times. Teachers work and culture in the postmodern Age*. London: Cassell.

Hasselstrøm, H.; Hansen, S.; Froberg, K., & Andersen, L. (2002). Physical fitness and physical activity during adolescence as predictors of cardiovascular disease risk in young adulthood. Danish youth and sports study. An eight-year follow-up study. *Int J Sports Med*; 23(1), 27-31.

Hedley, A.; Ogden, C.; Johnson, C.; Carroll, M.; Curtin, L., & Flegal, K. (2004) Prevalence of overweight and obesity among US children, adolescents, and adults, 1999-2002. *JAMA*, 291, 2847-2850.

Ihmels, M.; Gregory, J.; Welk, J. & McClain, J. (2006). The Reliability and Convergent validity of Field Tests of Body Composition in Young Adolescents. *Journal of Physical Activity & Health*, 3(2), 67-77.

Jacinto, J.; Carvalho, L.; Comédias, J.; Mira, J. (2001). Programa de Educação Física, 10º, 11º e 12º Anos, Cursos Científico-Humanísticos e Cursos Tecnológicos. Ministério da Educação, Departamento do Ensino Secundário.

Johnson, M.; Figueroa-Colon, R. ; Herd, S.; Fields, D.; Sun, M., & Hunter, G. (2000). Aerobic fitness, not energy expenditure, influences subsequent increase in adiposity in black and white children. *Pediatrics*, 106, 4, 50.

James, P.; Leach, R.; Kalamara, E.; & Shayeghi, M. (2001). The World Obesity Epidemic. *Obes Res*. 9(4), 228 - 233.

Janz, K.; Dawson, J., & Mahoney, L. (2002). Increases in physical fitness during childhood improve cardiovascular health during adolescence: the Muscatine Study. *Int J Sports Med*, 23(1), 15-21.

Kurl, S.; Laukkanen, J.; Rauramaa, R.; Lakka, T.; Sivenius, J., & Salonen, J. (2003). Cardiorespiratory fitness and the risk for stroke in men. *Arch Intern Med*, 163, 1682-1688.

Koutedakis, Y.; Bouziotas, C.; Flouris, A., & Nelson, P. (2005). Longitudinal modeling of adiposity in periadolescent Greek schoolchildren. *Med Sci Sports Exerc*, 37, 2070-2074.

Lobstein, T. & Frelut, M. (2003). Prevalence of overweight among children in Europe. *Obes Rev*. 4(4), 195-200.

- Mahar, M.; Rowe, D.; Parker, C.; Mahar, F.; Dawson, M., & Holt, J. (1997). Criterion-referenced and norm-referenced agreement between the Mile Run/Walk and PACER. *Measurement in Phys Educ Exerc Sci*. 1(4), 245-258.
- McGill, H. & McMahan, C. (1998). Determinants of atherosclerosis in the young. Pathobiological Determinants of Atherosclerosis in Youth (PDAY) Research Group. *Am J Cardiol*, 82, 30-36.
- McGill, H.; McMahan, C.; Herderick, E.; Malcom, G.; Tracy, R., & Strong, J. (2000). Origin of atherosclerosis in childhood and adolescence. *Am J Clin Nutr*; 72(5), 1307-1315.
- McMillan, D.; Sattar, N.; Lean, M., & McArdle, C.; (2006). Obesity and cancer. *BMJ*;333:1109-1111.
- Metter, E.; Talbot, L.; Schrager, M., & Conwit, R. (2002). Skeletal muscle strength as a predictor of all-cause mortality in healthy men. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci.*; 57,359-365.
- Mora, S.; Redberg, R.; Cui, Y.; Whiteman, M.; Flaws, J., & Sharrett, A. (2003). Ability of exercise testing to predict cardiovascular and all-cause death in asymptomatic women: a 20-year follow-up of the lipid research clinics prevalence study. *JAMA*, 290, 1600-1607.
- Morais, M. M. (1993). A reflexão na formação de professores. *Aprender (vol. 15)*, 27 - 30.
- Moreno, L.; Mesana, M.; Fleta, J.; Ruiz, J.; Sarria, A.; Marcos, A., & Bueno, M. (2005). Overweight, obesity and body fat composition in Spanish adolescents. *Ann Nutr Metab.*;49:71-76.
- Must, A.; Jacques, P.; Dallal, G.; Bajema, C., & Dietz, W. (1992). Longterm morbidity and mortality of overweight adolescents. A follow-up of the Harvard Growth Study of 1922 to 1935. *N Engl J Med*, 327, 1350-1355.
- Must, A. & Strauss, R. (1999). Risks and consequences of childhood and adolescent obesity. *Int J Obes Relat Metab Disord*, 23(2), 2-11.
- Myers, J.; Prakash, M.; Froelicher, V.; Do, D.; Partington, S., & Atwood, J. (2002). Exercise capacity and mortality among men referred for exercise testing. *N Engl J Med.*, 346, 793-801.
- Nielsen, G., & Andersen, L.; (2003). The association between high blood pressure, physical fitness, and body mass index in adolescents. *Prev Med*, 36, 229-234.

OMS (2009). Prevalence of overweight and obesity in children and Adolescents. *Fact Sheet 2.3 December 2009*. [www.euro.who.int/ENHIS](http://www.euro.who.int/ENHIS)

Ogden, C.; Yanovski, S.; Carroll, M., & Flegal, K. (2007). The epidemiology of obesity. *Gastroenterology*, 132, 2087-2102.

Ogden, C.; Carroll, M.; Curtin, L.; McDowell, M.; Tabak, C.; & Flegal, K. (2006). Prevalence of overweight and obesity in the United States, 1999-2004. *JAMA*, 295(13), 1549-55.

Ortega, F.; Ruiz, J.; Castillo, L.; Moreno, M.; Wärnberg, J.; Gutiérrez, A. & AVENA Group (2005). Low Level of Physical Fitness in Spanish Adolescents. Relevance for Future Cardiovascular Health (AVENA Study). *Rev Esp Cardiol*, 58(8), 898-909.

Ortega, F., Tresaco, B., Ruiz, J., Moreno, L., Martin-Matillas, M., Mesa, J., Warnberg, J., Bueno, M., Tercedor, P., Gutierrez, M., & Castillo, M. (2007). Cardiorespiratory Fitness and Sedentary Activities Are Associated with Adiposity in Adolescents. *Obesity* 5(6), 1589-1599.

Plowman, S. & Liu, N. (1999). Norm-referenced and criterion-referenced validity of the one-mile run and PACER in college age individuals. *Measurement in Phys Educ Exerc Sci*, 3(2), 63-84.

Projecto Educativo de Escola (2009). Projecto Educativo de Escola (2009-2013). Escola Secundária c/ 3º Ciclo do Fundão.

Rosado, A. citado por Martins, J. (2009) - Diapositivos apresentados no 2º ciclo de estudos do Mestrado Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Universidade da Beira Interior.

Ross, R. & Katzmarzyk, P.(2003). Cardiorespiratory fitness is associated with diminished total and abdominal obesity independent of body mass index. *Int J Obesity*, 27, 204-210.

Ruiz, J.; Rizzo, N.; Ortega, F.; Loit, H.; Veidebaum, T. & Sjostrom, M. (2007). Markers of insulin resistance are associated with fatness and fitness in school-aged children: the European Youth Heart Study. *Diabetologia*, 50(7), 1401-1408.

Sacarrão, G. F. (1989). *Biologia e Sociologia - Volume 2, o homem indeterminado*, Publicações Europa América, Lisboa, 284.

Santos, R., Ribeiro, J., Carvalho, J., Santos, M. & Mota, J. (2010). Health perceptions, leisure time physical activity, meal frequency and body mass index in Portuguese male adolescents. *Arch Exerc Health Dis* 1 (1),12-18.

Serdula, M.; Ivery, D.; Coates, R.; Freedman, D.; Williamson, D., & Byers, T. (1993). Do obese children become obese adults? A review of the literature. *Prev Med* ,22, 167-177.

Siedentop, D. (1991). Developing teaching skills in physical education. 3rd edition. Mountain View, Site oficial da Universidade da Beira Interior (2010). Cursos 2º Ciclo - Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Simão. M. (2006). *Oficina de dinâmicas de grupos, escolas e grupos comunitários*, Papirus Editora, Campinas, São Paulo.

Swallen, K.; Reither, E.; Haas, S. & Meier, A. (2005). Overweight, obesity, and health-related quality of life among adolescents: the National Longitudinal Study of Adolescent. *Health. Pediatrics*, 115(2), 340-7.

Schwimmer, J.; Burwinkle, T. & Varni, J. (2003). Health-related quality of life of severely obese children and adolescents. *JAMA*, 289(14), 1813-1819.

Tremblay, M., & Willms, J. (2003). Is the Canadian childhood obesity epidemic related to physical inactivity? *Int J Obes Relat Metab Disord*,27, 1100 -1105.

Twisk, J.; Kemper, H., & Van Mechelen, W. (2002). Prediction of cardiovascular disease risk factors later in life by physical activity and physical fitness in youth: general comments and conclusions. *Int J Sports Med*; 23(1), 44-49.

Vidal, P. & Dias, C. (2005). Trends in overweight and obesity in Portugal: the National Health Surveys 1995-6 and 1998-9. *Obes Res*, 13, 1141-1145.

Warnberg, J.; Nova, E.; Moreno, L.; Romeo, J.; Mesana, M.; Ruiz, J.; Ortega, F.; Sjostrom, M.; Bueno, M. & Marcos, A. (2006). Inflammatory proteins are related to total and abdominal adiposity in a healthy adolescent population: the AVENA Study. *Am J Clin Nutr*, 84(3), 505-512.

Wärnberg, J.; Moreno, L.; Mesana, M., & Marcos, A. (2004). Inflammatory mediators in overweight and obese Spanish adolescents. The AVENA study. *Int J Obes*; 28(3), 59-63.

Wedderkopp, N.; Froberg, K.; Hansen, H.; Riddoch, C., & Andersen, L. (2003). Cardiovascular risk factors cluster in children and adolescents with low physical fitness: The European Youth Heart Study (EYHS). *Pediatr Exerc Sci.*, 15, 419-427.

Wei, M.; Kampert, J.; Barlow, C.; Nichaman, M.; Gibbons, L.; Paffenbarger, R., & Blair, S. (1999). Relationship between low cardiorespiratory fitness and mortality in normal-weight, overweight, and obese men. *JAMA*, 282, 1547-1553.

# **Anexos**

Tabela 9: Caracterização da turma do 10º CT - 1.

10º CT1 – CARACTERIZAÇÃO

N.º	NOME	DATA NASCIMENTO	LOCALIDADE	ESCOLA ANTERIOR	PROFISSÃO PAI	PROFISSÃO MÃE
1	Alexandra Filipa Roque Batista	16-01-95	Carvalhal	João Franco	Marceneiro	Professora
2	Alexandra Soares Nogueira	31-07-95	Enxames	ESF	Op. Manobras CP	Aux. Adminis.
3	Ana Carolina Lourenço Silveira	17-09-95	Fundão	ESF	Armazém	Assis. Consultório
4	Ana Rita Simões de Seabra Henriques	07-04-95	Fundão	Serra Gardunha	Cozinheiro	Professora
5	Ana Sofia Roque Monsanto	26-05-94	Dorn. do Zêzere	Silvares	Mineiro	Desempregada
6	Andreia Cristina Lindeza Gonçalves	05-03-95	Fundão	João Franco	Reformado	Professora
7	Beatriz Dias Rato Neves	31-10-95	Fundão	ESF	Seguros	Professora
8	Bruna Filipa Brito Neves	30-08-95	Aldeia Nova	Serra Gardunha	Gerente Comer.	Emp. Têxtil
9	Carolina da Gama Castel-Branco Brito	17-11-95	Fundão	ESF	Enc. Pós venda	Professora
10	Carolina Madeira Inês	05-10-95	Fundão	ESF	Vendedor	Professora
11	Daniel Barata Pereira	24-11-94	Fundão	ESF	Trab. C/outrém	Gerente empres.
12	Duarte João Esteves Ramos	25-01-95	Alcaria	Serra Gardunha	Empresário	Professora
13	Gonçalo João Figueira Santos	20-06-95	Enxames	ESF	Comerciante	Doméstica
14	Inês Vieira Martins	30-12-95	Fundão	Serra Gardunha	Eng. Civil	Professora
15	Joana Raquel Martins Lindeza	08-02-95	Fatela	ESF	Pedreiro	Doméstica
16	João Manuel Cerejo Amaral	18-09-95	Fundão	ESF	Granulador	Desempregada
17	João Miguel Pinheiro Martinho Ramos	30-06-95	Fundão	ESF	Seguros	Professora
18	João Nuno Sousa Salvado	11-04-95	Fundão	ESF	Marceneiro	Auxiliar Lar
19	João Oliveira Roque	27-12-94	Donas	ESF	Electricista	Cabeleireira
20	Liliana Primo da Silva	26-02-95	Fundão	João Franco	Comerciante	Cozinheira
21	Marco Carlos Louro Gama	26-07-95	Fundão	João Franco	Cozinheiro	Doméstica
22	Marisa Gil da Costa	05-12-95	Fundão	João Franco	(FALECIDO)	Ajud. cozinheiro
23	Patrícia Andreia Gil Gonçalves	13-10-94	Fundão	João Franco	Téc. laboratório	Superv. Caixa
24	Patrícia Ribeiro Proença	11-03-95	Fundão	João Franco	Electricista	Escriturária
25	Pedro Miguel Alves Chorão R. Oliveira	29-06-95	Fundão	João Franco	Oper. Bilheteira	Func. Bancária

26	Sara Ferreira Soares	07-11-95	Fundão	Serra Gardunha	Comerciante	Comerciante
27	Tânia Sofia Guedes Esteves	26-09-93	Alcaria	João Franco	Motorista	Polidora
28	Vasco José Saraiva Mendes Fernandes	24-08-93	Aldeia Joanes	ESF	Electricista	Serv. Adminis.

Sexo feminino: 18    Sexo masculino: 10    Total: 28

**Tabela 10:** Caracterização da turma do 12º LH-2/CAV.

12º LH2/CAV – CARACTERIZAÇÃO

N.º	NOME	DATA NASCIMENTO	LOCALIDADE	ESCOLA ANTERIOR	PROFISSÃO PAI	PROFISSÃO MÃE
<b>LH 2</b>						
1	Ana Rita Costa Batista	03-08-92	Fundão	ESF	Empresário	Empresária
3	Ana Sofia Ferreira Antunes	28-10-92	Paradanta	ESF	Agropecuária	Doméstica
4	Bruno Miguel Lombo Gomes	03-11-92	Aldeia Nova	ESF	Empresário	Desempregada
5	Cristiana Maria Santos Bento	22-02-93	Fundão	ESF	Vidreiro	Emp. de limpeza
6	Daniela Cruz	10-04-93	Alcongosta	ESF	Pedreiro	Doméstica
7	Diogo Dias Gonçalves	18-08-93	Aldeia Nova	ESF	Empresário	Empresária
8	Domingos Clemente	03-02-93	Alcaria	ESF	Aposentado	Aposentada
9	João Batista Alves	01-05-93	Povoa Atalaia	ESF	Func. Público	Comerciante
10	Liliana Batista Milheiro	04-05-93	Vale Prazeres	ESF	Pedreiro	Cabeleira
11	Mariana Clemente Cerdeira	04-03-93	Valverde	ESF	Bancário	Tec. Biblioteca
13	Stéphanie Leal Farinha	06-09-93	Alpedrinha	ESF	Motorista	Comerciante
14	Tânia Filipa Ferreira Tavares	02-07-92	Fundão	ESF	Empr. Laboral	Desempregada
15	Vânia Sofia Gaspar Martins	19-10-92	Enxabarda	ESF	Electricista	Estudante
17	Alena Slóeva	09-06-92	Fundão	ESF	Empresário	Intérprete
<b>CAV</b>						
1	Ana Carolina Melo Santos	07-02-93	Aldeia Nova	ESF	Desempregado	Escriturária
2	Ana Carolina Ramos Figueira	15-09-93	Fundão	ESF		Guarda prisional
3	Angélique Lopes	27-05-92	Aldeia de Joanes	ESF	Comerciante	Comerciante
4	Débora Raquel Fernandes Reis	25-11-93	Fundão	ESF	Comerciante	Empr. Limpeza
5	Felícia Adriana Gama	24-06-91	Fundão	ESF	Cozinheiro	Empr. Limpeza

6	Inês Brojo Afonso	24-03-93	Fundão	ESF	Professor	Professora
7	Joana Faísca	04-03-93	Fundão	ESF	Func. Público	Func. Pública
8	Luís Guilherme Barros Taveira	11-05-93	Alcaide	ESF	Func. Público	Advogada
9	Manuel Cunha Abelho	17-12-93	Castelo Novo	ESF	Professor	Doméstica
10	Margarida de Oliveira Raposo	23-06-93	Fundão	ESF	Médico	Professora
11	Maria João Oliveira	04-11-92	Fundão	ESF	Publicidade	Aux. Acção Educ.
12	Marina Antunes Gonçalves	01-09-93	Fundão	ESF		
13	Sabrina Serrão Nunes	27-08.92	Silvares	ESF		
14	Sara Patrícia Louro Gama	03-02-93	Fundão	ESF	Cozinheiro	Empr. de limpeza
15	Vanessa Andreia Dias Caria	29-09-93	Valverde	ESF	Gestor	Costureira

Sexo feminino: 23 Sexo masculino: 6 Total: 29

Tabela 11: Planificação da Unidade Didáctica de Basquetebol da turma do 12º LH-2/CAV.

### **Basquetebol - 12º LH2/CAV – 3º PERÍODO**

<b>Data</b>	<b>Aula nº</b>	<b>Conteúdos</b>	<b>Objectivos</b>
29/04/2011	111 e 112	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolvimento dos elementos técnicos da modalidade</li> <li>- Trabalho de aptidão física</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Situação de jogo (4X4);</li> <li>- Aptidão Física, trabalho a nível abdominal.</li> </ul>
6/05/2011	115 e 116	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicação das técnicas da Unidade Didáctica em contexto de jogo</li> <li>- Desenvolvimento da aptidão física</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contexto competitivo (4X4, situação de jogo), integração das regras e de condutas adequadas referentes à Unidade Didáctica;</li> <li>- Treino de Aptidão Física, força abdominal e resistência aeróbia (series)</li> </ul>
13/05/2011	119 e 120	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dança (Tango)</li> <li>- Situação de jogo na modalidade de basquetebol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe base e floreados na dança de tango;</li> <li>- Contexto competitivo (4X4, situação de jogo), integração das regras e de condutas adequadas referentes à Unidade Didáctica;</li> </ul>
20/05/2011	123 e 124	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicação das técnicas da Unidade Didáctica em contexto de jogo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contexto competitivo (4X4, situação de jogo), integração das regras e de condutas adequadas referentes à Unidade Didáctica;</li> </ul>
27/05/2011	127 e 128	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dança (Tango)</li> <li>- Situação de jogo na modalidade de basquetebol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe base e floreados na dança de tango;</li> <li>- Contexto competitivo (4X4, situação de jogo), integração das regras e de condutas adequadas referentes à Unidade Didáctica, avaliação da Unidade Didáctica.</li> </ul>
3/06/2011	131 e 132	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Situação de jogo na modalidade de basquetebol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auto avaliação da UD e do Período;</li> <li>- Contexto competitivo (4X4, situação de jogo), integração das regras e de condutas adequadas referentes à Unidade Didáctica, avaliação da Unidade Didáctica.</li> </ul>



**F  
U  
N  
D  
A  
M  
E  
N  
T  
A  
L**

(46')

**SITUAÇÃO 1 e 2**

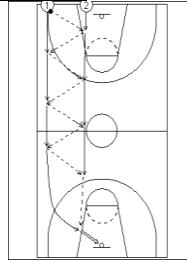
- Lançamento na passada e drible

- Relação bola/jogador, em diferentes contextos de situações fechadas.

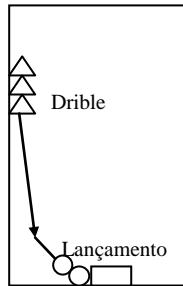
- Integração no jogo das tecnologias anteriormente realizadas.

- Contexto competitivo, integração das regras e de condutas adequadas referentes à Unidade Didáctica

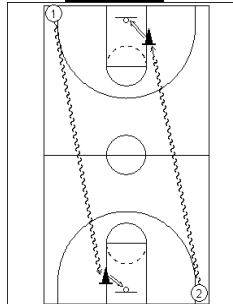
**Situação 2**



**Situação 1**

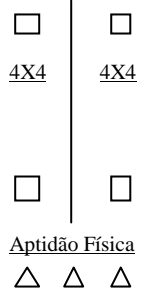


**Situação 2**



**Situação de jogo**

**Situação 4**



+  
(10'  
)

**10') Situação 2**

Os alunos estão dispostos em grupos de dois na linha final e realizam drible e passe de peito entre eles até ao lado contrário do campo onde, ao aproximarem-se do cesto, realizam o lançamento na passada.

**Grupo 2**

**Situação 1**

10') Em coluna, os alunos realizarão drible e seguidamente lançamento na passada com colocação de 2 arcos no chão para a respectiva colocação dos apoios. (Primeiramente sem bola, apenas o movimento)

(10'  
)

1') Tempo de transição para a situação seguinte.

(1')

**10') Situação 2**

Cada aluno com uma bola( se possível) com os alunos colocados na linha final, próximos de uma linha lateral virados para uma tabela e os restantes nas mesmas circunstâncias na linha final contrária. Vão driblar até a tabela para onde estão virados e aí lançam na passada, primeiro no lado direito e outro no esquerdo.

+  
(10'  
)

**24') Situação de jogo**

(8'+  
8'+8  
)

(8') Jogo formal de 4X4 onde os alunos irão ser solicitados a efectuar as tecnologias anteriormente realizadas. Jogarão 2 grupos nos 2 campos disponíveis e um elemento de cada grupo será o árbitro, sendo este rotativo entre os outros elementos. O grupo que fica de fora realiza trabalho de melhoria nos níveis de Aptidão Física. (Força Superior).

Treino de Aptidão física.

- Força Abdominal

\* realizar 3 series de 15 abdominais, com pausa entre series de 1'30''

<b>F</b> <b>I</b> <b>N</b> <b>A</b> <b>L</b>  <b>(5)</b>	- Retorno à calma  - Alongamentos promovendo a utilização dos grupos musculares predominantemente utilizados.	- Jogo formal onde intervêm com menos segmentos corporais, onde se realiza menos deslocamentos e consequente abaixamento da frequência cardíaca.	(1') + (3') + (1')	1') Tempo de transição para a situação seguinte c/ explicação para a situação seguinte.  3') Alongamentos condicionados pelo Professor.  1') Identificação de Zonas de Problema / Apresentação dos objectivos concretizados e melhorias a ocorrer na próxima aula.
Observações: <u>Grupo 1</u> - Ana Santos, Ana Figueira, Angélique, Inês Afonso, Luís, Manuel, Margarida, Maria Oliveira, Sara Gama, Bruno, Daniela, Diogo, Domingos, João Alves. <u>Grupo 2</u> – Ana Batista, Ana Antunes, Cristiana, Liliana, Mariana, Stéphanie, Tânia, Vânia, Débora, Felícia, Joana, Marina, Sabrina, Vanessa.  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupo 1- Victor Eanes</li> <li>Grupo 2 – Luís Leitão</li> </ul> Aptidão Física – Dário Gaspar Situação de jogo – Victor Eanes/Luís Leitão  Alunos que não realizam a aula, terão tarefas equacionadas pelo Professor.				

# RELATÓRIO AULA ORIENTADA 26-11-10 12º LH2

VICTOR EANES

DOCENTE: VICTOR EANES

U.D. : GIMNÁSTICA

Escola Secundária c/ 3º CEB do Fundão

**Palavras-chave:** Orientações, Ginástica, Sistematizações, Domínio, Orientador.

**Resumo.** *Na aquisição de competências que os professores estagiários têm vindo a realizar, durante o presente ano lectivo, sobretudo através das leccionações, neste caso concreto, da unidade didáctica de Ginástica para a turma do 12ºLH2, apresenta-se o relatório de um conjunto de sistematizações necessárias, para que exista uma coerente evolução dos alunos, e possibilite uma ligação sinérgica entre um conjunto de factores que correspondem a um maior domínio por parte do orientador da actividade, visto se a primeira vez que lecciona esta Unidade Didáctica.*

## 1. RELATÓRIO

Como o processo de análise e observação de aula, tende a ser complexo e sobretudo completo, fundamentado e sistematizado a partir de variáveis identificadas à partida das leccionações, enquadra-se o estudo, na identificação de problemáticas existentes, que interfiram no controlo das variáveis por parte do orientador nas leccionações por nós realizadas, professores estagiários. Sendo uma análise crítica, que solicita ao orientador, a quantificação do erro, tal como a forma correcta de manipular as variáveis de leccionação.

### 1.2 Estruturação do plano de aula

Ajustando-se às necessidades da turma através da identificação dos objectivos gerais que cada exercício pretende solicitar, mostrou-se o plano de aula adequado pelos exercícios equacionados. No entanto não poderá constituir um ponto forte da

orientação pois, perante a selecção de alguns exercícios foi notório alguma dificuldade de execução por parte de alguns alunos e o cumprimento dos objectivos muito facilmente por parte de outros. Este facto acontece pela não realização de uma avaliação diagnóstica dos alunos numa nova Unidade Didáctica.

### **1.3 Organização / Selecção de exercícios**

Ao nível da selecção dos exercícios, esta foi tida em conta pelo menor número de competências dos alunos para uma nova Unidade Didáctica. Exercícios de simples execução e compreensão, que tinham principalmente como objectivo, a quantificação de competências dos alunos nesta nova Unidade Didáctica. Na selecção dos exercícios, apenas um reparo, na fase inicial durante a activação específica articular para os exercícios em questão, deveria ter realizado um maior número de movimentos tendo em conta os exercícios que iria efectuar, ponto fraco. Ao nível da organização, esta variável foi ajudada para que acontecesse da melhor forma, pelo facto da turma de 12º ano CAV, não estar presente. O que levou que as estações não existisse tempo algum de espera e que funcionassem da melhor forma possível, dinâmicas e com elevada densidade motora. Ponto forte.

### **1.4 Posicionamento do Professor**

Ponto forte na leccionação, sempre de frente para a turma numa fase inicial da aula, percorrendo todos os grupos em prática promovendo vários tipos de feedback's e instruções. O facto de as estações estarem um pouco próximas umas das outras levou a que este factor acontecesse.

### **1.5 Tempo (Instrução, Transição, Organização)**

O tempo de instrução nesta leccionação foi um pouco maior que o que deveria ter acontecido, isto aconteceu por esta ser a primeira leccionação desta Unidade Didáctica, e visto ser uma Unidade Didáctica onde as lesões acontecessem por algumas vezes, foi necessário perder algum tempo aqui para que se efectuasse as devidas explicações de ajudas e da realização dos exercícios. Todos os tempos de transição aconteceram de acordo como planeamento, e bem-feitos. O tempo de

organização foi um pouco extenso, principalmente na definição das estações e na colocação do material necessário para a realização dos exercícios. Este facto prendeu-se por eu ter chegado em cima da hora do início da aula, deveria ter equacionado o que me fez chegar tarde. Ponto fraco.

## **1.6 Feedback´s**

De acordo como os quatro tipos de feedback´s definidos, esclareço:

- **Feedback´s Motivacionais** - Sempre tendo em conta a verificação dos limites do aluno, pois era esse o objectivo, visto ser a primeira aula desta unidade didáctica, as chamadas de atenção para a resolução de problemas evidentes foi constante por parte do professor.

- **Feedback´s Gerais** - Foi tida em conta por mim, a transmissão das expectativas de aula, sobre exercícios, inicialmente e principais preocupações a considerar no desempenho motor e na transição entre exercícios aos alunos das considerações a ter nas estações para onde se encaminhavam.

- **Feedback´s Individuais** - Na circulação através do seu posicionamento chamadas de atenção de cariz técnico, onde existam correcções a fazer de acordo com os objectivos dos exercícios.

- **Feedback's Técnicos** - Constantes chamadas de atenção na realização dos exercícios e nos cuidados a ter na sua execução.

## **1.7 Comunicação / Transmissão**

Mostrou-se sempre adequada, na medida em que permitia uma efectiva compreensão dos feedback´s, assim como dos exercícios propostos.

## **1.8 Aprendizagem / Evolução / Empenho dos alunos**

Visto ser a primeira aula da Unidade Didáctica de Ginástica, verificou-se em alguns alunos algumas dificuldades na execução dos exercícios e na sua evolução. Isto acontece por muitos destes alunos nunca terem abordado esta Unidade Didáctica, o que leva ao desconhecimento das exigências da mesma numa idade já avançada

para aprenderem alguns princípios da Unidade Didáctica. Outros demonstraram estar muito à vontade com as exigências propostas, prescrevendo mesmo alguns exercícios de maior grau de dificuldade para estes. Ao nível do empenho, todos os alunos demonstraram uma postura extremamente correcta.

### 1.9 Clima / Disciplina

Mantendo-se sempre dentro de limites aceitáveis o clima de aula, proporcionou a aplicação dos alunos em diferentes situações da aula.

### 1.10 Densidade Motora

Devido ao facto de apenas estar presente metade da turma, o tempo de espera para a realização dos exercícios era muito pouco ou nenhum, o que fez com que a densidade motora na aula fosse extremamente elevada, ponto forte.

### 1.11 Análise Pontos Fortes e Pontos Fracos

<b>Pontos Fortes da Orientação</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Organização dos exercícios;</li> <li>○ Posicionamento do professor;</li> <li>○ Tempo de instrução e transição;</li> <li>○ Feedback's atribuídos;</li> <li>○ Comunicação/Transmissão;</li> <li>○ Aprendizagem/Evolução/Empenho dos alunos;</li> <li>○ Clima/Disciplina;</li> <li>○ Densidade motora da aula.</li> </ul>
<b>Pontos Fracos da Orientação</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Estruturação do plano de aula, exercícios diferenciados perante as competências (<b>Zona de problema 1</b>);</li> <li>○ Selecção dos exercícios, fase inicial (<b>Zona de problema 2</b>);</li> <li>○ Tempo de organização inicial, demasiado tempo;</li> </ul>

## **2. Criação de Hipóteses para a Resolução de Problemas Identificados na aula**

Como as zonas de Problema estão balizadas dentro de limites que permitem uma actuação por parte do professor, no sentido de proceder a melhorias na actividade, equaciono o modo de resolução de alguns factores que necessitam de urgente aplicação.

### **2.1 Problema 1, Estruturação do plano de aula**

Primeiramente, deveria ter existido uma aula de diagnóstico para identificação das competências dos alunos, visto esta não ter acontecido, deveria ter sido importante ter prescrito no plano de aula exercícios ou mesmo apenas posicionamentos articulares e movimentos das posições a realizar dos exercícios para os alunos com maiores dificuldades em executar as acções.

### **2.2 Problema 2 Selecção dos exercícios, fase inicial.**

Deveria ter sido realizado por mim, na fase inicial (aquecimento, movimentação articular de acordo com as exigências dos exercícios), não só para prevenção de lesões mas também para conhecimento das amplitudes articulares, movimentos e apoios a realizar na fase principal da aula.

## **1. Conclusão**

Querendo objectivar a minha própria evolução enquanto professor estagiário, que proporcione e conduza a uma claro domínio das actividades desportivas, foi efectuado no relatório a análise crítica da última aula, as formas pelas quais se poderá optar para a resolução de zonas de problema não só nos alunos como também na própria aula e na minha docência. Visto esta ter sido a primeira aula desta nova Unidade Didáctica, penso que retirei contribuições para futuras orientações.



29	Mafalda Silva	2	13	2	2	2	3		2	2	1						3			3/16						
30	Carla Magueijo	2	13	2	2	0	3		2	2	2						3									
31	Mariana Gonçalves	2	13	1	2	2	3		2	3	1						3									
32	Denis	3	15	2	2	3	3		3	3	3						3			3/16						
	<b>10° CT1</b>	0 - não executa; 1 – executa com dificuldade; 2 – executa; 3 – executa bem; 4 – executa muito bem																								

## Anexo 7



403659 – ESCOLA SECUNDÁRIA C7 3º CEB DO FUNDÃO  
ANO LECTIVO 2010/2011



# DESPORTO ESCOLAR CONVOCATÓRIA – FUTSAL – JUVENIS

Convocam-se os alunos abaixo indicados, para a Fase Regional do Desporto Escolar, na modalidade de Futsal, no escalão de Juvenis, a realizar em Castelo Branco entre os dias 6 e 8 de Maio.

Nº de Jogador	Nome do Jogador
1	Francisco Ascensão
2	Paulo Patrício
3	Isaac Fonseca
4	Daniel Rito
5	Paulo Afonso
6	João Madeira
7	Dani Rodrigues
8	Ricardo Santos
9	João Latado
10	Fábio Salvado
11	Luís Moreira
12	Henrique Santos
Árbitro	Eduardo Martins

Pede-se aos alunos convocados, a comparência em frente à Escola Secundária do Fundão, junto ao portão, no dia 6 de Maio de 2011 pelas 14:35h, com o seguinte material necessário:

- **Cartão de Cidadão ou Bilhete de Identidade**
- **Material fornecido pela escola (equipamento de saída e de jogo)**
- **Saco Cama e produtos de higiene pessoal**