

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro



## 2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO



### Relatório de Estágio

### *Papel da Educação Física no Currículo Escolar, na Tentativa do Combate à Obesidade*

Mestrando: **Júlio Manuel Pinto Morais**

Orientador: Paulo Vicente João

UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

## RELATÓRIO DE ESTÁGIO

*“PAPEL DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO CURRÍCULO ESCOLAR,  
NA TENTATIVA DO COMBATE À OBESIDADE”*

2º CICLO EM MESTRADO EM ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS  
BÁSICO E SECUNDÁRIO

**JÚLIO MANUEL PINTO MORAIS**

**Orientador:** Paulo Vicente João



Vila Real, 2013/2014

Relatório de estágio apresentado à UTAD, no DEP – ECHS, como requisito para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, cumprindo o estipulado na alínea b) do artigo 6º do regulamento dos Cursos de 2ºs Ciclos de Estudo em Ensino da UTAD, sob a orientação do Doutor Paulo Vicente João.

*“ (...) Ser professor, é mais do que o ato de ensinar e para esse ensino ser eficaz, o professor deve ser capaz de fazer uma análise pessoal e intelectual dos objetivos a que se propõe alcançar, sendo esse objetivo, o “ensinar” e “educar” os alunos no seu todo.”*

Castro (2012) citando Bento

## **AGRADECIMENTOS**

Durante o meu percurso académico, tive apoio de muitas pessoas que não poderia deixar de mencionar aqui, sendo que muitas pessoas que não falo aqui, quero ter uma palavra de apreço e dizer um obrigado a todos eles. Sendo assim, aproveito este espaço para deixar algumas palavras a todos de agradecimento.

À minha orientadora pela ajuda, disponibilidade e amabilidade que teve sempre para comigo.

Ao Professor Doutor Paulo Vicente, pelo apoio e por todos os conhecimentos transmitidos e conselhos, e também pela paciência e disponibilidade que teve comigo.

Aos meus colegas de estágio Daniel e Mickael, por todo o ano de companheirismo, amizade e entreaajuda em todos os momentos bons e maus.

Aos meus pais pela confiança que depositaram em mim ao longo de todo o percurso académico.

À minha namorada, pela paciência que teve para comigo, e pela força que sempre me transmitiu.

## ÍNDICE GERAL

<b>AGRADECIMENTOS</b> .....	V
<b>RESUMO</b> .....	X
<b>ABSTRACT</b> .....	XI
<b>INTRODUÇÃO</b> .....	1
<b>CAPÍTULO I- RELATÓRIO DE ESTÁGIO</b> .....	2
<b>INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA NO PROCESSO ENSINO/APRENDIZAGEM</b>	2
<b>1- ENQUADRAMENTO PESSOAL</b> .....	2
<b>2- ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL</b> .....	5
<b>3- TAREFAS DE ESTÁGIO DE ENSINO/APRENDIZAGEM</b> .....	8
3.1- Plano Anual .....	9
3.2- Unidades Didáticas (UD) .....	10
3.3- Plano de Aula.....	13
3.4- Práticas de Ensino Supervisionada .....	15
3.4.1- Instrumentos.....	15
3.4.2- Procedimentos .....	17
3.4.3- Relatório e Avaliação .....	19
<b>CAPÍTULO II</b> .....	20
<b>TAREFAS DE ESTÁGIO DE RELAÇÃO ESCOLA MEIO</b> .....	20
<b>1- ESTUDO DE TURMA</b> .....	20
1.1 -Estratégias de Intervenção .....	21
<b>2- ATIVIDADES NA ESCOLA</b> .....	22
2.1- Atividade “Põe-te a mexer!” .....	22
2.2- Atividade do Corta-Mato.....	24
2.3- Atividade “Comenius” .....	25
2.4- Atividades desenvolvidas no Campo de Férias na ESCCB.....	25
2.5 Atividade Peddy Paper .....	26
2.6 Atividade Tribol .....	27
<b>Bibliografia Capítulo I &amp; II</b> .....	28
<b>CAPÍTULO III</b> .....	30

<b>ESTUDO DESENVOLVIDO .....</b>	<b>30</b>
<b>PAPEL DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO CURRÍCULO ESCOLAR NA, TENTATIVA DO COMBATE À <i>OBESIDADE</i> .....</b>	<b>30</b>
<b>1- INTRODUÇÃO .....</b>	<b>31</b>
<b>2- METODOLOGIA.....</b>	<b>33</b>
<b>3- APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....</b>	<b>34</b>
3.1- A Intervenção do Professor .....	34
3.2- Resultados e Discussão – Aluno .....	37
<b>4- CONCLUSÃO.....</b>	<b>42</b>
<b>Bibliografia- Capítulo III.....</b>	<b>43</b>

## ÍNDICE DE TABELAS

<b>Tabela 1-</b> Pesquisa de Informação dos Professores sobre a Obesidade .....	35
<b>Tabela 2-</b> Planificação de Aulas no Combate à Obesidade .....	35
<b>Tabela 3-</b> Como o Professor Lida Com Comportamentos Depressivos .....	36
<b>Tabela 4-</b> Prática Desportiva Com Desmotivação .....	38
<b>Tabela 5 –</b> Discriminação Devido Ao Peso Com Alimentação Em Excesso .....	38
<b>Tabela 6-</b> Preferência Alimentar .....	39
<b>Tabela 7-</b> Procura de Informação Sobre a Obesidade .....	40
<b>Tabela 8-</b> Desmotivação Dos Alunos De Educação Física, Com A Discriminação Devido Ao Peso .....	40

## **ABREVIATURAS**

**ESCCB**- Escola Secundária Camilo Castelo Branco

**DGS**-Direção Geral Saúde

**OMS**-Organização Mundial Saúde

**EF**- Educação Física

**WHO** - World Health Organization

**UD** - Unidade Didática

**CNAN**- Conselho Nacional de Alimentação e Nutrição

**T/I/O**-Transição/Instrução/Organização

**FB**- Feedback

**PA**- Plano de Aula

**SPSS**- Statistical Package for the Social Sciences

## RESUMO

O atual documento tem como objetivo projetar vivências, experiências e um processo crítico e consciente ao longo do estágio pedagógico enquanto professor estagiário da Escola Secundaria/3 Camilo Castelo Branco, no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. O objetivo primordial deste trabalho é transmitir todo o meu percurso ao longo do estágio, desde experiências, angústias, estratégias, dificuldades, entre outras. Este documento está elaborado em três partes distintas, na primeira parte faço referência à intervenção pedagógica no processo ensino/aprendizagem, desde tarefas de ensino/aprendizagem e práticas de ensino supervisionada. A segunda parte está relacionada com as tarefas de estágio de relação escola meio, onde consta o estudo de turma e as atividades desenvolvidas no meio escolar. Na terceira parte apresento um estudo com o título “*Papel da Educação Física no Currículo Escolar, na Tentativa do Combate à Obesidade*”. Este estudo desenvolvido contempla como os docentes lidam com a obesidade, desde a pesquisa de informação sobre a obesidade, planificação de aulas e como lidam com comportamentos depressivos. Em relação aos alunos, tentar perceber se os mesmos procuram informação sobre a obesidade, discriminação acerca do peso, preferência alimentar, alguma desmotivação, por parte dos alunos, com o final da média de educação física. Participaram neste estudo 136 alunos, nomeadamente 63 do sexo masculino e do sexo feminino 73, e 10 docentes da área de Educação Física. O tratamento estatístico foi o SPSS, com uma análise descritiva e recorreu-se ao teste do Qui-quadrado ( $\chi^2$ ), para determinar a associação entre as variáveis e a comparação entre os grupos. As conclusões identificadas foram que a maioria dos professores já tiveram alunos obesos nas salas de aula, daí que cerca de 30% planifica as suas aulas em detrimento de ter alunos obesos na turma, no entanto é preocupante ter cerca de 10% que não planifica e 60% às vezes. Os alunos têm uma prática desportiva em menor número cerca de 29.4%, cerca de 47.1% refere que a nota final ao não contar para a média é motivo de desmotivação e 16 dizem que já sofreram discriminação nas aulas. Por fim, os professores como os educandos referem que a escola deve dar um valor maior à educação física, sendo para alguns alunos o único lugar onde realizam atividade motora.

**Palavras-Chave:** ESTÁGIO PEDAGÓGICO;EDUCAÇÃO FÍSICA;PROFESSOR;ALUNOS OBESIDADE;DESMOTIVAÇÃO;DESCRIMINAÇÃO.

## ABSTRACT

The present document aims to project experiences, experiences and a critical and conscious process over practicum while a trainee teacher at Camilo Castelo Branco/3 secondary school, under the Master in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education at the University of Trás-os-Montes e Alto Douro. The primary objective of this work is to convey all my path along the stage, from experiences, fears, strategies, difficulties, among others. This document is prepared in three distinct parts, the first part makes reference to the pedagogical intervention in the teaching / learning tasks from teaching / learning practices and supervised teaching. The second part is related to the tasks of middle school stage of relationship between school and its surroundings, where is present the study of the group and the activities at school. In the third part I is presented a study titled "*Role of Physical Education in the School Curriculum in Attempt to Fight Obesity*". This developed study contemplates how teachers deal with obesity, from researching information on obesity, lesson planning and how to deal with depressive behaviours. Related to the students, it's essential to understand if they seek information on obesity, discrimination about weight, food preference, some demotivation by students, with an end of average in physical education. 136 students participated in this study, including 63 male and 73 female sex, and 10 teachers in the area of Physical Education. The statistical analysis was SPSS, with a descriptive analysis we used the Qui-square ( $\chi^2$ ), to determine the association between variables and the comparison between groups. The identified conclusion were that most teachers have had obese students in classrooms, about 30% of the teachers plan their lessons considering obese students in the class, however is worrying that about 10% does not plan and about 60% doen only plan sometimes. Students have a sports practice outnumbered approximately 29.4% and 47.1% report that the note/mark is a cause for discouragement as it doesn't count to the final average and 16 say they have already experienced discrimination in the classroom. Finally teachers and students reported that the school should give greater access to physical education, because for some students the school is the only place where they perform motor activity.

**Keywords:** STAGE EDUCATIONAL, PHYSICAL EDUCATION, TEACHER, STUDENT OBESITY; DEMOTIVATION; DISCRIMINATION.

## INTRODUÇÃO

O presente relatório de estágio está inserido no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

O Estágio Profissional foi realizado na Escola Secundaria/3 Camilo Castelo Branco, onde fiquei a lecionar as aulas da turma 11ºB no primeiro período, e 8ºD, no segundo, tendo sido o Professor Doutor Vicente João o supervisor e a Professora Célia Sampaio a orientadora. Os restantes membros do grupo de estágio foram os colegas Daniel Teixeira e Mickael Marques.

Este relatório está organizado, em três capítulos. O primeiro capítulo diz respeito à intervenção pedagógica no processo ensino/aprendizagem, o segundo refere-se às tarefas de estágio desenvolvidas na escola de relação escola-meio e o terceiro refere-se à parte prática, ou seja, o estudo desenvolvido por mim, intitulado “Papel da Educação Física no Currículo Escolar, na Tentativa do Combate à *Obesidade*”.

Ao longo deste trabalho descrevi todo o processo e percurso por mim percorrido ao longo do ano letivo de 2013/2014, onde passei momentos de sucessos alcançados mas também muitas dificuldades que foram ultrapassadas com sucesso. Neste trabalho relatei também projetos em que estive envolvido e faço uma reflexão sobre as experiências que tive ao longo do estágio, que mereceu da minha parte, muita dedicação e trabalho. Contudo, foi um trabalho e uma aprendizagem muito gratificante cheia de experiências que sem dúvida nos marca na nossa vida.

# CAPÍTULO I- RELATÓRIO DE ESTÁGIO

## INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA NO PROCESSO ENSINO/APRENDIZAGEM

### **1- ENQUADRAMENTO PESSOAL**

Desde muito cedo comecei a praticar futebol federado, futsal, atletismo e orientação, logo desde o início da minha vida o desporto esteve sempre inserido no meu dia-a-dia e no meu estilo de vida. Logo estas vivências fizeram com que eu mais tarde me decidisse pelo curso de educação física e ser um gosto pessoal, que para mim, que estou a chegar ao final de um percurso, foi o colmatar de desejo cumprido e realizado. Sendo que neste momento, estou a exercer funções de treinador e preparador físico no Sport Clube da Cumieira e treinador de Gira-Vólei.

Antes de iniciar o meu ano de estágio e como tive uma relação próxima com vários colegas que já se encontravam nesta fase, a minha curiosidade e também a vontade de realizar o estágio foi aumentando ao longo dos quatro anos. Desde o primeiro ano que pretendia realizar o estágio por diversos motivos, em primeiro lugar porque significava o último ano do mestrado, depois porque era uma experiência nova e dar aulas era o que realmente eu pretendia. Este foi o motivo que me levou a escolher este curso. Ao longo dos quatro anos tive colegas que me contaram tudo pelo que estavam a passar, deram-me a ideia que o estágio significava, trabalho, problemas, dificuldades mas também era o ano em que se aprendia mais, aquele em que tínhamos mais prazer em realizar e que no final era muito gratificante.

Relativamente, ao meu núcleo de estágio eu já conhecia muito bem um dos meus colegas até porque era meu colega de turma, mas em relação ao outro meu colega foi um prazer tê-lo conhecido, pois é um colega empenhado e com responsabilidade.

Durante o tempo que estivemos juntos e todo o tempo que tivemos que trabalhar juntos não houve qualquer desentendimento, muito pelo contrário, sempre houve um espírito de entajuda o que foi muito positivo ao longo do ano.

Durante anos eu frequentei a escola mas sempre como aluno, portanto a ideia que eu fazia de uma escola eram as aulas, os professores, os funcionários e o conselho pedagógico. Não fazia ideia das funções reais de cada um dos elementos que constitui uma escola, nem a organização que se encontra por detrás de uma sala de aula.

Ao longo do semestre, tive contato com alguns professores mas principalmente com os professores de Educação Física porque há sempre uma maior afinidade e um maior contacto que além da sala dos professores. Não tive qualquer problema relacional com qualquer um deles, ao longo do ano.

Neste início, como professor estagiário muitas dúvidas e incertezas se levantam, devido ao desafio e também às características que este estágio possuía, desde logo, um primeiro contacto com a escola, todo o seu envolvente, desde professores a funcionários até chegar aos alunos. São muitos aspetos com que se tem de lidar, e portanto havia muita coisa nova pela frente.

Fui muito bem recebido na escola por toda a gente e senti-me bastante à vontade, desde logo com os meus colegas estagiários e a orientadora do estágio esteve sempre connosco desde o início. Começamos então, a preparar o ano e os conteúdos para abordar nas modalidades. O que ficou combinado foi que a minha primeira turma seria o 11ºB, seguindo no período seguinte à turma do 8ºD. Em relação à turma lecionada, pelos meus colegas, e observada por mim posso afirmar que foram turmas com um comportamento exemplar, mas alguns alunos apresentavam algumas dificuldades motoras nas modalidades.

Eu lecionei a turma 11ºB, o professor Mickael 8ºD e o professor Daniel 11ºC todos como estagiários. Em relação às turmas, penso que tivemos uma vantagem, ou seja, não são turmas problemáticas. Em relação à afetividade da minha turma, inicialmente foi um pouco difícil, a relação foi melhorando e no final das aulas o feedback por parte dos alunos foi bastante positivo. Tive bons resultados no final da unidade didática e verificou-se que a turma teve um bom desenvolvimento. Não foi nada difícil adaptar-me à escola e ao seu envolvente, penso que consegui envolver-me bem e sentir-me à vontade quanto a tudo. Rapidamente iniciámos a nossa intervenção para com os alunos, pois logo na primeira semana, auxiliámos a orientadora nas caminhadas pelo parque da cidade de Vila Real e nas aulas, começando assim a nossa relação com os educandos

para nos enriquecer nas nossas aulas. Sinceramente pensei que iria ser mais difícil dar estas aulas mas acabei por ultrapassar alguns obstáculos e melhorar muito com o decorrer das práticas de ensino. O maior obstáculo que senti foi na demonstração dos exercícios, pois estava sempre a refletir se a correção técnica estava correta ou se precisaria de ser melhorada.

Penso que em relação às expectativas que possuía alcancei perfeitamente os objetivos e foi de facto bastante enriquecedor para mim lecionar esta modalidade, sendo útil para a minha experiência. O que devo ter em atenção nas aulas é a segurança e organização da mesma, porque ao nível de intervenções e correções estive sempre interventivo e tentei sempre ao máximo corrigir os movimentos dos alunos, para que tivessem um maior sucesso, o que foi conseguido com sucesso.

A chave é estar sempre preparado para qualquer situação, e a adaptação aos momentos inesperados é fundamental e importantíssima num professor de Educação Física, pois mesmo estando tudo planeado, quando parece que nada pode falhar, pode acontecer alguma coisa que nos estrague os planos.

Por fim resta-me salientar que todo este processo é evolutivo e que ainda há muito para aprender e outras estratégias para adequar, pois penso que não existe perfeição, mas sim uma tentativa de aperfeiçoamento e perfeccionismo. No final de mais uma etapa, e estando a concluir o grau de mestre, deve ser vista como um começo, porque apesar de ter muitos conhecimentos neste momento, o ciclo não termina agora, mas fim quero dizer que devemos estar sempre atualizados, porque o mundo está em constante evolução.

## 2- ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL

A cidade de Vila Real está situada a cerca de 450 metros de altitude, sobre a margem direita do rio Corgo, um dos afluentes do Douro. Localiza-se num planalto rodeado de altas montanhas, em que avultam as serras do Marão e do Alvão.

O Concelho de Vila Real, sem prejuízo da feição urbana da sua sede, mantém características rurais bem marcadas. Dois tipos de paisagem dominam: a zona mais montanhosa das Serras do Marão e da Alvão, separadas pela terra verdejante e fértil do Vale da Campeã, e, para o Sul, com a proximidade do Douro, os vinhedos em socalco. Por toda a parte existem linhas de água que irrigam a área do Concelho, com destaque para o Rio Corgo, que atravessa a cidade num pequeno mas profundo vale, originando um canhão de invulgar beleza. (in <http://www.cm-vilareal.pt/concelho-mainmenu-162/caracteriza-mainmenu-164.html>).

Conforme refere o projeto educativo 2013/2014, da ESCCB, o Concelho de Vila Real ocupa uma superfície de 378,8 Km<sup>2</sup>, distribuída por 20 freguesias, integrando a Região Norte de Portugal Continental e a NUT III do Douro. A cidade de Vila Real é a capital do concelho, que mantém características rurais ainda relevantes. Os censos de 2011 fixam em 51 850 o número de habitantes do concelho e reafirmam a dinâmica concelhia de crescimento demográfico das últimas décadas, acompanhando assim a tendência nacional e contrariando a tendência distrital (é o único concelho do distrito, num total de catorze, que vê a sua população aumentar).

Relativamente, ao estabelecimento de ensino ESCCB, na qual tive o prazer de lecionar para concluir o mestrado, é um estabelecimento de ensino, que celebrou em 1998 cento e cinquenta anos de existência e encontra-se em funcionamento desde 1848. Tendo sido elevado à categoria de Liceu Central em 1911, passa a receber, em 1914, por proposta do Reitor, a designação de Liceu Central de Camilo Castelo Branco, “tendo em consideração o alto valor intelectual e educativo do grande escritor” (in Diário do Governo, nº102, 2ª série).

Na sequência das reformas do Estado Novo, retoma a designação primitiva de Liceu Nacional e, finalmente, em 1978, no contexto das reformas de Veiga Simão e do pós 25 de Abril, é batizado com o nome de Escola Secundária de Camilo Castelo Branco.

Atualmente figura, nos documentos oficiais, como Escola Secundária c/ 3º Ciclo Camilo Castelo Branco.

Teve uma vida errante por falta de instalações próprias. Só em 1932 se iniciaram as obras que dariam forma ao edifício atual e que seriam concluídas em 1943. No entanto, já em 1927, o Liceu é equipado com um Posto Meteorológico e nele se organiza um valioso Museu Colonial constituído por um fundo documental (livros e objetos) que testemunha a perspetiva colonialista do Estado Novo e as atividades dos povos das antigas possessões africanas. É também valioso o Fundo Documental Museológico, que inclui exemplares raros de livros antigos. Têm igualmente valor apreciável as coleções antigas de materiais didáticos (aparelhos de medida, mapas e outros) utilizados nas salas de aula e laboratórios.

Uma sua característica peculiar foram as tradições das festividades do Regadinho e do 1º de Dezembro. O primeiro, no mês de novembro, consistia num desfile dos estudantes pela cidade, vestidos de modo desusado, mimando e criticando pessoas e comportamentos de professores e de destacadas figuras da cidade de Vila Real. Ainda foi retomado no início da década de noventa e no início da década de dois mil, mas posteriormente perdeu-se a tradição. O 1º de dezembro era, por excelência, a festa da academia e incluía serenata, ruada aos professores e autoridades, baile de gala, cortejo de homenagem a Camilo (patrono da escola), e récita de gala a que se seguiam as ceias de 1º de dezembro cuja ementa era formada por alheiras com grelos e arroz de cabidela confeccionado com galinhas roubadas, na semana anterior, pelos estudantes, aos seus vizinhos e às suas próprias casas.

Estas tradições eram vividas e participadas não só pela academia como pela cidade que se orgulhava dos seus estudantes. Ainda hoje perdura o costume das ceias nesta data, que se realizam pelos restaurantes e tascas de Vila Real, contando com a presença de antigos alunos, mesmo os que se encontram a viver longe da cidade que a ela acorrem para homenagear o antigo liceu e manter viva a tradição.

Quanto às instalações e equipamentos escolares a ESCCB é um edifício estatal cuja construção foi concluída em 1943, composto por 26 salas de aula das quais fazem parte: salas de especialidade (História, Geografia, Português, Francês, Espanhol, Inglês,

Filosofia, Matemática (2), Desenho (3), Informática (3) e 6 Laboratórios (3 de Ciências, 2 de Química e 1 de Física). Foram ainda criados dois auditórios tecnologicamente equipados, com capacidade para cem e setenta pessoas, respetivamente. Por outro lado, em termos genéricos, possui equipamento informático, quadros interativos e projetores multimédia, bem como um vasto conjunto de equipamento e de materiais específicos para as diferentes disciplinas, possibilitando a adoção das metodologias mais adequadas ao desenvolvimento dos currículos.

A Escola possui uma Biblioteca Escolar/Centro de Recursos Educativos, recentemente intervencionada no âmbito da Rede de Bibliotecas Escolares, e uma mediateca, ambas apetrechadas com computadores com acesso à internet, duas salas de Diretores de Turma, gabinetes de trabalho para os Serviços de Psicologia e Orientação, os Departamentos Curriculares, o Projeto “Educação para a Saúde” e a Oferta Qualificante. Dispõe também de espaços destinados aos Serviços Administrativos, Bufete, Refeitório, Ginásio, bem como de espaços exteriores para a prática desportiva, um dos quais, o recreio central, foi recentemente requalificado. O Centro de Formação da Associação de Escolas de Vila Real tem sede neste edifício.

O aumento da população escolar que se fez sentir após o 25 de Abril agudizou o problema da exiguidade das instalações e levou a que, em 1978, se implantasse um pavilhão pré-fabricado junto ao antigo “recreio dos rapazes”. Embora com carácter provisório, o referido pavilhão ainda hoje se mantém em funcionamento, tendo sido alvo de obras de recuperação e instalação de aquecimento central. Comporta catorze salas de aula (uma das quais equipada com 20 computadores), uma sala de estudo e uma sala de acompanhamento ao aluno (devidamente equipada e usada para a ocupação dos tempos livres dos alunos assim como de acompanhamento em situação de ausência imprevista dos docentes), uma sala de professores e instalações sanitárias. A envolvente do edifício foi requalificada proporcionando um espaço de lazer para os alunos.

Uma característica peculiar da Escola é o conjunto de murais que têm vindo a ser executados pelos alunos do Curso de Artes Visuais, orientados pelos professores (elaborados em contexto de aula, nos períodos de interrupção letiva e no âmbito do Projeto X- Arte).

É uma prática da Escola dar resposta a todas as solicitações de aquisição de materiais e equipamentos relevantes para o bom funcionamento da escola, a nível pedagógico e administrativo, tendo sempre em vista a sua modernização e o acompanhamento da evolução tecnológica. De registar, no entanto, a existência de alguns constrangimentos, decorrentes da não intervenção da Parque Escolar (inicialmente prevista).

No que concerne aos recursos humanos a ESCCB conta com 108 professores que para além de demonstrar uma sólida formação científica e profissional, procura, também, uma permanente atualização das competências pedagógico-didáticas/organizativas. Quanto ao pessoal não docente a escola pode contar com 32 funcionários, a contar entre assistentes técnicos e operacionais.

É de referir ainda que, a escola conta ainda com a colaboração de dois enfermeiros no âmbito do Projeto de Saúde Escolar e uma psicóloga a tempo parcial, partilhada com o Agrupamento de Escolas Morgado de Mateus. Esta escola no ano corrente 2013/2014 tem um total de 1136 alunos incluindo alunos do ensino básico e secundário, do ensino regular, profissional e recorrente. (in Projeto Educativo Escola – ESCCB – 2014)

### **3- TAREFAS DE ESTÁGIO DE ENSINO/APRENDIZAGEM**

Neste contexto e quanto à minha participação enquanto professor tem um papel de grande importância a reflexão sobre as práticas desenvolvidas. Esta parte do trabalho é das mais importantes ao longo do ensino aprendizagem, sendo um processo em que exige um planeamento e um grande conhecimento onde vamos lecionar, desde a escola, as turmas e o meio envolvente, porque o método pedagógico é complexo.

Esta parte é composta pelas Unidades Didáticas, Plano de Aulas, Práticas de Aulas Supervisionadas onde ao longo do trabalho vou tecer algumas reflexões que ocorreram durante o ano letivo. Como vou mencionar ao longo do trabalho o estágio exige que o professor conheça as turmas que vai lecionar, ou seja, é um auxiliar precioso para o professor, porque através deste conhecimento e desde o conhecimento dos materiais e recursos humanos existentes na escola para a leção da disciplina onde está inserido, vai permitir uma melhor estruturação das matérias que vai abordar.

### **3.1- Plano Anual**

O Plano Anual é um instrumento de organização e planeamento que define as atividades a desenvolver ao longo do ano letivo, com objetivos pedagógicos.

Após as apresentações iniciais, partimos para a distribuição das turmas, para saber com qual, cada um de nós ficaria. Assim, ficou decidido que no segundo período, todos nós trocaríamos de turma, uma vez que a nossa orientadora de estágio, queria que nós tivéssemos contacto com os vários anos, ou seja, ver a diferença entre 3º ciclo e secundário. Este foi um parecer diferente com o que me disseram na UTAD, que eu deveria começar com uma turma e terminar com ela.

Outro dos pontos relevantes, é que no início somos um bocado direcionados pela orientadora a lecionar o que está programado pela escola e pelos docentes de educação física, e a insistir sempre nos mesmos conteúdos, quando a turma já domina esses mesmos objetivos e deixasse para as últimas aulas conteúdos onde os mesmos alunos não dominassem tão satisfatoriamente.

Mas como é uma norma da escola, eu e os meus colegas seguimos as orientações que nos transmitiram e a orientadora nos pediu, o que por sua vez, é uma regra que nos ultrapassa.

No entanto, sou da mesma opinião em passar pelos vários ciclos, uma vez que, ficamos com um maior leque de experiências e temos mais a noção dos diferentes ciclos de ensino.

Nesta escola, e quando reunimos com a nossa orientadora, foi nos comunicado que o grupo de educação física já tinha escolhido as modalidades que iriam ser dadas no 1º período, bem como a sua planificação anual (ver em anexo I), para que não houvesse problemas com o material e com o espaço em si, e não houvesse todas as turmas a dar o mesmo conteúdo.

Depois de ter a estrutura da planificação da escola e com o programa de educação física, parti para a elaboração anual das aulas previstas e os objetivos específicos previstos para cada aula. Assim, tivemos o cuidado em planificar as aulas, porque ficou também

decidido que nós (núcleo de estágio), também iríamos executar algumas tarefas/atividades na escola.

### **3.2- Unidades Didáticas (UD)**

É de extrema importância a elaboração da Unidade Didática (UD), no início do ano letivo, porque assenta na base do exercício da profissão da carreira docente. Sendo que a planificação é um dos aspetos importantes, devido a ter um conhecimento da turma ou da população alvo. Conforme refere Anacleto (2008) *“As decisões de planificação, pelo seu valor preditivo como decisões de interface entre o currículo e o ensino e, também, entre a estrutura conceptual e operacional dos professores, ocupam um lugar de destaque para o desenrolar da atividade de ensino”*. Refere ainda que *“Ao planificar, o estagiário confronta-se com as suas ideias e crenças, com os seus conhecimentos teóricos e a realidade do contexto no qual irá ser desenvolvida a sua planificação”*.

No entanto, é essencial a construção da UD, porque através dela o docente tem uma reflexão e orientação mais cuidada, havendo uma maior ponderação e um investimento do seu trabalho ao longo do ano. Apesar da UD ser feita no início do ano, é no final do período, que o docente deve fazer um balanço da mesma, dos aspetos positivos e negativos e verificar se os objetivos foram alcançados.

Neste início, como professor estagiário muitas dúvidas e incertezas se levantaram, devido ao desafio e também às características que este estágio possuía, desde logo, um primeiro contacto com a escola, todo o seu envolvente, desde professores a funcionários até chegar aos alunos.

Começamos então, a preparar o ano e os conteúdos para abordar nas modalidades. A orientadora referiu ao núcleo de estágio, que tínhamos um ano difícil, árduo e trabalhoso, mas com dedicação tudo se conseguia. Foi então que a professora Célia Sampaio, começou a falar das modalidades que tínhamos de lecionar, desde o Corfebol, Natação, Andebol, Basquetebol e Ginástica.

No entanto, a UD, não foi uma tarefa fácil, contudo foi cumprida toda a unidade didática de ensino com sucesso, mais do que esperado, sendo que por vezes, foi necessário reajustar alguns conteúdos devido aos imprevistos das condições atmosféricas e algumas dificuldades da parte de alguns alunos. O que fez com que me

torna-se mais capaz e mais completo na minha formação, devido às dificuldades inerentes. Assim, como Lopes (2011) refere que é necessário refletir sobre o ensino e modificar algumas estratégias de ensino e de avaliação feita pelos professores.

Também Aranha (2004) citando Brophy & Evertson, menciona que *”Ensino eficaz não é só uma questão de cumprir um pequeno número de destrezas básicas de ensino, pelo contrário, requer a capacidade de cumprir um número muito vasto de destrezas de diagnóstico, instrutivas, diretivas e terapêuticas, e dividir o comportamento por situações e contextos específicos baseados nas necessidades do momento.”*

Quanto às metodologias previstas, que usei para a abordagem da UD, foram jogadas analíticas, exercícios critério, jogo formal e jogo reduzido. Foi sempre uma preocupação da minha parte, e da minha orientadora, manter os alunos sempre em constante atividade motora e exercitação o mais possível, tendo os alunos somente, feito as paragens nas organizações, instruções e transições, para ouvir o que era pretendido no exercício seguinte, porque o meu objetivo era que os alunos tivessem o maior aumento de empenhamento motor, e um grande potencial de aprendizagem. Com esta aplicação julgamos ter conseguido resultados positivos.

A avaliação dos alunos, da minha parte foi de maneira mais consciente e ocorreu em vários parâmetros. No início das aulas efetuei a **Avaliação Diagnóstica** para verificar o nível a que se encontrava a turma, e para podermos avaliar a que nível se encontra a população alvo, e reajustar a UD, os objetivos, as estratégias e os conteúdos de aprendizagem referente a UD. Para isso elaborei uma ficha de avaliação de elementos técnicos e táticos que pretendia avaliar, como consta no (anexo II), sendo a mesma a utilizar no final das aulas para ver a evolução da turma.

A **Formativa**, (ver em anexo III) assume um papel muito importante pois permite ao professor, não só, acompanhar todo o processo de ensino-aprendizagem, como também fornecer referências aos alunos dos seus progressos e possíveis dificuldades. Assim, é possível controlar, não só, a atividade dos alunos, mas também, a do professor de modo a possibilitar o ajustamento das estratégias de ensino ao ritmo de aprendizagem.

Esta forma de avaliação torna o processo mais justo e criterioso, uma vez que, os dados são recolhidos em todos os momentos de ensino/aprendizagem (em cada conteúdo da UD).

As informações foram recolhidas ao nível do domínio sócio-afectivo e foram feitas de uma forma direta.

Por último, a avaliação **Sumativa** realizada no final das duas últimas aulas. Esta avaliação decorreu no fim do leccionamento de cada conteúdo e teve a mesma forma utilizada na avaliação de carácter diagnóstico, esta surge da necessidade de se avaliar os alunos de uma forma individualizada no domínio psicomotor. Para se saber o nível médio da turma no final do leccionamento da UD, calculou-se a média destes diversos momentos de avaliação de carácter sumativo.

Os dados recolhidos ao longo do ano, nos vários domínios (Psicomotor, Cognitivo e Sócio-afetivo), através dos vários processos de avaliação, foram sujeitos a um tratamento por forma a serem canalizados e se resumirem a uma nota final global.

Relativamente, ao Domínio Cognitivo, este foi avaliado com a realização de um teste escrito de carácter avaliativo.

Podemos assim dizer que, o processo de avaliação revela-se como um fator elementar do ato educativo. Sem a avaliação nunca saberíamos se o caminho escolhido foi ou não correspondente ao pretendido, ou se o ensino deu origem a uma real aprendizagem. Então o processo avaliativo é algo de inevitável na condução do processo de ensino.

Corroborando a ideia de Mialaret «*A avaliação é, pois, inevitável no ensino. Dado que guiamos os alunos no sentido de alcançarem os objetivos educacionais, diagnosticamos as suas dificuldades de aprendizagem, colocamo-los em grupo para determinadas atividades, assistimo-los nos seus problemas de ajustamento, atribuímos classificações, não podemos deixar de fazer julgamento e, portanto, avaliação*». (Mialaret, 1981).

Desta forma Aranha (2004) refere que “*É através desta avaliação que se devem retirar as informações que, posteriormente vão permitir proceder à classificação de cada aluno, nos três domínios de aprendizagem- socio-afetivo, cognitivo e psicomotor.*”

No seu cômputo geral as estratégias implementadas na turma correram de acordo com o que estava previsto na UD, havendo uma evolução da primeira aula para a última. No conjunto de algumas aulas realizou-se uma reflexão sobre as estratégias adotadas, bem como a correção de alguns erros que foram frutíferos para a melhoria das aulas. Por

último, considero a UD benéfica tanto para a orientação do professor como para a reflexão dos conteúdos a aplicar aos alunos.

O que vai ao encontro da opinião de Bento (1987), *“As Unidades Didáticas são partes essenciais do programa de uma disciplina. Constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos, etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem”*.

Segundo o mesmo autor diz que, *“É na Unidade Didática que reside precisamente o cerne do trabalho criativo do professor”*.

### **3.3- Plano de Aula**

#### **Estrutura de um plano de aula**

A estrutura de um plano de aula, (em anexo IV), institui a execução da UD, sendo um auxiliar precioso para o docente.

*“O plano de aula constitui-se como um instrumento orientador da nossa atuação pedagógica, contribuindo assim para a nossa transformação enquanto alunos e professores, como também para a transformação dos nossos alunos, uma vez que, é neste instrumento que poderão estar contempladas as situações de aprendizagem (meios de transformação) bem como o propósito das mesmas. Portanto, a qualidade das aulas começa com o planejar o trabalho e trabalhar o plano”* Gonçalves (2012) citando (Gilbertson, Bates, McLaughlin, & Ewert).

Desde o primeiro dia de aulas optamos por começar pela estruturação dos conteúdos e pela elaboração da UD, sempre com uma ajuda preciosa da nossa orientadora (Professora Célia Sampaio). Através do documento e com a estruturação dos conteúdos, tentei cumprir ao máximo o que estava programado, sendo que no início do ano, e devido a não estar tanto à vontade, cumpri escrupulosamente o que estava previsto.

Sendo que com a experiência e as dicas da nossa orientadora fui-me libertando, alterando e adaptando ao nível da turma, e com o tempo a intervenção pedagógica tornou-se mais nítida.

Também outro dos aspetos visíveis é que o ensino começa a estar centrado nos alunos, o plano deixa de ser tão rigoroso, como nas primeiras aulas, onde eu cumpria escrupulosamente os tempos e os conteúdos específicos programados, logo o plano deixa de ter a importância fulcral, mas sim o que é inerente ao que se passa na aula e a evolução da turma em questão.

No entanto, o plano de aula deve ir ao encontro, com o que planeamos na UD no início do período. Neste sentido o plano deve conter os objetivos comportamentais, específicos e a organização metodológica, ou seja, para que corra tudo dentro da perfeição. Quanto à UD deve estar o mais completo possível, sendo que ao longo do período vai sofrendo alterações, por sua vez, deve conter os objetivos específicos, estruturação de conteúdos, estratégias e parâmetros de avaliação.

O plano de aula é um instrumento muito importante, para além de conter toda a informação prevista para aquela aula, bem como o tempo pretendido para cada exercício, o professor deve ter a noção de quando os alunos, em geral, já dominam aquele conteúdo. Assim, deve-se avançar para a consolidação ou inclusão de novas práticas, devido aos alunos terem dominado o conteúdo previsto.

Se o exercício não estiver a resultar e o professor tiver que alterar o mesmo, com o auxílio do plano tem a precisão do tempo da aula, e tem a noção se volta atrás nos conteúdos ou se consolida para a próxima aula. Por sua vez, aqui é necessário que a turma coopere com o professor, porque ao longo do período, isso só é possível, mediante a participação ativa dos alunos na aula, bem como a sua responsabilidade.

O professor tem um papel importante quando apresenta as tarefas, assim deve ter sempre em consideração as particularidades dos alunos quando faz o plano de aula, ou seja, ir ao encontro do nível da turma e então sim começar a desenvolver um trabalho até ao final do período. Portanto, o professor encaminha e direciona o ensino a cada um dos seus alunos.

Corroborando a ideia de Sanches e Jacinto (2004) *“O ato da planificação caracteriza-se como sendo a parte inicial da ação pedagógica, onde o professor identifica as necessidades de conhecimento dos alunos, das turmas e das finalidades educativas que esta comporta”*.

Deve ter também em atenção se as aulas são motivadoras e se correspondem ao que o aluno espera, sendo que o professor deve ter um maior conhecimento da turma, pois poderá ter alunos federados na modalidade em questão, e para isso o professor deve ter um acompanhamento por perto para ter a sensibilidade de perceber se o aluno se encontra ou não desmotivado. Para isso quando se faz o plano de aula deve-se ter em conta esses alunos, mas sem descorar a restante turma, para que os alunos estejam sempre motivados para a disciplina, o que coloca sempre responsabilidade, mas por outro lado facilita o nosso trabalho.

Outra das preocupações que o professor deve ter em conta é no início do ano e quando faz o plano de aula, pois deve ter a preocupação com a integração de todos os alunos com maiores dificuldades, porque o que se constata é que os alunos procuram os colegas do mesmo nível, em vez dos alunos mais evoluídos. Sendo que ao longo do ano tentei sempre fazer grupos homogêneos e que os alunos progredissem com os alunos mais evoluídos.

No plano de aula, quando estruturava os exercícios, tinha a preocupação de começar os exercícios com alguma lógica, do mais simples para o mais complexo durante a aula.

Outros dos aspetos, que tive em consideração na realização do plano de aula, era a gestão de espaço. Tentava sempre no dia anterior saber qual era o meu espaço em que a aula se ia desenrolar, uma vez que, é um dos aspetos importantes para o sucesso da aula e ainda tentar saber se ao nível da estruturação dos conteúdos se adequava ao objetivo específico pretendido a desenvolver. Nem sempre o espaço disponível estava em perfeitas condições devido às condições atmosféricas, o que fez com que, muitas vezes, me adaptasse às circunstâncias.

### **3.4- PRÁTICAS DE ENSINO SUPERVISIONADA**

#### **3.4.1- Instrumentos**

Neste ponto foram observadas, a cada colega (estagiário) 45 aulas e 20 à professora orientadora. Em todas as aulas foram feitos registos anedóticos, (ver em anexo V), com o objetivo de registar os momentos da aula, ou seja, permitir ver quanto tempo o professor perde em instrução, organização e transição, também ver como o professor

intervém na sala de aula e o tempo de prática motora, para isso utilizei os 10 pontos da sebenta (Aranha, 2008).

O primeiro ponto foi destinado à introdução da aula, segundo, mobilização dos alunos para as atividades e objetivos, terceiro, organização, controlo e segurança, quarto, gestão de recursos, quinto, instrução e introdução das atividades, sexto, regulação das atividades, sétimo, linguagem utilizada, oitavo, sequência da aula, nono, conclusão da aula e décimo, concordância com o plano e adaptabilidade da aula.

Após a reunião com a nossa orientadora no início do período, a primeira tarefa era a sequencialização dos conteúdos a dar em cada momento da aula, de seguida era saber o horário da turma e saber quantos blocos ia ter para lecionar, sendo que fiquei com 45 minutos à terça-feira e quinta-feira com um bloco de noventa minutos. Após termos estes dados, seguindo o programa de educação física e o que se dá na escola Secundária/3 Camilo Castelo Branco, realizamos a estruturação de conteúdos, bem como os objetivos específicos, espaço, estratégias, função didática e avaliação (diagnóstica, formativa e sumativa), sendo ferramentas de grande utilidade para identificar a evolução dos alunos, ao longo do período.

Outros dos instrumentos, era na avaliação formativa usar uma tabela (ver anexo III), onde ficou estipulado conforme a escola, assinalar a pontualidade, participação, responsabilidade e empenhamento motor, sendo este o fator mais importante nesta escola.

Aos alunos que não realizavam a aula era atribuída uma ficha onde os educandos tinham que realizar um relatório de aula, (ver anexo VI), e posteriormente seria atribuída uma nota de 0-5.

No início do período as aulas foram destinadas para a verificação da condição física dos alunos, sendo que neste momento tivemos uma ajuda preciosa da nossa orientadora, por sua vez, ela auxiliou-nos em tudo que precisávamos. Nesta escola utilizou-se o Fitness Gram ou seja, avaliou-se as flexões de braços, abdominais, o teste senta e alcança, milha e velocidade.

### 3.4.2- Procedimentos

Após a nossa apresentação na escola e conhecermos a nossa orientadora, e ela nos ter feito uma visita guiada pela escola, e apresentar as condições da escola e do espaço e material, onde íamos lecionar, tudo isto de manhã. No entanto de tarde, e com os dois núcleos de estágio, e depois de terminamos as apresentações, a nossa orientadora, começou a falar do que nos esperava durante o ano mas que no final e olhando para o nosso percurso ia ser compensador.

Então começamos a preparar o novo ano letivo, os conteúdos e os anos que íamos lecionar cada estagiário, por sua vez, ficou decidido que íamos passar por duas turmas diferentes, eu ia começar com 11º B e depois no segundo semestre, passava para o 8ºD. Depois de saber as turmas e as modalidades que ia lecionar, reuni pessoalmente com a Professora Célia Sampaio e começamos a tratar da estruturação de conteúdos, (ver em anexo VII), e sua sequencialização, sendo que o processo foi guiado pelos programas do Ministério da Educação e seguindo algumas normas da escola.

Todas as aulas no início do ano entregávamos um plano de aula no dia anterior, para a nossa orientadora dar a sua opinião, onde mencionava o objetivo específico e as suas estratégias. Por sua vez e como já mencionei várias vezes nos meus balanços, sendo esta uma escola que não tem um pavilhão para a prática da atividade física, mas só campos no exterior e ao ar livre, muitas das vezes tive que alterar o plano de aula, devido às condições climáticas. Para além de ser alterado, fez com que eu muitas das vezes tivesse que pensar no plano B e pensar em novas estratégias e ter que me adaptar à realidade, isto fez com que eu evoluísse bastante, mas é com estas condicionantes que cresci pessoalmente e me tornasse melhor ao longo do ano letivo.

Ao longo do período fui me tornado cada vez melhor, fui capaz de tomar a iniciativa em detrimento dos alunos e deixar de pensar tanto no plano de aula, ou seja, apesar de ter no PA 10 minutos um exercício, e se eu constatasse que a turma já dominava o exercício passava ao seguinte. Outra foi a capacidade de alterar ou intervir quando o exercício não estava a correr bem, ou aumentar ou diminuir o tempo de exercitação da tarefa.

Ao longo do semestre tentei sempre com que os alunos estivessem sempre em atividade motora e que não houvesse paragens longas, mas sim apenas nas T/I/O de exercício,

sendo que a minha preocupação, era que os alunos entendessem bem o que era pretendido e qual era o nosso objetivo específico, porque o que interessa é que os alunos entendam, e que mais vale explicar três vezes devagar do que depressa.

No meu ponto de vista, acho que utilizei sempre uma linguagem concisa e clara para que eles entendessem facilmente, bem como a terminologia técnica correta. Porque para o aluno perceber e ter uma aprendizagem facilitada é preciso uma boa comunicação por parte do professor, ou seja, o professor tem de adequar a linguagem ao aluno de forma direta e sintética. Se o professor tiver uma informação muito extensa, os alunos acabam por se abstrair e o professor acaba por perder a atenção do aluno.

Por sua vez, e planeado no dia anterior, levava os grupos feitos de forma homogénea para que os alunos menos capazes evoluíssem com os mais habilidosos. Tentei utilizar sempre palavras-chave, bem como critérios de êxito para que os alunos, entendessem e não se esquecessem do que era pretendido.

Outro dos aspetos que tive como preocupação foi a demonstração dos exercícios, no início demonstrava eu (professor), para que os alunos assimilassem os conteúdos ou adquirissem uma melhor movimentação ou melhor perceção do movimento. Mas depois de ter um conhecimento da turma que tinha, optei por pedir aos alunos que demonstrassem para a turma e pedia aos próprios alunos que corrigissem o colega sempre que fosse necessário e qual era os erros cometidos.

Nas aulas também tive em conta como dava o feedback aos alunos tanto à turma como individualmente, aqui é onde entra a importância das palavras-chave. A minha preocupação foi sempre emitir FB, oportunos e na altura certa, sempre que dava um FB a um aluno esperava sempre pela resposta do mesmo, e tentava sempre incentiva-lo a fazer mais um bocado, porque na minha opinião o FB é um instrumento valioso e fulcral na aula, sendo que eu utilizei diversas vezes.

O FB, utilizado mais vezes foi o FB positivo ou de reforço, no entanto, o FB negativo esteve presente em poucas situações, apenas em comportamentos menos adequados numa sala de aula. Por último utilizei também o FB prescritivo, através do qual procurava com que o aluno ouvisse ou dizendo-lhe o que devia fazer para que ele melhora-se.

Outra das preocupações foi ter sempre os alunos no meu campo de visão, sendo que mantinha a turma sempre em meia-lua em instruções, para que os alunos me ouvissem e após a explicação do exercício e dando início ao mesmo circulava na periferia.

Sendo a observação um fator crucial, e é através desta que temos uma noção maior do que os alunos estão a fazer e a realizar, ter um controlo maior sobre os alunos e ao mesmo tempo alertar para comportamentos menos corretos. Na minha opinião acho que no geral os posicionamentos é uma chave importante, para que o professor possa intervir imediatamente e perceber o que está bem ou o que se encontra mal.

O meu relacionamento com os alunos foi sempre de respeito mútuo, de parte a parte, e sempre com um bom clima de entre ajuda, porque só assim se consegue um clima de aprendizagem positivo.

### **3.4.3- Relatório e Avaliação**

As aulas em que observei os meus colegas, foi para mim muito importante, porque neles conseguia refletir no que eu próprio podia ainda melhorar, sendo que estamos sempre a aprender.

Após algumas aulas, reuníamos com a nossa orientadora de estágio, e os meus colegas de estágio para avaliarmos os aspetos negativos e positivos, sendo que para nós estes momentos foram muito enriquecedores no processo de ensino e aprendizagem. Fazíamos uma reflexão acerca das aulas, dos planos de aula e dos aspetos a melhorar e ouvíamos o que ela nos dizia, sendo uma mais-valia, com a experiência que a professora tem. Sendo um diálogo a quatro onde falávamos de tudo e do que poderíamos melhorar.

Sucedendo que a nossa orientadora de estágio atribuía uma nota mediante a aula dada e a sua prestação na mesma.

## CAPÍTULO II

### TAREFAS DE ESTÁGIO DE RELAÇÃO ESCOLA MEIO

#### 1- ESTUDO DE TURMA

Por sua vez, a escola tem um papel importante na vida escolar do aluno e na sua adaptação, ou seja, o professor tem um papel predominante nessa adaptação, considera-se que um aluno quando atinge com sucesso as aprendizagens depende em grande parte da competência do professor em criar condições de êxito aos alunos. Assim, *«na escola, cabe ao professor criar condições materiais e humanas de verdadeira comunicação para que as crianças possam manifestar os seus interesses e necessidades, exprimir sentimentos, trocar experiências e saberes»* (D.E.B., 1990: 27).

Conforme Aranha & Coelho citando o Ministério da Educação, *«o objetivo primordial da disciplina de Educação Física na escola a perseguição constante de qualidade de vida, da saúde e do bem-estar»* (2007: 1). Porém, e como foi referido anteriormente, para que o aluno atinja com êxito as aprendizagens é necessário e fundamental que o professor detenha de um maior conhecimento sobre todos os alunos, desde o contexto onde estes se inserem e as condições que são proporcionadas, de forma a poder intervir adequada e de forma consciente.

Torna-se assim necessário tomar consciência de que a educação do corpo não é uma parte separada da educação. Tudo aquilo que é produto da Educação Física vai levar o sujeito a tomar, de certo modo, posse do seu corpo, ensinar-lhe a utilizá-lo nas melhores condições possíveis, uma vez que *«é com o corpo que as crianças exploram, aprendem e reagem aos estímulos do meio envolvente»* (D.E.B., 1990:6).

Desta forma, tive o objetivo de realizar um levantamento da turma que ia lecionar, neste caso, a turma B, do 11º ano com o objetivo de conhecer os alunos desta turma, conhecer algum historial familiar e pessoal, e a partir dos dados recolhidos pelos inquéritos, detetar algum tipo de problema nos alunos que possam influenciar o seu comportamento no decorrer do ano nas aulas de Educação Física. Através deste estudo torna-se mais fácil encontrar pontos fortes e interesses comuns, para assim poder definir melhor as

estratégias, rotinas, comportamentos mais próprios para os alunos da turma, melhorando, desta forma, a minha intervenção pedagógica, ver em anexo XI (estudo de turma)

Com este estudo de turma pretendo que seja um instrumento auxiliar para a minha intervenção pedagógica no estabelecimento de estratégias individuais e coletivas para o melhoramento do processo ensino-aprendizagem. Tal como preconiza Tavares «*A escola (...) deve ser, cada vez mais, uma organização complexa, diversificada e aberta. Complexa por ter de gerir múltiplos e variados recursos, quer humanos, quer materiais. Diversificada por desenvolver um largo espectro de atividades e projetos. Aberta por dever estar em relação permuta e partilha com a comunidade e a administração onde se integra*» (Tavares, 1990:3).

Neste estudo o objetivo é fazer uma análise da turma e identificar alguns casos que mereçam o meu relevo de forma a simplificar e conduzir o trabalho desenvolvido nesta turma.

### **1.1 -Estratégias de Intervenção**

Depois de apresentar e analisar os dados pertencentes ao Estudo de Turma, é fundamental delinear estratégias de intervenção, que permitam otimizar a informação obtida. Segundo Freeman «*O ensino confiante e eficaz baseia-se no conhecimento e na preparação para a tarefa. É essencial a preparação de lições em termos de objetivos e de procedimentos (...)*» (Freeman, 1977:84).

Contribuindo, assim, deste modo para o seu crescimento pessoal e social, para uma maior eficiência do processo de ensino-aprendizagem e para desenvolver a coesão da turma, fomentar a dinâmica de grupo dentro desta.

Logo, determinadas propostas poderão ser:

- Divulgar os resultados obtidos neste trabalho aos restantes Professores da turma, para que se encontrem estratégias mais adequadas e comuns, que permitam aumentar o sucesso de todos os alunos no seu processo pedagógico;
- Apreciar o trabalho dos alunos, tentando aumentar o seu Auto-Conceito e Auto-Estima;
- Agrupando os alunos com aqueles de sua preferência, com quem se sentem mais à vontade;

- Incentivar o espírito de equipa, de preferência os alunos que são rejeitados pela turma, dar-lhes uma maior importância;
- Encaminhar os alunos para atividades que lhes dão mais prazer, como por exemplo desporto escolar ou extra curriculares;
- Reunir com os Pais dos alunos ou familiares dos educandos mais problemáticos, para procurar definir estratégias de cooperação entre a escola e a família;
- Encaminhar os alunos para a formação cívica;
- Mostrar que o professor é um amigo, alguém que lhes pode ajudar e ao mesmo tempo confiar e ajudar a resolver os problemas, tanto na escola como fora dela;
- Tentar com que os alunos com mais carisma na turma, como elo de ligação, entre os alunos mais isolados e os restantes educandos da turma;
- Adotar estratégias de fortalecimento entre os professores e os alunos, através da realização de atividades por parte de todos os professores e os professores estagiários, durante as aulas e fora do horário normal de aulas, através de torneios.

A partir daqui cabe ao professor desenvolver estratégias de modo a criar um bom relacionamento na aula, tendo sempre presente que este clima está diretamente relacionado com o interesse dos alunos pela matéria e a dinâmica criada pelo próprio professor aquando a transmissão dos conteúdos, que por sua vez é um instrumento fulcral, para que o professor adote uma postura mais correta perante a turma que vai lecionar, para ir ao encontro dos alunos e das dificuldades dos mesmos. Como diz Tavares e Alarcão *«Todos sabemos a importância da motivação inicial como um ponto de partida de arranque para uma aula, mas esse estímulo deverá permanecer a aula inteira, para que o aluno se mantenha motivado»* (Tavares e Alarcão, 1990:71).

## **2- ATIVIDADES NA ESCOLA**

### **2.1- Atividade “Põe-te a mexer!”**

A atividade “Põe-te a mexer!” foi um projeto dinamizado pelos docentes do Desporto Escolar mais os estagiários de Educação Física.

Este projeto teve como objetivo:

- Contribuir para a promoção do sucesso escolar, através do aumento do autoconceito e autoestima;
- Combater a obesidade, através do desenvolvimento de programas pré-desportivos;
- Sensibilizar os alunos para os benefícios de uma alimentação e estilos de vida saudáveis;
- Envolver as famílias no acompanhamento e controle alimentar dos alunos;
- Promover a ocupação de tempos “mortos”, de transição entre as atividades letivas do período da manhã e da tarde;
- Incentivar a permanência dos alunos no projeto, através da sua monitorização;
- Facultar dados de estudo às equipas de investigação de apoio ao projeto.
- Otimizar os recursos humanos existentes – professores com ausência de componente letiva.

Assim sendo, o meu núcleo participou às terças-feiras e às quintas-feiras, entre as 11 horas e 45 cinco minutos, na organização e dinamização de diferentes atividades com os alunos inscritos no projeto. As atividades praticadas direcionaram-se para modalidades menos praticadas, como por exemplo do ténis de mesa e badmínton, ou desportos de natureza, como por exemplo tiro com arco e escalada.

As tarefas que nos foram destinadas foram:

- 1ª – Organização e dinamização de diferentes atividades desportivas;
- 2ª – Gestão, preservação e organização do material utilizado nas atividades;
- 3ª – Ensinar diferentes técnicas de execução conforme a atividade praticada;
- 4ª – Evitar situações potencialmente perigosas e causadoras de lesões graves dos alunos durante a prática das atividades;
- 5ª – Controlar os alunos para que cumpram e apliquem as normas e princípios básicos de segurança estipulados no regulamento do projeto;
- 6ª – Participar nas diferentes atividades de forma a motivar os alunos a fazer o seu melhor;
- 7ª – Organizar torneios entre os alunos e professores que englobam no projeto.

Este projeto revelou-se um êxito, a avaliar pela quantidade de feedbacks muito positivos por parte dos alunos que adoraram as atividades propostas. Todos os nossos alunos

participantes cumpriram os objetivos propostos. A salientar, ainda, o excelente comportamento social e ético por parte de todos os nossos alunos.

## **2.2- Atividade do Corta-Mato**

No dia 30 de outubro de 2013 realizou-se no Fraga da Almotolia, na cidade de Vila Real, o corta-mato escolar. A atividade destinou-se aos alunos pertencentes às seguintes Escolas: Escola Secundária/3 Camilo Castelo Branco, Agrupamento de Escolas; Morgado de Mateus, Escola S/3 S. Pedro e o Agrupamento de Escolas Diogo Cão.

O corta-mato teve início por volta das 10h e decorreu ao longo de toda a manhã. As provas foram organizadas por escalões etários, tendo os alunos sido divididos de acordo com o seu escalão e participando na prova que lhes correspondia.

Os escalões mais jovens foram os primeiros a estar em prova seguindo-se por ordem crescente de idade os restantes escalões. Cada prova só se iniciava quando a prova do escalão inferior terminava. O percurso da prova era modificado dependendo do escalão e do género. Os professores estagiários e a Orientadora estiveram presentes colaborando na organização da atividade com os professores José Fernandes, Filipe Matos, Sebastião Mota, Adriano Tavares, Maria Carrilho, Amandine Esteves e André Ferreira bem como, com os professores das restantes escolas envolvidas.

As tarefas que nos foram destinadas foram:

- 1º- Às 8:30h distribuir os dorsais com o respetivo número a cada aluno da nossa escola;
- 2º- Após a organização inicial, acompanhar todos os alunos até aos autocarros que transportavam os alunos até ao local da prova;
- 3º- Transporte dos lanches dos alunos para o local da prova.
- 4º- Orientar os alunos da nossa escola para a sua prova, consoante o seu escalão;
- 5º- Manter os alunos da nossa escola em segurança;
- 6º- Distribuição dos lanches aos alunos após a sua prova.
- 7º- Levar os alunos em segurança de novo para a escola.

A atividade decorreu sem quaisquer contratemplos, com todos os objetivos propostos cumpridos e as provas foram-se sucedendo sem grandes perdas de tempo e num clima de grande entusiasmo por parte dos alunos.

### **2.3- Atividade “Comenius”**

No dia 8 de novembro de 2013 realizou-se na Escola Secundária/3 Camilo Castelo Branco uma atividade do projeto “Comenius”. Esta atividade destinou-se aos alunos e professores pertencentes ao projeto Comenius, e teve como objetivo promover valores culturais, sociais e desportivos, a integração social, combater o insucesso/abandono escolar através de organização de jogos populares por parte de alguns professores de Educação Física da Escola Secundária/3 Camilo Castelo Branco incluindo o meu núcleo de estágio.

As tarefas que nos foram destinadas foram:

- 1ª – Organizar os diferentes jogos no campo em que se iam realizar;
- 2ª – Organizar equipas entre alunos e professores;
- 3ª – Ajuizar as provas;
- 4ª – Orientar as diferentes equipas para o local das provas;
- 5ª – Tratar da logística de todas os jogos;

A atividade revelou-se um êxito, a avaliar pela quantidade de feedbacks muito positivos por parte dos alunos e professores que apreciaram todos os jogos populares realizados bem como o ambiente criado em torno dos mesmos, por parte dos participantes e dos presentes a assistir. Para culminar esta atividade, realizou-se um magusto com entrega tradicional de castanhas em papel de jornal para os participantes e os presentes na atividade.

### **2.4- Atividades desenvolvidas no Campo de Férias na ESCCB**

Durante o período de férias da páscoa realizou-se na Escola Secundária/3 Camilo Castelo Branco o campo de férias com atividades desportivas diversificadas. No primeiro dia dedicado a atividades desportivas realizou-se um torneio de Boccia, onde estivemos inseridos na organização e como árbitros dos jogos.

No dia 11 de Abril realizou-se várias atividades, desde Arco e Tiro, Escalada, Unihockey, King-Ball e Esgrima. Teve como objetivo promover valores culturais, sociais e desportivos, a integração social, e diferentes vivências, através de múltiplas atividades.

A organização contou com a participação de alguns professores de Educação Física da Escola Secundária/3 Camilo Castelo Branco, incluindo ainda o meu núcleo de estágio.

O nosso núcleo de estágio esteve responsável por diversas tarefas.

As tarefas que nos foram destinadas foram:

- 1ª – Organizar os jogos no campo em que se iam realizar;
- 2ª – Organizar equipas entre alunos;
- 3ª – Ajuizar as provas;
- 4ª- Dar a conhecer as modalidades.

## **2.5 Atividade Peddy Paper**

No dia 17 de março de 2014 realizou-se na Escola Secundária/3 Camilo Castelo Branco – Vila Real a atividade do Peddy-Paper. Na atividade participaram os alunos da escola referida onde executaram várias modalidades. O Peddy- Paper teve início por volta das 14horas e decorreu ao longo de toda a tarde. A atividade foi organizada em vários grupos de quatro elementos. As equipas participantes iam desde o ensino básico até ao ensino secundário. Cada equipa tinha como objetivo atingir a pontuação máxima nas diferentes estações no campo central, como por exemplo, marcar golo com um Stick de Uni-hóquei ou acertar no bastidor no tiro com arco. Cada elemento da equipa realizava uma vez a prova de cada estação.

Os professores estagiários e a Orientadora Célia Sampaio estiveram presentes colaborando na organização da atividade com os professores José Fernandes, Filipe Matos, Sebastião Mota, Adriano Tavares, Maria Carrilho, Amandine Esteves e André Ferreira, bem como o outro núcleo de estagiários, e outros professores da escola, os quais eram responsáveis pela atividade.

As tarefas que nos foram destinadas foram:

- 1º- Às 13:30h organização dos locais de jogo;
- 2º- Após a organização inicial, acompanhar os alunos até aos locais das provas;
- 3º- Instrução de cada prova das diferentes estações;
- 4º- Orientar os alunos para a sua prova;
- 5º- Manter os alunos da escola em segurança;
- 6º- Logística da atividade.

A atividade decorreu sem quaisquer contratemplos, com todos os objetivos propostos cumpridos e num clima de grande entusiasmo por parte dos alunos. Terminada toda a logística da atividade, seguiu-se a arrumação do material utilizado.

## **2.6 Atividade Tribol**

No dia 26 de fevereiro de 2014 realizou-se na Escola Secundária/3 Camilo Castelo Branco – Vila Real a atividade de Tribol. Na atividade participaram os alunos da escola referida e a modalidades praticadas eram: futebol, basquetebol e voleibol. O tribol teve início por volta das 14h e decorreu ao longo de toda a tarde. A atividade foi organizada em dois grupos de quatro equipas. As equipas participantes iam desde o ensino básico até ao ensino secundário. Os jogos tinham uma duração de dez minutos, e começavam todos ao mesmo tempo. As instalações utilizadas foram o campo central, o campo dos arcos e o campo exterior.

Os professores estagiários e a Orientadora Célia Sampaio estiveram presentes colaborando na organização da atividade com os professores José Fernandes, Maria Carrilho, Amandine Esteves e André Ferreira bem como, o outro núcleo de estagiários, os quais eram responsáveis pela atividade.

As tarefas que nos foram destinadas foram:

- 1º- Às 13:30h organização dos locais de jogo;
- 2º- Após a organização inicial, acompanhar os alunos até aos locais das provas;
- 3º- Arbitragem das partidas realizadas;
- 4º- Orientar os alunos para a sua prova;
- 5º- Manter os alunos da nossa escola em segurança;
- 6º- Logística da atividade.

A atividade decorreu sem quaisquer contratemplos, com todos os objetivos propostos cumpridos e num clima de grande entusiasmo por parte dos alunos. Terminada toda a logística da atividade, seguiu-se a entrega de prémios aos vencedores da atividade.

## **Bibliografia Capítulo I & II**

Anacleto, F. (2008). “*DO PENSAR AO PLANEAR: Análise das Decisões Pré-interativas de Planeamento de Professores de Educação Física em Estágio Curricular Supervisionado*”. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa Faculdade de Motricidade Humana;

Aranha, A. & Coelho, N. (2007). “*Estágio Pedagógico em Educação Física e Desporto*”. Série didática Ciências Aplicadas nº 333. UTAD, Vila Real;

Aranha, A. (2004). “*Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física*”. Vila Real: UTAD, Série Didática, Ciências Sociais e Humanas; 47. Pág. 14- 42;

Aranha, A. (2008). “*Supervisão Pedagógica em Educação Física e Desporto – Parâmetros e critérios de Avaliação do Estagiário de Educação Física*”. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Pág. 1-35;

Bento, O. (1987). “*Planeamento e avaliação em Educação Física*”. Lisboa: Livros Horizonte;

Castro (2012). “*Educação Física e Práticas Desportivas no 3º Ciclo*”. Relatório de Estágio Profissionalizante para a Obtenção do Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos ensinos Básico e Secundário. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Pág.3;

Consultado a 18 de Abril de 2014 “Projeto Educativo da Escola – ESCCB”.

Consultado a 18 de Abril de 2014 em: <http://www.cm-vilareal.pt/concelho-mainmenu-162/caracteriza-mainmenu-164.html>;

Departamento da Educação Básica. (1990). “*Programa do 1º Ciclo do Ensino Básico*”. Porto: Porto Editora;

Freeman, J., (1977). “*Dentro e Fora da Escola*”. Rio de Janeiro: Zahar;

Gonçalves, L. (2012). “*Relatório do Estágio de Educação Física*”. Madeira: escola secundária Jaime Moniz. Pág.24;

Lopes, T. (2011). “Contribuição da avaliação formativa para o desenvolvimento cognitivo em alunos de física”. Consultado a 10 de Abril de 2014 em: <http://estudogeral.sib.uc.pt/jspui/handle/10316/15835>;

Mialaret, G. (1981). “*A Formação dos Professores*”. Coimbra – Portugal: Livraria Almedina;

Sanches, M., & Jacinto, M. (2004). “*Investigação sobre o pensamento dos professores: Multidimensionalidade, contributos e implicações*”. Revista da Sociedade Portuguesa de Ciências da Educação, Pág. 131-233;

Tavares & Alarcão (1990). “*Psicologia do Desenvolvimento e da Aprendizagem*”. Coimbra: Livraria Almedina.

### CAPÍTULO III

#### ESTUDO DESENVOLVIDO

#### **PAPEL DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO CURRÍCULO ESCOLAR NA, TENTATIVA DO COMBATE À OBESIDADE**

Júlio Morais<sup>1</sup>, Paulo Vicente João<sup>1,2</sup>

*I*: University of Trás-os-Montes and Alto Douro, (Vila Real, Portugal).

##### **Resumo**

O objetivo deste estudo pretendeu analisar o papel da Educação Física no Currículo Escolar, na tentativa do combate à Obesidade, discriminação dos alunos devido ao seu peso nas aulas de educação física.

Conforme Luís (2009) *“a escola e a educação física têm a oportunidade de influenciar os jovens em períodos decisivos da sua vida contribuindo para o desenvolvimento da sua personalidade, nas dimensões sócio-efectiva, motora, moral e cognitiva”*. O mesmo autor citando Bento (1995) diz que *“no ensino da educação física e desporto estamos perante uma forma de interação social por excelência”*.

A amostra foi constituída por 136 alunos dos 9ºano ao 12º ano da Escola Camilo Castelo Branco. Os instrumentos utilizados neste estudo são dois questionários relacionados com a importância do papel da Educação Física no currículo escolar na tentativa do combate à obesidade. Um direcionado ao aluno para avaliar e conhecer, por parte dos alunos, a importância da Educação Física no currículo escolar na tentativa do combate à obesidade, bem como a importância que eles atribuem à actividade física. O questionário dirigido ao professor, é realizado com o intuito de saber se, este, está sensibilizado e preparado para este tipo de problemas que surgem nas escolas. O processo utilizado para o tratamento estatístico e análise foi realizado com a ajuda do programa SPSS 19 (Statistical Package for the Social Sciences). Os resultados sugerem que a maior parte dos professores já tiveram alunos obesos nas salas de aula, daí a preocupação de terem em conta os alunos que sofrem discriminação devido ao seu peso e procurarem informação sobre a obesidade. Contudo pode-se constatar, que cerca de 30% planifica as suas aulas em detrimento de ter alunos obesos na turma, mas no entanto é preocupante ter cerca de 10% que não planifica e 60% às vezes.

**Palavras-Chave:** EDUCAÇÃO FÍSICA, OBESIDADE, ATIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS ALIMENTARES, DESMOTIVAÇÃO, DISCRIMINAÇÃO.

## 1- INTRODUÇÃO

A obesidade é atualmente considerada um dos maiores desafios para a saúde pública do século XXI. A nível mundial a obesidade é vista como um grande problema de saúde, o qual, tem vindo a aumentar a cada ano na nossa comunidade, não só nos adultos mas também nas crianças. Este facto tem vindo a ser considerado pela Organização Mundial de Saúde (WHO, 1998), como uma “epidemia de proporções mundiais”.

Uma vez que a Educação Física é uma disciplina do currículo escolar, que assume um papel fundamental na educação integral das nossas crianças e jovens, nomeadamente desenvolvendo a aptidão física dos adolescentes em idade escolar através de exercícios físicos (Braga, Generosi, Garlipp e Gaya, 2008), torna-se fundamental nas escolas, alertar e encorajar os alunos a desenvolverem costumes saudáveis como exercícios físicos e uma alimentação saudável, além de desenvolver posturas de uma vida em constante movimento motor.

Como refere Guedes (1999) a educação física enquanto disciplina do currículo escolar poderá encontrar o seu verdadeiro papel e conseguir atuar de forma mais incontestável na sociedade quando houver alterações nos programas da disciplina, elaborando-se estratégias de ensino que sejam conduzidas a segmentos do movimento humano e que se direcione, principalmente, para aspetos da atividade física relacionada à saúde.

Para Ferraz (1996), embora a educação física esteja inserida no currículo escolar e até mesmo ser reconhecida como fundamental para o desenvolvimento do aluno, parece estar presente na escola como uma simples atividade ou então sem uma definição concreta sobre a sua função no contexto educacional.

Dias da Silva citado por Betti et al, 1997, afirma que os professores de educação física conseguem ganhar a confiança dos alunos, chegando a conhecer detalhes importantes das suas vidas pessoais, que professores de outras áreas desconhecem, podendo ser uma ajuda preciosa no combate à obesidade. Desta forma, devemos aproveitar este fator e usá-lo em prol de desenvolver hábitos alimentares mais saudáveis nos alunos.

Lovisolo citado por Macedo et al (1999) afirma que há desvalorização na educação física devido à postura profissional do especialista, pois existe muito comodismo da sua parte e falta de atualização e de consciência profissional no que diz respeito à importância dos conteúdos sob sua responsabilidade. Para contrariar esta ideia, Lovisolo cit. por Macedo et al (1999) sugere: “*Revalorizar a imagem do profissional a partir do*

*seu trabalho, mostrando que a educação física é capaz de contribuir com a dinâmica escolar, tornando a escola mais atraente, valorizando-a, contribuindo para o combate à obesidade”.*

Outro dos problemas que por vezes nos deparamos na escola é também com a falta de interesse, por parte dos alunos. Como menciona Betti et al (1997) a avaliação escolar é uma forma de desvalorização da disciplina de educação física. Refere que a falta de critérios faz com que o aluno seja capaz de não fazer nada o ano inteiro e, mesmo assim, tenha nota positiva no final do curso.

Desta forma, acreditamos que a Educação Física, pela sua especificidade, constitui um espaço possível para a definição de ações pedagógicas no combate à obesidade em crianças e adolescentes. Surge assim, o objetivo de estudo, com o qual se pretende observar o papel da educação física no currículo escolar e no combate à obesidade.

De acordo com Moreira e Sardinha (2003), citando Ross & Rissanen, 1994) o exercício físico constitui uma importante estratégia de saúde na população, causando reduções significativas da massa gorda total e abdominal.

Segundo Luís (2009) citando Crespo et al., 2001., Mendonza et. al., 2007, refere que *a ocupação dos tempos livres é importante na medida em que, nos dias de hoje comportamentos sedentários como ver televisão, jogar computador e vídeos jogos são muito característicos dos estilos de vida das nossas crianças, e constituem fatores de risco associados à obesidade”.*

Mota (1992) refere que a educação física oferece um contributo essencial, para aquisição de estilo de vida saudável, onde a atividade física e as atividades desportivas sejam incluídas naquele estilo de vida e se aprecie a sua relação com a saúde, no entanto também Botelho e Duarte (1999) são de opinião, que educação física dá aos educandos uma formação desportiva de base, desperta alegria e a satisfação através do movimento, e aumenta as suas capacidades motoras.

Gomes (2009) citando cole e Rolland-Cachera, define a obesidade como excesso de gordura no corpo. Porém Alves (2009) citando Peres, refere que *“Os portugueses estão a desprezar, cada vez mais, um padrão alimentar saudável, para adotarem um padrão desequilibrado presente nas sociedades modernas: o recurso ao fast-food, a alimentação plástica, ao abuso de gorduras e açúcar tão prejudiciais ao organismo humano”.*

Segundo a DGS (2005) Quanto mais urbana a área de residência maior tendência de pessoas com obesidade, por sua vez, OMS (2006) refere que se não forem tomadas medidas que a população mundial será metade obesa em 2025. Macedo et al (1999) comentam que milhares de pessoas têm frequentado ginásios com a preocupação de manter um corpo esbelto. A mesma autora coloca a questão: “*Isto não seria um indício de que a educação física está sendo valorizada?*”.

## 2- METODOLOGIA

A população interveniente nesta investigação foi composta por uma amostra total de 136 alunos, nomeadamente 63 do sexo masculino e do sexo feminino 73, do 9º ano ao 12º ano e 10 professores da área de Educação Física do Ensino Secundário/3 do Liceu Camilo Castelo Branco da Cidade de Vila Real.

Todos os adolescentes usados na análise deste trabalho, serão sujeitos ao mesmo protocolo de teste. O questionário é constituído por algumas questões de perguntas de carácter geral, hábitos alimentares e por último, sobre a importância da Educação Física na escola, onde os instrumentos utilizados neste estudo são relacionados com a importância do papel da Educação Física no combate à obesidade.

Caracterização da Amostra					
	Nº	Mínimo	Máximo	x	Dp
<b>Idade</b>	136	14,00	20,00	16,5	1,22
<b>Sexo</b>	136	,00	1,00	,53	,50
<b>Peso kg</b>	136	42,00	105,00	61,5	11,8
<b>Altura cm</b>	136	148,00	209,00	176,3	12,00

*Dp*-Desvio Padrão **X** – média

Um questionário direcionado ao aluno para avaliar e conhecer, por parte dos alunos, a importância da Educação Física no currículo escolar e no combate à obesidade, bem como a importância que eles atribuem à actividade física. O questionário dirigido ao professor, é realizado com o intuito de saber se, este, está sensibilizado e preparado para este tipo de problemas que surgem nas escolas. Para além da estatística descritiva habitual, recorreu-se ao teste do Qui-quadrado ( $\chi^2$ ), para determinar a associação entre as variáveis e a comparação entre os grupos.

O processo utilizado para o tratamento estatístico e análise foi realizado com a ajuda do programa SPSS 19 (Statistical Package for the Social Sciences) para o tratamento dos dados, e seguidamente, a apresentação e descrição dos resultados obtidos, através de gráficos com frequências relativas e absolutas.

### **3- APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

#### **3.1- A Intervenção do Professor**

Numa primeira fase, pretende-se saber que tipo de intervenção é realizado pelos professores na resposta à problemática. Corroborando a ideia de Guedes (1999) é que os professores deviam ser vistos como pessoas capazes de desenvolver um conjunto de conteúdos que contribuem na formação dos alunos, e como com a industrialização a obesidade vem crescendo de modo preocupante é essencial que o professor esteja em constante atualização.

Segundo Amandine (2011) citando Vasconcelos & Maia refere que quanto mais cedo se efetuarem intervenções junto das crianças, maior será a probabilidade de se atrasar ou parar a obesidade.

Os professores que responderam ao questionário, e como se pode constatar na tabela 1, verificou-se que têm por hábito, procurar a informação na internet 50%, aparecendo em segundo os artigos científicos com 30%, por último os livros especializados e as formações são as menos procuradas, com 10%.

Pode-se constatar que os professores têm uma preocupação constante com o tema relacionado com obesidade e continuam a procurar a informação para estarem preparados perante as situações que se apresentam.

**Tabela 1- Pesquisa de Informação dos Professores sobre a Obesidade**

			F. Acadêmica		Total
			Licenciatura	Mestrado	
<b>Pesquisa de informação sobre a obesidade</b>	<b>Livros Especializados</b>	Contagem	1	0	1
		% Pesquisa de informação sobre a obesidade	100,0%	0,0%	100,0%
		% F. Acadêmica	12,5%	,0%	10,0%
		Resíduos ajustados	0,5	-0,5	
	<b>Artigos Científicos</b>	Contagem	3	0	3
		% Pesquisa de informação sobre a obesidade	100,0%	0,0%	100,0%
		% F. Acadêmica	37,5%	0,0%	30,0%
		Resíduos ajustados	1,0	-1,0	
	<b>Internet</b>	Contagem	3	2	5
		% Pesquisa de informação sobre a Obesidade	60,0%	40,0%	100,0%
		% F. Acadêmica	37,5%	100,0%	50,0%
		Resíduos ajustados	-1,6	1,6	
<b>Formação Especializada</b>	Contagem	1	0	1	
	% Pesquisa de informação sobre a Obesidade	100,0%	0,0%	100,0%	
	% F. Acadêmica	12,5%	0,0%	10,0%	
	Resíduos ajustados	0,5	-0,5		
<b>Total</b>	Contagem	8	2	10	
	% Pesquisa de informação sobre a obesidade	80,0%	20,0%	100,0%	
	% F. Acadêmica	100,0%	100,0%	100,0%	

**Tabela 2- Planificação de Aulas no Combate à Obesidade**

			F. Acadêmica		Total
			Licenciatura	Mestrado	
<b>Planif. Aulas no combate à Obesidade</b>	<b>Sempre</b>	Contagem	2	1	3
		% Planf Aulas no combate à obesidade	66,7%	33,3%	100,0%
		% F. Acadêmica	25,0%	50,0%	30,0%
		Resíduos ajustados	-0,7	0,7	
	<b>Às vezes</b>	Contagem	5	1	6
		% Planf. Aulas no combate à obesidade	83,3%	16,7%	100,0%
		% F. Acadêmica	62,5%	50,0%	60,0%
		Resíduos ajustados	0,3	-0,3	
	<b>Nunca</b>	Contagem	1	0	1
		% Planf. Aulas no combate à obesidade	100,0%	0,0%	100,0%
		% F. Acadêmica	12,5%	00%	10,0%
		Resíduos ajustados	0,5	-0,5	
<b>Total</b>	Contagem	8	2	10	
	% Planf. Aulas no combate à obesidade	80,0%	20,0%	100,0%	
	% F. Acadêmica	100,0%	100,0%	100,0%	

Sendo o professor de educação física responsável pela planificação de aulas apelativas e

conforme Amandine (2011) refere através de Pate et al. a educação física é para muitos jovens a única oportunidade para praticarem exercício, sendo as escolas, desta forma, locais privilegiados para promover hábitos de atividades física e um estilo de vida ativo e saudável.

Desta forma, o professor é responsável por desenvolver hábitos saudáveis, devendo assim proporcionar momentos de recreação, educar os movimentos através do exercício físico, e os alunos tenham uma vida activa fora da escola e no seu dia-a-dia. Como se pode constatar na tabela 2, cerca de 30% planifica as suas aulas em detrimento de ter alunos obesos na turma, no entanto, é preocupante ter cerca de 10% que não planifica e 60% às vezes.

Sendo assim, enfatiza Feital (2011) citando Silva, que cabe ao professor propor atividades lúdicas de muita movimentação e de carácter não competitivo, já que quando os alunos tendem a formar grupos não querem que o aluno obeso faça parte.

Desta forma, é importante o professor ter em especial atenção aquando da planificação das aulas, deve ter em conta os objetivos, os procedimentos e acima de tudo os alunos. Salientando a ideia de Arends (1999), a planificação da aula é um dos aspetos mais importantes do ensino, porque determinam, em grande parte, o conteúdo e a forma do que é ensinado nas escolas.

Como podemos verificar na tabela 3 todos os professores questionados responderam que já tiveram alunos com comportamentos depressivos nas suas aulas, ou seja 100%.

**Tabela 3- Como o Professor Lida Com Comportamentos Depressivos**

		F. Académica		Total	
		Licenciatura	Mestrado		
<b>L.com comportamentos depressivos</b>	<b>Não</b>	Contagem	3	1	4
		%L.com comportamentos depressivos	75,0%	25,0%	100,0%
		%F. Académica	37,5%	50,0%	40,0%
		Resíduos Ajustados	-0,3	0,3	
	<b>Sim</b>	Contagem	5	1	6
		%L. com comportamentos depressivos	83,3%	16,7%	100,0%
		%F. Académica	62,5%	50,0%	60,0%
		Resíduos Ajustados	0,3	-0,3	
<b>Total</b>	Contagem	8	2	10	
	%L.com comportamentos depressivos	80,0%	20,0%	100,0%	
	%F. Académica	100,0%	100,0%	100,0%	

Como refere Feital (2011) citando Silva, fica difícil pensar que ainda podem existir formas de exclusão de alunos na participação das aulas de Educação Física. Quando um aluno de uma turma se sente diferente por algum motivo, geralmente estético, ele próprio se exclui ou é excluído pelos demais alunos ou até mesmo pela atividade proposta, daí a importância do professor estar atento a estas questões e realizar atividades que se adaptem a todos os alunos, visando uma total integração da turma.

É de salientar ainda que 60% dos professores diz que já lidou com comportamentos depressivos nas suas aulas e são da opinião que a educação física é uma aliada na prevenção da obesidade nas escolas. Esta é uma opinião que vai ao encontro do que diz Gomes (1996) nos dias de hoje, parece indiscutível o contributo da atividade física regular na promoção de um estilo de vida e na criação de hábitos de exercícios.

Corroborando ainda a ideia de Pimentel & Nunes, (2002) é à educação física que cabe a educação motora e do próprio corpo. Nos dias de hoje, a disciplina de educação física assume cada vez mais a abordagem sócio construtivista, pautada num papel mais ativo do aluno na construção de seu próprio conhecimento em termos de motricidade (Mattos; Neira, 2005).

### **3.2- Resultados e Discussão – Aluno**

Pretende-se saber que tipo de prática desportiva, hábitos alimentares, procura de informação e se existe alguma desmotivação nas aulas de educação física, perante os novos currículos é realizado pelos alunos na resposta à problemática.

No que toca à prática desportiva existe um valor percentual significativo dos alunos que têm uma prática desportiva saudável, num universo de 136 alunos praticam desporto 96 alunos, ou seja, uma percentagem de (70,6).

Conforme a tabela 4 apenas 40 alunos não têm por hábito praticar atividade física, com uma percentagem de (29,4). Como se pode verificar na tabela não há uma grande interferência se a disciplina conta para a média, não havendo motivo para desmotivação nas aulas. Como nos refere Glaner (2002), *“A relação entre aptidão física, saúde e atividade física, adaptada de Bouchard et al. (1990), deixa claro que a prática de atividade física influencia a aptidão física, e esta tende a influenciar a qualidade e intensidade desta prática. Também, pode observar-se que a aptidão física e a saúde estão reciprocamente relacionadas. A relação entre atividade física, aptidão física e*

saúde, pode ser influenciada por fatores como: hereditariedade, estilo de vida, ambiente físico e atributos pessoais”.

**Tabela 4- Prática Desportiva Com Desmotivação**

		Prática Desportiva		Total		
		Não	Sim			
<b>Aulas Ed. Física não contar para a média é motivo de desmotivação</b>	<b>Não</b>	Contagem	21	51	72	
		% Aulas Ed. Física não contar para a média é motivo de desmotivação	29,2%	70,8%	100,0%	
		% Prática Desportiva	52,5%	53,1%	52,9%	
		Resíduos ajustados	-0,1	0,1		
		<b>Sim</b>	Contagem	19	45	64
		% Aulas Ed. Física não contar para a média é motivo de desmotivação	29,7%	70,3%	100,0%	
		% Prática Desportiva	47,5%	46,9%	47,1%	
		Resíduos ajustados	0,1	-0,1		
<b>Total</b>		Contagem	40	96	136	
		% Aulas Ed. Física não contar para a média é motivo de desmotivação	29,4%	70,6%	100,0%	
		% Prática Desportiva	100,0%	100,0%	100,0%	

**Tabela 5 – Discriminação Devido Ao Peso Com Alimentação Em Excesso**

		Alimentação em Excesso				Total	
		Excesso	Muito	Normal	Pouco		
<b>Discriminação devido ao peso</b>	<b>Não</b>	Contagem	10	29	77	4	120
		Contagem Esperada	9,7	30,9	75,0	4,4	120,0
		% Discriminação devido ao peso	8,3%	24,2%	64,2%	3,3%	100,0%
		% Alimentação em excesso	90,9%	82,9%	90,6%	80,0%	88,2%
		Resíduos ajustados	,3	-1,1	1,1	-0,6	
	<b>Sim</b>	Contagem	1	6	8	1	16
		Contagem Esperada	1,3	4,1	10,0	,6	16,0
		% Discriminação devido ao peso	6,3%	37,5%	50,0%	6,3%	100,0%
		% Alimentação em excesso	9,1%	17,1%	9,4%	20,0%	11,8%
		Resíduos ajustados	-,3	1,1	-1,1	0,6	

Após a análise da tabela 5 verifica-se que os alunos apresentam uma frequência normal em relação à sua alimentação, dos quais 120 alunos não sofreram discriminação devido ao seu peso, no entanto cerca de 16 alunos já sofreram discriminação nas aulas de educação física, ou seja, apesar de ser um número reduzido, os docentes devem ter em conta estes aspetos importantes. Contudo, também é relevante referir que no

questionário aplicado verificou-se que os alunos passam maior tempo em jogos interativos e a ver televisão, sendo um motivo que leve a uma alimentação descuidada, que poderá trazer problemas para a saúde e discriminação por parte dos colegas o que vai ao encontro do autor Luís (2009) “*A televisão em si pode ser prejudicial/ ao desenvolvimento da criança, na medida em que encoraja uma alimentação desadequada e à inatividade física*”.

**Tabela 6- Preferência Alimentar**

Discriminação devido ao peso	Preferência Alimentar												Total	
	Frutas	Doces	Carnes	Massas	Chá	Verduras	Fritos	Sumos naturais	Refrigerantes	Legumes	Produtos enlatados	Café		
<b>Não</b>	Contagem	20	9	18	3	7	9	11	4	12	14	2	11	120
	Contagem Esperada	19,4	8,8	16,8	4,4	6,2	10,6	13,2	3,5	11,5	14,1	1,8	9,7	120,0
	%Discriminação devido ao peso	16,7%	7,5%	15,0%	2,5%	5,8%	7,5%	9,2%	3,3%	10,0%	11,7%	1,7%	9,2%	100,0%
	%Preferência alimentar	90,9%	90,0%	94,7%	60,0%	100,0%	75,0%	73,3%	100,0%	92,3%	87,5%	100,0%	100,0%	88,2%
	Resíduos Ajustados	,4	,2	,9	-2,0	1,0	-1,5	-1,9	,7	,5	-,1	,5	1,3	
<b>Sim</b>	Contagem	2	1	1	2	0	3	4	0	1	2	0	0	16
	Contagem Esperada	2,6	1,2	2,2	,6	,8	1,4	1,8	,5	1,5	1,9	,2	1,3	16,0
	%Discriminação devido ao peso	12,5%	6,3%	6,3%	12,5%	,0%	18,8%	25,0%	,0%	6,3%	12,5%	,0%	,0%	100,0%
	%Preferência alimentar	9,1%	10,0%	5,3%	40,0%	,0%	25,0%	26,7%	,0%	7,7%	12,5%	,0%	,0%	11,8%
	Resíduos Ajustados	-,4	-,2	-,9	2,0	-1,0	1,5	1,9	-,7	-,5	,1	-,5	-1,3	
<b>Total</b>	Contagem	22	10	<b>19</b>	5	7	12	<b>15</b>	4	<b>13</b>	16	2	11	136
	Contagem esperada	22,0	10,0	19,0	5,0	7,0	12,0	15,0	4,0	13,0	16,0	2,0	11,0	136,0
	%Discriminação devido ao peso	16,2%	7,4%	14,0%	3,7%	5,1%	8,8%	11,0%	2,9%	9,6%	11,8%	1,5%	8,1%	100,0%
	%Preferência alimentar	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Analisando a tabela acima sobre a preferência alimentar dos alunos constatamos que há uma percentagem de frutas (16,2%), as carnes (14,0%) e os legumes (11,8%), por sua vez, os fritos apresentam um valor de (11,0%), este valor é preocupante, devido aos alunos apresentarem uma preferência por fritos, sendo estes prejudiciais para a saúde. Por último os refrigerantes, têm um valor considerável (9,6%). Desta forma, “*A comunidade científica defende que práticas alimentares saudáveis na infância são promotoras de saúde, interferindo, potencialmente no desenvolvimento físico, intelectual e emocional dos indivíduos*” Luís (2009) citando CNAN.

**Tabela 7- Procura de Informação Sobre a Obesidade**

			Procura de informação sobre obesidade					Total
			Televisão	Livros especializados	Artigos científicos	Internet	Outros	
<b>Discriminação devido ao peso</b>	<b>Não</b>	Contagem	8	14	10	87	1	120
		Contagem esperada	8,8	14,1	8,8	86,5	1,8	120,0
		%Discriminação devido ao peso	6,7%	11,7%	8,3%	72,5%	,8%	100,0%
		%Procura de informação sobre obesidade	80,0%	87,5%	100,0%	88,8%	50,0%	88,2%
		Resíduos ajustados	-,8	-,1	1,2	,3	-1,7	
	<b>Sim</b>	Contagem	2	2	0	11	1	16
		Contagem esperada	1,2	1,9	1,2	11,5	,2	16,0
		%Discriminação devido ao peso	12,5%	12,5%	,0%	68,8%	6,3%	100,0%
		%Procura de informação sobre obesidade	20,0%	12,5%	,0%	11,2%	50,0%	11,8%
		Resíduos ajustados	,8	,1	-1,2	-,3	1,7	
<b>Total</b>	Contagem	10	16	10	98	2	136	
	Contagem esperada	10,0	16,0	10,0	98,0	2,0	136,0	
	%Discriminação devido ao peso	7,4%	11,8%	7,4%	72,1%	1,5%	100,0%	
	%Procura de informação sobre obesidade	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

Observando a tabela 7 em cima podemos verificar que o meio mais procurado, pelos alunos, para a procura de informação sobre a obesidade é a internet, ou seja, dos 136 alunos inquiridos 98 responderam internet o que representa (72,1%) do total de alunos, os livros especializados aparecem com uma percentagem de (11,8%). A televisão e os artigos científicos são os menos procurados, ambos com uma percentagem de (7,4%) e por último veem os outros (revistas e jornais). No entanto, os alunos que sofrem discriminação referente ao seu peso nota-se que não têm interesse em artigos científicos, mas sim na internet, onde por sua vez, nem toda a informação é a mais correta.

**Tabela 8- Desmotivação Dos Alunos De Educação Física, Com A Discriminação Devido Ao Peso**

			Ed. Física ao não contar para a média é motivo de desmotivação		Total
			Não	Sim	
<b>Discriminação devido ao peso</b>	<b>Não</b>	Contagem	64	56	120
		Contagem esperada	63,5	56,5	120,0
		%Discriminação devido ao peso	53,3%	46,7%	100,0%
		%Ed. Física ao não contar para a média é motivo de desmotivação	88,9%	87,5%	88,2%
		Resíduos ajustados	,3	-,3	
	<b>Sim</b>	Contagem	8	8	16
		Contagem esperada	8,5	7,5	16,0
		%Discriminação devido ao peso	50,0%	50,0%	100,0%
		%Ed. Física ao não contar para a média é motivo de desmotivação	11,1%	12,5%	11,8%
		Resíduos ajustados	-,3	,3	
<b>Total</b>	Contagem	72	64	136	
	Contagem esperada	72,0	64,0	136,0	
	%Discriminação devido ao peso	52,9%	47,1%	100,0%	
	%Ed. Física ao não contar para a média é motivo de desmotivação	100,0%	100,0%	100,0%	

Após analisar a tabela sobre a opinião dos alunos acerca se o facto de a nota de educação física, não contar para a média final verificou-se que em 136 alunos inquiridos 72 alunos responderam que não é facto de desmotivação o que representa (52,9%) do total de alunos. No entanto, 64 alunos responderam que sim é facto de desmotivação o que representa (47,1%), sendo para alguns alunos é o único lugar onde realizam atividade motora.

#### 4- CONCLUSÃO

Como professor estagiário, e na conclusão a Educação Física tem um papel fundamental no combate à obesidade, no entanto, se os pais, a escola e principalmente o aluno em questão não conversarem, para que todos hajam em prol de uma formação contínua dos pais, dos alunos e dos professores e dos problemas que causa não ter uma alimentação equilibrada e não atividade física, continuaremos a ver um aumento, uma vez que, ninguém consegue mudar hábitos do dia-a-dia, nem a escola consegue atuar sozinha, ou seja, não havendo uma cooperação entre todos.

O professor deve incluir o aluno de modo a que ele participe em todas as atividades e que perca a “vergonha” de se expor, e não se sinta inferiorizado. Conforme alguns autores defendem que *“Os níveis de aptidão Física são sem dúvida um fator relevante na qualidade de vida das crianças e dos jovens, pois é possível observar isso mesmo no grau de empenho dessas capacidades nas suas atividades de lazer, na resposta aos estímulos nas aulas de Educação Física ou até de como isso se traduz no estilo de vida ativo e saudável”*. (Lopes et al. 2004).

A discriminação devido ao seu peso é um fator preocupante, mesmo em menor número, que pode levar um adolescente a ter uma postura de isolamento, e com consequências ao nível alimentar, e não ter gosto pela prática desportiva.

No atinente, a escola tem um papel importante, bem como o professor de Educação Física, para a socialização do aluno obeso, fazendo com que este participe nas atividades propostas pelo professor e que não tenha vergonha de expor o seu corpo. Por fim, como mencionam os professores devem conversar com os pais sobre a saúde do aluno, no entanto, devem ter a noção da roda dos alimentos, ou seja, porque a obesidade influencia no seu desenvolvimento, socialização e desinteresse. Mas nem tudo é fácil devido à publicidade que influencia as escolhas dos nossos adolescentes que fazem nos seus hábitos alimentares.

Considerando que houve professores que disseram que nada fazem para reverter a situação, espero que após os docentes lerem este trabalho, lhes leve a mudar de atitude perante estes alunos (obesos). Para terminar, este trabalho foi deveras gratificante, para eu perceber como atuar perante uma realidade cada vez mais presente.

### **Bibliografia- Capítulo III**

Alves, A. (2009). *“Avaliação do Impacto da Prática Atividade Física na Obesidade dos Jovens”*. Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto. Vila Real: Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro;

Amandine, E. (2011). *“Efeito de uma Aula de Educação Física na Glicemia Capilar de Jovens em Idade Escolar”*. Dissertação de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Pág.1-19;

Arends, R. (1999). *“Aprender a ensinar”*. MacGraw Hill. Lisboa;

Betti, I; Mizukami, M. (1997). *“História de vida: trajetória de uma professora de educação física”*. Motriz, vol.3, n.2;

Botelho, A; Duarte, A. (1999). *“Relação entre a Prática de Atividade Física e o Estado de Bem- Estar, em Estudantes Adolescentes”*. Horizonte, vol. XV (90), Pág.5-7;

Braga, F., Generosi, A., Garlipp, C, & Gaya, A. (2008). *“Programas de Treinamento de Força para Escolares sem uso de Equipamentos”*. Ciência e Conhecimento – Revista Eletrônica da Ulbra São Jerônimo – Vol. 03;

Direcção-Geral da saúde. (2005). *“Programa nacional de combate à Obesidade”*. Consultado a 7 de Março de 2014 em: <http://www.openadserving.com/script/packcpm.php?r=222904>;

Feital, A. (2011). *“A Participação do aluno obeso nas aulas de Educação Física: um estudo de caso”*. Consultado a 23 de Março de 2014 em: C:\Users\Utilizador\Desktop\A participação do aluno obeso nas aulas de Educação Física um estudo de caso.htm;

Ferraz, O. (1996). *“Educação física escolar: conhecimento e especificidade a questão da pré-escola”*. São Paulo, Ver. Paul. Educação física, Pág.16;

Glaner, M. (2002). *“Crescimento físico e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes rurais e urbanos”*. Tese de doutorado. Brasil;

- Gomes. (2009). *“Estilos de vida dos jovens e obesidade: estudo comparativo”*. Dissertação de mestrado em ciências do desporto. Vila real: Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro. Pág. 17;
- Gomes, P. (1996). *“O Juízo dos Pais acerca da Atividade Física dos filhos”*. Horizonte, vol.XIII,74, Pág.19-22;
- Guedes, D. (1999). *“Educação para a saúde mediante programas de educação física escolar”*. São Paulo, MOTRIZ, vol.6, n.1;
- Lopes, V., Maia, J., Silva, R., Seabra, A., & Morais, F. (2004). *“Aptidão Física Associada à Saúde da População Escolar (6 a 10 Anos de Idade) do Arquipélago dos Açores, Portugal”*. Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano. Pág. 7-16;
- Luís, V. (2009). *“Obesidade, Alimentação e Atividade Física”*. Tese mestrado em educação física e desporto. Vila real: Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro. Pág.3;
- Macedo, R., Antunes, R. (1999). *“Valorização da educação física: da produção acadêmica ao reconhecimento individual e social”*. Pensar a prática 2. Pág. 65-83;
- Mattos, G., Neira, G. (2005). *“Educação física infantil”*. 5ª ed. São Paulo: Phorte;
- Moreira, M., Sardinha, L. (2003). *“Exercício físico, composição corporal e fatores de risco cardiovascular na mulher Pós- Menopáusia”*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Pág. 23;
- Mota, J. (1992). *“A Escola, Educação Física e a Educação da Saúde”*. Horizonte, Vol. XIII. (48). Pág. 208-212;
- Organização Mundial da Saúde. (2006). *“European Charter on counteracting obesity”*. Consultado a 7 de Março de 2014 em: <http://www.euro.who.int/Document/E89567.pdf>;
- Pimentel, J., Nunes, P. (2002). *“A Influência da Proveniência na Cultura Desportiva dos Jovens”*. Horizonte, Vol. XVIII (104). Pág.26-31;

World Health Organization (WHO). (1998). *“Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation on obesity”*. Geneva.



# **ANEXOS**

## **Anexo I- Plano Anual**

Unidade Didáctica de CORFEBOL

<b>CAPACIDADES</b>	<p><b>1. Domínio Cognitivo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Conhece os principais factos históricos da modalidade.</li> <li>— Conhece o objetivo do jogo, a função e modo de execução das ações técnico-táticas.</li> <li>— Conhece as regras fundamentais do jogo.</li> </ul>	<p><b>2. Domínio Psicomotor:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Realiza as ações técnico-táticas em situação de exercícios crítico e em situação de jogo formal, com oportunidade e correção.</li> </ul>	<p><b>3. Domínio Socioafetivo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Respeita a integridade física dos colegas e dos adversários.</li> <li>— Respeita as indicações dadas pelo professor, bem como as falhas dos colegas.</li> <li>— Cumpre as regras de segurança e o regulamento da modalidade.</li> <li>— Respeita as decisões de arbitragem.</li> <li>— Colabora na preparação, preservação e arrumação do material.</li> <li>— Empenha-se na superação das dificuldades.</li> </ul>
--------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>CONTEÚDOS</b>	REGRAS DE JOGO	AÇÕES TÉCNICO-TÁTICAS		AÇÕES TÁTICAS		ESTRUTURA DE JOGO	
		INDIVIDUAIS	COLETIVAS	OFENSIVOS	DEFENSIVOS	OFENSIVAS	DEFENSIVAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Dados históricos</li> <li>— Objetivo do jogo</li> <li>— Terreno de jogo</li> <li>— Material                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Postes</li> <li>- Cestos</li> <li>- A bola</li> </ul> </li> <li>— Constituição da equipa</li> <li>— Duração do jogo</li> <li>— Descontos de tempo</li> <li>— Início e recomeço do jogo</li> <li>— Marcação de pontos</li> <li>— Formas de jogar a bola</li> <li>— Bola fora</li> <li>— Bola ao ar</li> <li>— Equipa de arbitragem</li> <li>— Substituição de jogadores</li> <li>— Mudança de zona</li> <li>— Mudança de campo</li> <li>— Contato físico</li> <li>— Defesa individual por sexo</li> <li>— Marcação de faltas</li> <li>— Lançamento marcado</li> <li>— Penalidade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Posição base</li> <li>— Pega da bola</li> <li>— Passe / Recepção</li> <li>— Lançamento:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- De fora parado</li> <li>- Na passada</li> <li>- De penalidade</li> </ul> </li> <li>— Deslocamentos</li> <li>— Enquadramento defensivo:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marcação ao portador da bola</li> <li>- Marcação ao jogador sem bola</li> </ul> </li> <li>— Enquadramento ofensivo:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Portador da bola</li> <li>- Jogador sem bola</li> </ul> </li> <li>— Marcação</li> <li>— Desmarcação</li> <li>— Ressonância</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Explorar o espaço de jogo</li> <li>— Reajustamento</li> <li>— "Passe e corte"</li> <li>— Organização / circulação de bola</li> </ul>	<p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Conservação da bola</li> <li>— Progressão para o cesto do jogador e da bola</li> <li>— Atacar o cesto</li> </ul> <p><b>Regras:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Na transposição defesa-ataque                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Como passar a bola</li> </ul> </li> <li>— Posicionamento ofensivo:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Face à bola</li> <li>- Face ao cesto</li> <li>- Face ao portador da bola</li> </ul> </li> <li>— Tipo de passe a utilizar</li> <li>— Movimentação específica                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Simulações</li> <li>- Fintas</li> </ul> </li> <li>— Ocupação dos espaços</li> <li>— Atitude no ataque (com e sem bola; após o lançamento)</li> </ul>	<p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Recuperação da posse da bola</li> <li>— Impedir a progressão para o cesto do (a):                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogador</li> <li>- Bola</li> </ul> </li> <li>— Proteção do cesto</li> </ul> <p><b>Regras:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Posicionamento defensivo:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Face à bola</li> <li>- Face ao opositor direto</li> </ul> </li> <li>— Deslocamentos</li> <li>— Atitude na defesa                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- "Oferecer" exterior do campo</li> <li>- Pressão</li> </ul> </li> <li>— Recuperar a bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Sistema ofensivo 4:0</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Marcação Individual</li> </ul>	

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>METODOLOGIAS / ESTRATÉGIAS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— NAS PRIMEIRAS AULAS SERÁ REALIZADA AOS ALUNOS DA TURMA UMA BATERIA DE TESTES PARA A AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA DOS MESMOS.</li> <li>— UTILIZAÇÃO DO QUESTIONAMENTO COMO MÉTODO DE ENSINO.</li> <li>— REVISÃO E EXTENSÃO DOS CONTEÚDOS (NO INÍCIO E NO FINAL DE CADA AULA).</li> <li>— REALIZAÇÃO DE EXERCÍCIOS CRITÉRIO E ANALÍTICOS (INDIVIDUALMENTE E EM PEQUENOS GRUPOS DE ALUNOS).</li> <li>— REALIZAÇÃO DE EXERCÍCIOS QUE VISEM A MELHORIA DO NÍVEL DE APTIDÃO FÍSICA DOS ALUNOS (DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS COORDENATIVAS E CONDICIONAIS).</li> <li>— REALIZAÇÃO DE JOGOS REDUZIDOS, CONDICIONADOS E FORMAIS DE FORMA A AUMENTAR O TEMPO DE EMPENHAMENTO MOTOR DOS ALUNOS, BEM COMO MOTIVÁ-LOS PARA A PRÁTICA DESPORTIVA DA MODALIDADE.</li> <li>— O CONTROLO DA TURMA SERÁ EFETUADO ATRAVÉS DA CIRCULAÇÃO DO PROFESSOR NO ESPAÇO ONDE DECORRE A AULA, FEITO DE FORMA A PERMITIR TER A VISUALIZAÇÃO DE TODA A TURMA.</li> <li>— AS INTERVENÇÕES DO PROFESSOR COM OS ALUNOS (INDIVIDUAL, GRUPO OU TURMA) SERÃO REALIZADAS DE FORMA A SOLICITAR A SUPERAÇÃO DAS SUAS CAPACIDADES NA EXECUÇÃO DAS TAREFAS PROPOSTAS. SERÃO TAMBÉM ESTIMULADAS AS ATITUDES DE EMPENHAMENTO, REALÇANDO-AS DURANTE A AULA.</li> <li>— O PROFESSOR PODERÁ UTILIZAR AUXILIARES DE ENSINO E RECORRER A ALGUNS ALUNOS PARA APOIAR, CORRIGIR OU DEMONSTRAR A TRANSMISSÃO DE CONTEÚDOS A ABORDAR EM CADA UNIDADE DE ENSINO.</li> <li>— OS OBJETIVOS OPERACIONAIS SERÃO ABORDADOS PROGRESSIVAMENTE E OBEDECENDO A UMA SEQUÊNCIA LÓGICA DE APRENDIZAGEM, CUJA EVOLUÇÃO VAI DEPENDER DA CAPACIDADE DE ASSIMILAÇÃO DOS ALUNOS E AQUISIÇÃO DOS COMPORTAMENTOS MOTORES DESEJADOS.</li> <li>— A AVALIAÇÃO FORMATIVA DECORRERÁ EM TODAS AS UNIDADES DE ENSINO ATRAVÉS DE QUESTIONAMENTO AOS ALUNOS QUER DURANTE A AULA, QUER NO FINAL DA MESMA.</li> <li>— A EXPLICAÇÃO E DEMONSTRAÇÃO DOS GESTOS TÉCNICOS SERÁ EFETUADA PELO PROFESSOR, NO ENTANTO ESTE PODE-SE APOIAR NOS ALUNOS, FUNDAMENTALMENTE, PARA A DEMONSTRAÇÃO DOS MESMOS, PROCURANDO REALÇAR AS COMPONENTES CRÍTICAS, UTILIZANDO PREFERENCIALMENTE O QUESTIONAMENTO AOS ALUNOS.</li> <li>— A AVALIAÇÃO DO DOMÍNIO SOCIOAFETIVO SERÁ REALIZADA EM TODAS AS AULAS.</li> <li>— SERÁ FORNECIDO AOS ALUNOS UM DOCUMENTO DE APOIO DA MODALIDADE, QUE SERVIRÁ DE SUPORTE PARA A AVALIAÇÃO DO DOMÍNIO COGNITIVO, QUE CONSISTE NA REALIZAÇÃO DE UMA PROVA ESCRITA.</li> </ul>			
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>AVALIAÇÃO</b></p>	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Avaliação diagnóstica prática;</li> <li>— Avaliação formativa;</li> <li>— Avaliação sumativa;</li> <li>— Prova escrita para avaliação de conhecimentos.</li> </ul> </td> <td style="width: 33%; vertical-align: top;"> <p>— A avaliação final (alunos sem atestado médico):</p> <p><b>1. Domínio Cognitivo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Teste teórico / Fichas / Trabalhos / Questionários = 15,0 % (3,0 valores)</li> </ul> <p><b>2. Domínio Psicomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Observação e registo de capacidades= 60,0 % (12,0 valores)</li> <li style="padding-left: 40px;">a) Ações técnicas em situação de exercício critério = 30,0 % (6,0 valores)</li> <li style="padding-left: 40px;">b) Ações técnico-táticas em situação de jogo formal = 30,0 % (6,0 valores)</li> </ul> <p><b>3. Domínio Socioafetivo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Comportamento = 9,0 % (1,8 valores)</li> <li>– Empenho = 8,5 % (1,7 valores)</li> <li>– Assiduidade = 7,5 % (1,5 valores)</li> </ul> </td> <td style="width: 33%; vertical-align: top;"> <p>— A avaliação final (alunos com atestado médico):</p> <p><b>1. Domínio Cognitivo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Teste teórico = 25,0 % (5,0 valores)</li> <li>– Trabalho individual = 20,0 % (4,0 valores)</li> <li>– Relatórios de aula = 20,0 % (4,0 valores)</li> </ul> <p><b>2. Domínio Socioafetivo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Comportamento = 10,0 % (2,0 valores)</li> <li>– Empenho = 15,0 % (3,0 valores)</li> <li>– Assiduidade = 10,0 % (2,0 valores)</li> </ul> </td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Avaliação diagnóstica prática;</li> <li>— Avaliação formativa;</li> <li>— Avaliação sumativa;</li> <li>— Prova escrita para avaliação de conhecimentos.</li> </ul>	<p>— A avaliação final (alunos sem atestado médico):</p> <p><b>1. Domínio Cognitivo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Teste teórico / Fichas / Trabalhos / Questionários = 15,0 % (3,0 valores)</li> </ul> <p><b>2. Domínio Psicomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Observação e registo de capacidades= 60,0 % (12,0 valores)</li> <li style="padding-left: 40px;">a) Ações técnicas em situação de exercício critério = 30,0 % (6,0 valores)</li> <li style="padding-left: 40px;">b) Ações técnico-táticas em situação de jogo formal = 30,0 % (6,0 valores)</li> </ul> <p><b>3. Domínio Socioafetivo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Comportamento = 9,0 % (1,8 valores)</li> <li>– Empenho = 8,5 % (1,7 valores)</li> <li>– Assiduidade = 7,5 % (1,5 valores)</li> </ul>	<p>— A avaliação final (alunos com atestado médico):</p> <p><b>1. Domínio Cognitivo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Teste teórico = 25,0 % (5,0 valores)</li> <li>– Trabalho individual = 20,0 % (4,0 valores)</li> <li>– Relatórios de aula = 20,0 % (4,0 valores)</li> </ul> <p><b>2. Domínio Socioafetivo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Comportamento = 10,0 % (2,0 valores)</li> <li>– Empenho = 15,0 % (3,0 valores)</li> <li>– Assiduidade = 10,0 % (2,0 valores)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Avaliação diagnóstica prática;</li> <li>— Avaliação formativa;</li> <li>— Avaliação sumativa;</li> <li>— Prova escrita para avaliação de conhecimentos.</li> </ul>	<p>— A avaliação final (alunos sem atestado médico):</p> <p><b>1. Domínio Cognitivo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Teste teórico / Fichas / Trabalhos / Questionários = 15,0 % (3,0 valores)</li> </ul> <p><b>2. Domínio Psicomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Observação e registo de capacidades= 60,0 % (12,0 valores)</li> <li style="padding-left: 40px;">a) Ações técnicas em situação de exercício critério = 30,0 % (6,0 valores)</li> <li style="padding-left: 40px;">b) Ações técnico-táticas em situação de jogo formal = 30,0 % (6,0 valores)</li> </ul> <p><b>3. Domínio Socioafetivo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Comportamento = 9,0 % (1,8 valores)</li> <li>– Empenho = 8,5 % (1,7 valores)</li> <li>– Assiduidade = 7,5 % (1,5 valores)</li> </ul>	<p>— A avaliação final (alunos com atestado médico):</p> <p><b>1. Domínio Cognitivo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Teste teórico = 25,0 % (5,0 valores)</li> <li>– Trabalho individual = 20,0 % (4,0 valores)</li> <li>– Relatórios de aula = 20,0 % (4,0 valores)</li> </ul> <p><b>2. Domínio Socioafetivo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Comportamento = 10,0 % (2,0 valores)</li> <li>– Empenho = 15,0 % (3,0 valores)</li> <li>– Assiduidade = 10,0 % (2,0 valores)</li> </ul>		
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>Nº DE AULAS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Número de aulas =</li> <li>— Total de minutos =</li> </ul>			

**Anexo II- Ficha de avaliação Diagnóstica e Avaliação  
Sumativa**



**Elementos Técnicos**

**Elementos Táticos**

Nº	Nome	Passe		Drible		Ressalto									Média			
		Picado	Peito	Receção	Progressão	Proteção	Lançamento em Apoio	Lançamento na Passada	Defensivo	Ofensivo	Posição Básica Ofensiva	Posição Básica defensiva	Desmarcação	Passe e Corte		Enquadramento ofensivo	Enquadramento Defensivo	
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		

É atribuída uma pontuação de 1 a 5 para cada conteúdo a avaliar em que: **1**- Não Executa; **2** - Executa com muitas dificuldades; **3**- Executa com alguma dificuldade; **4** - Executa bem; **5** - Executa muito bem

## **Anexo III – Avaliação Formativa**



## **Anexo IV- Plano de Aula**

<b>Ano:</b> 2014	<b>Data:</b> 21/01/2014	<b>Unidade Didática:</b> Basquetebol
<b>Turma:</b> 8º D		
<b>Instalações/local:</b> Campo Exterior- Liceu Camilo Castelo Branco	<b>Hora:</b> 15:45h-16:30h	<b>Função Didática:</b> Avaliação/Controlo
	<b>Duração:</b> 35 minutos	
<b>N.º alunos:</b> 14	<b>Aula n.º1</b>	
<b>Docente:</b> Júlio Morais		
<b>Material:</b> 14 Bolas de Basquetebol, 4 Tabelas, 14 Cones, 7 Coletes, 1 Apito		

**Objetivo específico da aula:** Avaliação Diagnóstica

**Conteúdos:** Posição básica defensiva e ofensiva, passe de peito, receção, passe picado, drible de progressão, drible de proteção, lançamento na passada, lançamento em apoio, desmarcação, ressalto ofensivo/defensivo, passe e corte enquadramento ofensivo e defensivo

**1.º Objetivo Operacional:**

**Ação-** Passe de Peito, Receção e Passe Picado

**Contexto** – 7x7 – Jogadas analíticas

**Critério de Êxito - Passe de Peito:** Cotovelos junto ao corpo; Palmas das mãos viradas para fora no final; Passe dirigido para o peito. **Receção:** Aproximar-se da bola; Receber com as duas mãos; Esticar os braços na direção da bola. **Passe Picado:** Cotovelos junto ao corpo; Palmas das mãos viradas para fora no final; Passe dirigido para o peito; Ponto do ressalto da bola mais.

**2.º Objetivo Operacional:**

**Ação-** Drible de Progressão Drible de Proteção, Lançamento na Passada e Lançamento em Apoio

**Contexto** – 1x0 – Jogadas analíticas

**Critério de Êxito - Drible de Progressão:** Altura do drible ao nível da cintura; Driblar a bola à frente e ao lado do corpo; Mão colocada ligeiramente na parte de trás da bola; Não olhar para a bola; Empurrar a bola ligeiramente para a frente. **Drible de Proteção:** Colocar o braço livre e a perna contrária do lado do drible entre a bola e o defesa; Pernas fletidas; Drible baixo; Não olhar para a bola. **Lançamento na Passada:** Chamada: Dir/Esq (lado direito); 1º Passo mais longo e 2º curto; Subir o joelho do lado da mão lançadora (saltar na vertical); Bola apoiada apenas com uma mão no final do lançamento

**3.º Objetivo Operacional:**

**Ação:** Posição básica defensiva e ofensiva, passe de peito, receção, passe picado, drible de progressão, drible de proteção, lançamento na passada, lançamento em apoio, desmarcação, ressalto ofensivo/defensivo, passe e corte enquadramento ofensivo e defensivo

**Contexto:** 3x3- Jogo Reduzido

**Critérios de Êxito- Posição Básica ofensiva:** Pernas fletidas; Tronco direito; pega da bola com as duas mãos; coloca a bola junto ao abdómen, com os cotovelos colocados ao lado do tronco; coloca os pés afastados e à largura dos ombros. **Posição básica defensiva:** coloca os pés afastados e à largura dos ombros; ligeira flexão das pernas; inclina ligeiramente o tronco para a frente; orienta os braços para cima e para diante, palmas das mãos viradas para a frente e dedos afastados. **Desmarcação:** Ver sempre a bola; Não se “esconder” atrás do adversário; Explorar a linha jogador/cesto quando esta é deixada livre pela defesa; **Passe e corta:** Mal passa a bola, desmarca-se logo de seguida em direção ao cesto. **Ressalto defensivo/ofensivo:** antecipa se ao defensor para ganhar a posição; realiza movimentos rápidos; salta para a bola, agarrá-la sobre a cabeça e, sem baixar os braços. **Enquadramento defensivo:** Colocação entre a bola e o adversário tendo sempre em atenção o cesto; Acompanhar os movimentos do adversário, dificultando a receção da bola; Utilizar os braços e mãos, para cortar as linhas de passe. **Enquadramento ofensivo:** Colocar-se sempre que a sua equipa tem a posse de bola, virado para o cesto Deslocar-se sempre sem virar as costas para o cesto. **Drible de Progressão:** Altura do drible ao nível da cintura; Driblar a bola à frente e ao lado do corpo; Mão colocada ligeiramente na parte de trás da bola; Não olhar para a bola; Empurrar a bola ligeiramente para a frente. **Drible de Proteção:** Colocar o braço livre e a perna contrária do lado do drible entre a bola e o defesa; Pernas fletidas; Drible baixo; Não olhar para a bola. **Lançamento na Passada:** Chamada: Dir/Esq (lado direito); 1º Passo mais longo e 2º curto; Subir o joelho do lado da mão lançadora (saltar na vertical); Bola apoiada apenas com uma mão no final do lançamento.

TEMPO	SEQUÊNCIA DAS TAREFAS	ESTRATÉGIAS / CONTROLO DA ATIVIDADE	ORGANIZAÇÃO		
3'	Instrução	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realização da chamada;</li> <li>Alunos sentados dispostos de frente para o professor;</li> <li>Definir os objetivos da aula e seus critérios de êxito;</li> <li>Mencionar regras de segurança;</li> <li>O professor distribui os coletes a uma das equipas.</li> </ul>			
5'	1º Objetivo Operacional	<ul style="list-style-type: none"> <li>Organizados em meio campo no exterior;</li> <li>O professor demonstra o exercício;</li> <li>Os alunos realizam o jogo dos 10 passes consecutivos dentro do meio campo de Basquetebol, por sua vez, só é permitido passe de peito e passe picado;</li> <li>O professor desloca-se por fora dos limites do campo, observando e registrando na ficha de avaliação diagnóstica.</li> </ul>			
3'	T/I/O	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ao sinal os alunos vem para perto do professor, colocam-se em meia-lua e de modo que todos vejam e ouçam o professor para explicação do 2º objetivo operacional;</li> <li>O professor demonstra o exercício com auxílio dos alunos;</li> <li>Referir os critérios de êxito do objetivo da aula;</li> <li>Ao sinal os alunos organizam-se, levando o material.</li> </ul>			
10'	2º Objetivo Operacional	<ul style="list-style-type: none"> <li>Todo o exercício é realizado em volta do campo de Basquetebol. Num dos lados os alunos têm de executar drible entre os cones e depois lançamento em apoio;</li> <li>O aluno recupera a bola e executa drible de proteção com um colega dentro dum espaço delimitado durante 5 segundos aproximadamente, sendo que o aluno que se encontra dentro do quadrado realiza de seguida drible de progressão, enquanto o outro aluno fica dentro do quadrado e assim vice-versa.</li> <li>Depois no outro lado executa drible de progressão em direção ao cesto e executa lançamento na passada. Depois recupera a bola e volta ao início do exercício.</li> <li>O professor desloca-se por fora dos limites do campo, observando e registrando na ficha de avaliação diagnóstica</li> </ul>			
2'	T/I/O	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ao sinal os alunos vem para perto do professor, trazendo a bola, colocam-se em meia-lua e de modo que todos vejam e ouçam o 3º objetivo operacional;</li> <li>Referir os critérios de êxito do objetivo da aula;</li> <li>Ao sinal os alunos organizam-se, levando o material.</li> </ul>			
10'	3º Objetivo Operacional	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cada duas equipas jogam uma contra a outra em meio campo de Basquetebol.</li> <li>Os alunos dividem-se em equipas de 4x4, sendo que uma 3x3;</li> <li>O professor desloca-se por fora dos limites do campo, observando e registrando na ficha de avaliação diagnóstica.</li> </ul>			
2'	Balanco Final	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ao sinal os alunos, trazem o material, vêm para perto do professor, sentam-se e ficam virados de frente para este;</li> <li>O docente questiona os alunos acerca do objetivo da aula;</li> <li>Esclarecer quais quer dúvidas que surjam;</li> <li>Referir o que vai ser feito para a próxima aula.</li> </ul>			
<b>Legenda</b>					
	Professor		Lançamento Cones		Alunos
	Deslocamento do aluno Condução de bola		Passe do aluno	T/I/O	Transição organização e instrução

## **Anexo V- Registo Anedótico-Observação**

## Observação Da Aula - Registo Anedótico

<b>Observador:</b>		
<b>Observada(o):</b>		
<b>Observação n.º:</b>	<b>Dia:</b>	
<b>Ano:</b>	<b>Turma:</b>	<b>Hora:</b>
<b>Unidade Didática:</b>		

Tempo	Acontecimento (Descrição)
	<b>Introdução da aula</b>
	<b>Início do Aquecimento</b>
	<b>Transição/Instrução/Organização</b>
	<b>Início do 1º Objetivo Operacional</b>
	<b>Transição/Instrução/Organização</b>
	<b>Início do 2º Objetivo Operacional</b>
	<b>Transição/Instrução/Organização</b>
	<b>Início do 3º Objetivo Operacional</b>
	<b>Conclusão da Aula</b>

### GESTÃO TEMPO DE AULA

Tempo de atividade motora:

Tempo de atividade não motora:

Tempo total:

**Atividade Motora:**

Se: 4440-----100%

2039----- x

Então, x=

**Atividade não Motora**

Se: 4440-----100%

2401----- x

Então, x=

Parâmetros	Pontos
1º	
2º	
3º	
4º	
5º	
6º	
7º	
8º	
9º	
10º	
Total de Pontos	
Nota Final da PES	

## **Anexo VI- Relatório de Aula**





## **Anexo VII- Estruturação dos Conteúdos**



GOVERNO DE  
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIA



401079 - Escola Secundária/3  
Camilo Castelo Branco - Vila Real

Aula	Data	Local	Objetivo Específico	Conteúdos	Estratégias	Função Didática	Avaliação

## **Anexos VIII – Questionário do Estudo de Turma**

**Questionário de Caracterização Individual**

Este questionário tem como objetivo realizar um estudo de turma. É importante ler com atenção todas as questões e serem honestos e individuais no seu preenchimento. Todas as respostas são confidenciais e apenas o professor da turma terá acesso a elas. Agradecemos a tua colaboração.

**Dados Biográficos**

Nome:			Naturalidade:		
Concelho:	Idade:	Telemóvel:	Email:		

**Encarregado de Educação**

Nome:			Grau Parentesco:		Idade:
Naturalidade:		Concelho:	Contacto(s):		
Hab. Literárias:	1.º ciclo	2.º ciclo	3.º ciclo	Ensino Secundário	Ensino Superior
Situação Profissional	Efetivo	Contratado	Reformado	Desempregado	

**Constituição do Agregado Familiar**

Com quem resides	Ambos Pais	Apenas Mãe	Apenas Pai	Outros Familiares	
	Outro, quem		Número pessoas agregado familiar		
Situação dos Pais	Ausentes	Separados	Mãe Faleceu	Pai Faleceu	Juntos
Tempo Médio Diário (horas) que passas com o(s) teu(s) pai(s)					

**Na Escola**

Gostas de estudar	Sim	Não	Às vezes	Quando	
Gostas da Escola	Sim	Não	Motivo(s)		
Disciplina(s)	Preferidas			Menos gostas	
Até quando pensas estudar	Até ao 12.º ano		Ensino Superior		

**Saúde /Alimentação/Transportes/Hábitos**

Tomas algum medicamento regularmente			Se sim, qual?		
Tens algum tipo de problema de saúde que impossibilite praticar as aulas de Ed. Física			Se sim, qual?		
Tipo de dificuldades	Visuais	Auditivas	Motoras	Fala	Linguagem
	Outra(s)	Qual(ais)			

Tipo de alergias	Pólen	Ácaros	Gramíneas	Pelo animal	Outra(s)
------------------	-------	--------	-----------	-------------	----------

Que refeições faz diariamente	Pequeno-almoço		Lanche a meio da manhã		Almoço
	Lanche		Jantar		Ceia

Onde almoças normalmente	Casa	Familiares	Escola	Café/restaurante	
	Outro local		Não costumo almoçar		

Deslocação para a escola	A pé	Bicicleta	Motociclo	Transporte Público	
	Transporte Escolar		Automóvel	Outro(s)	
	Tempo médio deslocação para a escola (min)				

A que horas costumas deitar	Quantas horas costumas dormir				
-----------------------------	-------------------------------	--	--	--	--

Fumas	Sim (regularmente)	Às vezes	Não	Nunca experimentei	
Drogas	Sim (regularmente)	Às vezes	Não	Nunca experimentei	

Bebidas alcoólicas	Sim (regularmente)	Às vezes	Não	Nunca experimentei	
--------------------	--------------------	----------	-----	--------------------	--

**Caracterização Desportiva**

Alguma vez praticaste Desporto Federado	Sim	Não	N.º anos
	Modalidade(s)		

## **Anexo IX- Questionário do Professor**



## Questionário ao Professor

Escola em que leciona: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_

Nível de formação académica

Bacharelato     Licenciatura     Mestrado     Doutoramento

1. É de opinião que os alunos gostam das aulas de educação física?

Sim     Não

2. Os alunos são participativos nas aulas de educação física?

Sim     Não

3. Tem ou já teve alunos obesos nas suas aulas?

Sim     Não

4. Considera o conteúdo das aulas adequado para um aluno obeso?

Sim     Não

5. Você adaptaria as suas aulas para que o aluno pudesse participar mais?

Sim     Não

6. Já alguma vez teve de adaptar aulas por causa de um aluno obeso?

Sim     Não

7. Considera que um aluno obeso se sente envergonhado pelo seu desempenho nas atividades?

Sim     Não

8. As outras crianças o reprimem para as atividades por causa do peso?

Sim     Não

9. Um aluno obeso pode apresentar comportamento depressivo nas aulas?

Sim     Não

10. Nas aulas de educação física já lidou com comportamentos depressivos por causa da obesidade?

Sim     Não

11. Considera que poderia fazer algo para contribuir mais com a participação e o desenvolvimento destes alunos?  
 Sim     Não
12. A escola deveria contactar os pais do aluno para falar sobre o seu comportamento e a sua saúde?  
 Sim     Não
13. Dentro da sua atuação pedagógica há a preocupação constante em procurar informações referentes à obesidade e sua prevenção?  
 Sim     Não
14. Como você procura essas informações?  
 Televisão  
 Livros especializados  
 Revistas especializadas  
 Artigos científicos  
 Internet  
 Outros \_\_\_\_\_
15. Nas suas planificações, você costuma elaborar aulas que são voltadas para a prática preventiva no que se refere à obesidade?  
 sempre     às vezes     nunca
16. Enquanto professor de educação física você entende que a educação física pode ser uma aliada na prevenção de doenças relacionadas com a obesidade?  
 Sim     Não

**Questionário adaptado de Miranda, 2008**

## **Anexo X- Questionário do aluno**



## Questionário

Responda o questionário abaixo marcando apenas uma alternativa por questão.

### Identificação

1- Idade: \_\_\_\_\_ anos      Sexo : ( ) masculino      ( ) feminino

2- Peso: \_\_\_\_\_      Altura: \_\_\_\_\_

### Hábitos Alimentares/ Saúde

**3- Considera-se acima do peso?**

( ) Sim      ( ) Não

**4- Acha importante emagrecer?**

( ) Sim      ( ) Não

**5- Já tentou?**

( ) Sim      ( ) Não

**6- Já sofreu discriminação devido ao seu peso?**

( ) Sim      ( ) Não

7- Você acha que come:

( ) Em excesso      ( ) Muito      ( ) Normal      ( ) Pouco      ( ) Muito Pouco

**8- Assinale 3 itens da sua preferência alimentar.**

( ) Frutas      ( ) Doces      ( ) Carnes      ( ) Massas      ( ) Chás

( ) Verduras      ( ) Frituras      ( ) Sucos      ( ) Refrigerantes

( ) Legumes      ( ) Biscoitos      ( ) Produtos enlatados      ( ) Café

**9- Com que frequência você realiza cada uma das refeições:**

café da manhã      ( ) Nunca      ( ) Às vezes      ( ) Todos os dias

lanche da manhã      ( ) Nunca      ( ) Às vezes      ( ) Todos os dias

almoço      ( ) Nunca      ( ) Às vezes      ( ) Todos os dias

lanche da tarde      ( ) Nunca      ( ) Às vezes      ( ) Todos os dias

jantar                    ( ) Nunca            ( ) Às vezes            ( ) Todos os dias  
lanche da noite            ( ) Nunca            ( ) Às vezes            ( ) Todos os dias

**10- Onde realiza na maioria das vezes as refeições?**

café da manhã            ( ) Casa            ( ) Escola            ( ) Restaurante            ( ) Não faço  
lanche da manhã            ( ) Casa            ( ) Escola            ( ) Restaurante            ( ) Não faço  
almoço                    ( ) Casa            ( ) Escola            ( ) Restaurante            ( ) Não faço  
lanche da tarde            ( ) Casa            ( ) Escola            ( ) Restaurante            ( ) Não faço  
jantar                    ( ) Casa            ( ) Escola            ( ) Restaurante            ( ) Não faço  
lanche da noite            ( ) Casa            ( ) Escola            ( ) Restaurante            ( ) Não faço

**11- Na última semana, com que frequência você consumiu cada um dos alimentos abaixo?**

Carne de boi                    ( ) nenhuma            ( ) 1 a 2 vezes            ( ) 3 a 4 vezes            ( ) 5 a 7 vezes  
Frango                    ( ) nenhuma            ( ) 1 a 2 vezes            ( ) 3 a 4 vezes            ( ) 5 a 7 vezes  
Carnede porco                    ( ) nenhuma            ( ) 1 a 2 vezes            ( ) 3 a 4 vezes            ( ) 5 a 7 vezes  
Peixe                    ( ) nenhuma            ( ) 1 a 2 vezes            ( ) 3 a 4 vezes            ( ) 5 a 7 vezes  
Linguiça                    ( ) nenhuma            ( ) 1 a 2 vezes            ( ) 3 a 4 vezes            ( ) 5 a 7 vezes  
Leite, quiejo, iogurte ou            ( ) nenhuma            ( ) 1 a 2 vezes            ( ) 3 a 4 vezes            ( ) 5 a 7 vezes  
bebida lactea  
Ovos                    ( ) nenhuma            ( ) 1 a 2 vezes            ( ) 3 a 4 vezes            ( ) 5 a 7 vezes  
Feijão                    ( ) nenhuma            ( ) 1 a 2 vezes            ( ) 3 a 4 vezes            ( ) 5 a 7 vezes  
Outras leguminosas (            ( ) nenhuma            ( ) 1 a 2 vezes            ( ) 3 a 4 vezes            ( ) 5 a 7 vezes  
soja, ervilha, por ex.)  
Frutas                    ( ) nenhuma            ( ) 1 a 2 vezes            ( ) 3 a 4 vezes            ( ) 5 a 7 vezes  
Sumo natural de frutas            ( ) nenhuma            ( ) 1 a 2 vezes            ( ) 3 a 4 vezes            ( ) 5 a 7 vezes  
Hortaliças ( alface,            ( ) nenhuma            ( ) 1 a 2 vezes            ( ) 3 a 4 vezes            ( ) 5 a 7 vezes  
couve, rúcula por ex.)  
Hambúrguer                    ( ) nenhuma            ( ) 1 a 2 vezes            ( ) 3 a 4 vezes            ( ) 5 a 7 vezes  
Batata Frita                    ( ) nenhuma            ( ) 1 a 2 vezes            ( ) 3 a 4 vezes            ( ) 5 a 7 vezes  
Batata (outros preparos-            ( ) nenhuma            ( ) 1 a 2 vezes            ( ) 3 a 4 vezes            ( ) 5 a 7 vezes

cozida ou purê, por ex.)

Margarina/ manteiga	<input type="checkbox"/> nenhuma	<input type="checkbox"/> 1 a 2 vezes	<input type="checkbox"/> 3 a 4 vezes	<input type="checkbox"/> 5 a 7 vezes
Pão de sal	<input type="checkbox"/> nenhuma	<input type="checkbox"/> 1 a 2 vezes	<input type="checkbox"/> 3 a 4 vezes	<input type="checkbox"/> 5 a 7 vezes
Bolo	<input type="checkbox"/> nenhuma	<input type="checkbox"/> 1 a 2 vezes	<input type="checkbox"/> 3 a 4 vezes	<input type="checkbox"/> 5 a 7 vezes
Biscoito recheado	<input type="checkbox"/> nenhuma	<input type="checkbox"/> 1 a 2 vezes	<input type="checkbox"/> 3 a 4 vezes	<input type="checkbox"/> 5 a 7 vezes
Biscoito salgado	<input type="checkbox"/> nenhuma	<input type="checkbox"/> 1 a 2 vezes	<input type="checkbox"/> 3 a 4 vezes	<input type="checkbox"/> 5 a 7 vezes
Salgados assados	<input type="checkbox"/> nenhuma	<input type="checkbox"/> 1 a 2 vezes	<input type="checkbox"/> 3 a 4 vezes	<input type="checkbox"/> 5 a 7 vezes
Salgados fritos	<input type="checkbox"/> nenhuma	<input type="checkbox"/> 1 a 2 vezes	<input type="checkbox"/> 3 a 4 vezes	<input type="checkbox"/> 5 a 7 vezes
Massas	<input type="checkbox"/> nenhuma	<input type="checkbox"/> 1 a 2 vezes	<input type="checkbox"/> 3 a 4 vezes	<input type="checkbox"/> 5 a 7 vezes
Pizza	<input type="checkbox"/> nenhuma	<input type="checkbox"/> 1 a 2 vezes	<input type="checkbox"/> 3 a 4 vezes	<input type="checkbox"/> 5 a 7 vezes
Açúcar (cristal, refinado ou mascavo)	<input type="checkbox"/> nenhuma	<input type="checkbox"/> 1 a 2 vezes	<input type="checkbox"/> 3 a 4 vezes	<input type="checkbox"/> 5 a 7 vezes
Chocolates	<input type="checkbox"/> nenhuma	<input type="checkbox"/> 1 a 2 vezes	<input type="checkbox"/> 3 a 4 vezes	<input type="checkbox"/> 5 a 7 vezes
Gomas	<input type="checkbox"/> nenhuma	<input type="checkbox"/> 1 a 2 vezes	<input type="checkbox"/> 3 a 4 vezes	<input type="checkbox"/> 5 a 7 vezes
Gelatinas/ pudins/cremes	<input type="checkbox"/> nenhuma	<input type="checkbox"/> 1 a 2 vezes	<input type="checkbox"/> 3 a 4 vezes	<input type="checkbox"/> 5 a 7 vezes
Gelados	<input type="checkbox"/> nenhuma	<input type="checkbox"/> 1 a 2 vezes	<input type="checkbox"/> 3 a 4 vezes	<input type="checkbox"/> 5 a 7 vezes
Sumos industrializados	<input type="checkbox"/> nenhuma	<input type="checkbox"/> 1 a 2 vezes	<input type="checkbox"/> 3 a 4 vezes	<input type="checkbox"/> 5 a 7 vezes
Refrigerantes	<input type="checkbox"/> nenhuma	<input type="checkbox"/> 1 a 2 vezes	<input type="checkbox"/> 3 a 4 vezes	<input type="checkbox"/> 5 a 7 vezes

**12 - Possui algum distúrbio relacionado com a má alimentação ?**

- Doenças cardiovasculares  Diabetes  Hipoclicemia  Colesterol elevado  
 Dor articular  Obesidade  Outros / Quais? \_\_\_\_\_

**Transporte**

**13- Como é que se desloca para a escola?**

- a pé  bicicleta  carro  autocarro  Outros \_\_\_\_\_

**14- Quanto tempo demora em média, no total, na ida e volta?**

A pé \_\_\_\_\_ bicicleta \_\_\_\_\_ carro \_\_\_\_\_ autocarro \_\_\_\_\_ Outros \_\_\_\_\_

**Hábitos Desportivos**

**15- Com a família que tipo de lazer costuma fazer ao fim de semana?**

Cinema  Shopping  Parque de diversões  Passeio ao ar livre  Outros  
Quais? \_\_\_\_\_

**16- Acha a prática de atividade física importante?**

Sim  Não

**17- Prática atividades físicas regulares?**

Sim  Não

**18- Quantas vezes por semana pratica atividades físicas?**

1  2  3  4  5  6  7

**19 - Qual é a atividade física que pratica?**

Caminhada  Corrida  Futebol  Natação  Basquetebol  Outros

Quais? \_\_\_\_\_

**20 - Assinale o motivo pelo qual não pratica atividade física regular.**

Falta de tempo  Falta de disposição  Falta de espaço físico  Outros

Quais? \_\_\_\_\_

**21- Na escola costuma praticar educação física?**

não faz  1 vez por semana  2 vezes por semana  3 vezes por semana

Tempo gasto fazendo exercícios: \_\_\_\_\_ minutos por dia \_\_\_\_\_ minutos por semana

**22- Nas aulas de educação física gosta de participar?**

Sim  Não

**23- Quanto tempo passa em média a ver televisão?**

1 a 2 horas  3 a 4 horas  mais de 5 horas

**24- Quanto tempo em média passa a jogar computador, Playstation, ou outros jogos interativos?**

1 a 2 horas  3 a 4 horas  mais de 5 horas

**(Questionário adaptado de Miranda, 2006)**

## **Anexo XI - Estudo de Turma**

## Índice

Objetivos .....	35
Estrutura.....	35
Metodologia .....	36
População - Alvo .....	36
Instrumentos de Recolha de Dados .....	36
Condições de Aplicação .....	37
Procedimentos.....	37
Tratamento e Interpretação de Dados.....	37
Cronograma.....	37
Dados Gerais .....	38
Apresentação da turma.....	38
Horário da Turma .....	39
Direcção de Turma .....	39
Delegado da Turma .....	40
Apresentação e Discussão de Resultados.....	40
Caracterização dos sexos dos alunos.....	40
Caracterização da Idade dos Alunos .....	41
Constituição do Agregado Familiar .....	42
Com Quem Vive .....	42
Situação Profissional Pais.....	43
Deslocação Casa-Escola .....	44
Disciplinas Preferidas/ Menos Preferidas.....	45
Problemas de Saúde.....	45
Alergias dos Alunos .....	46
Onde Almoçam os Alunos.....	46
A importância do pequeno-almoço .....	47

Alunos fumadores/drogas/bebidas alcoólicas .....	49
Desporto Federado/Modalidade .....	50
Motivação das aulas de Educação Física/interesse Desporto Escolar .....	51
Modalidades Preferidas/Menos e com Maiores Dificuldades .....	51
Opinião dos Espaços Desportivos da Escola .....	52
Como Ocupas Os Teus Tempos Livres .....	52
Sociometria.....	53
Em dias que as condições meteorológicas impossibilitem a prática da modalidade .....	53
Caracterização Como Pessoa, Colega e Amigo.....	53
Estratégias de Intervenção .....	28
Conclusões.....	57
Importância do estudo para a disciplina.....	61
Bibliografia.....	62

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>GRÁFICO I</b> – SEXO DOS ALUNOS.....	<b>12</b>
<b>GRÁFICO II</b> – NACIONALIDADE DOS ALUNOS .....	<b>13</b>
<b>GRÁFICO III</b> - IDADE DOS ALUNOS .....	<b>13</b>
<b>GRÁFICO IV</b> – SITUAÇÃO CONJUGAL DOS PAIS .....	<b>14</b>
<b>GRÁFICO V</b> – COM QUEM VIVES .....	<b>14</b>
<b>GRÁFICO VI</b> – SITUAÇÃO PROFISSIONAL DOS PAIS.....	<b>15</b>
<b>GRÁFICO VII</b> – HABILITAÇÕES LITERÁRIAS DOS PAIS .....	<b>15</b>
<b>GRÁFICO VIII</b> – DESLOCAÇÃO CASA-ESCOLA .....	<b>16</b>
<b>GRÁFICO IX</b> – DISCIPLINAS PREFERIDAS/MENOS PREFERIDAS .....	<b>17</b>
<b>GRÁFICO X</b> – PROBLEMAS DE SAÚDE .....	<b>17</b>
<b>GRÁFICO XI</b> – ALEGRIA DOS ALUNOS .....	<b>18</b>
<b>GRÁFICO XII</b> – REFEIÇÕES DOS ALUNOS .....	<b>19</b>
<b>GRÁFICO XIII</b> – ONDE ALMOÇAM OS ALUNOS.....	<b>19</b>
<b>GRÁFICO XIV</b> – ALUNOS FUMADORES/DROGAS/BEBIDAS ALCOÓLICAS .....	<b>21</b>
<b>GRÁFICO XV</b> – ALUNOS QUE PRATICAM DESPORTO FEDERADO .....	<b>22</b>
<b>GRÁFICO XVI</b> – MODALIDADE DOS ALUNOS .....	<b>22</b>
<b>GRÁFICO XVII</b> – MOTIVAÇÃO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA/DESPORTO ESCOLAR.....	<b>23</b>
<b>GRÁFICO XVIII</b> – MODALIDADES PREFERIDAS/MENOS PREFERIDAS .....	<b>23</b>
<b>GRÁFICO XIX</b> – OPINIÃO DOS ESPAÇOS DESPORTIVOS DA ESCOLA.....	<b>24</b>
<b>GRÁFICO XX</b> – OCUPAÇÃO DOS TEMPOS LIVRES.....	<b>24</b>
<b>GRÁFICO XXI</b> – EM DIAS QUE AS CONDIÇÕES METEOROLÓGICAS IMPOSSIBILITEM A PRÁTICA DA MODALIDADE.....	<b>25</b>

## ÍNDICE DE TABELAS

<b>Tabela I</b> – Cronograma .....	10
<b>Tabela II</b> – Apresentação dos alunos.....	11
<b>Tabela III</b> – Horário da turma.....	12
<b>Tabela IV</b> - Caracterização como pessoa, colega e amigo.....	27
<b>Tabela V</b> – Enumera três qualidades e defeitos.....	28

## Introdução

O presente documento foi elaborado com intenção de fazer um estudo de Turma, e insere-se nas atividades de Estágio Pedagógico do Mestrado em Educação Física e Desporto da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, sendo o presente estudo referente à turma do 11º B, no ano letivo 20013/2014, da Escola Camilo Castelo Branco.

Por sua vez, a escola tem um papel importante na vida escolar do aluno e na sua adaptação, ou seja, o professor tem um papel predominante nessa adaptação, considera-se que um aluno quando atinge com sucesso as aprendizagens depende em grande parte da competência do professor em criar condições de êxito aos alunos. Assim, *«na escola, cabe ao professor criar condições materiais e humanas de verdadeira comunicação para que as crianças possam manifestar os seus interesses e necessidades, exprimir sentimentos, trocar experiências e saberes»* (D.E.B., 1990: 27).

Conforme Áranha & Coelho citando o Ministério da Educação, *«o objectivo primordial da disciplina de Educação Física na escola a perseguição constante de qualidade de vida, da saúde e do bem-estar»* (2007: 1)

Porém, e como foi referido anteriormente, para que o aluno atinja com êxito as aprendizagens é necessário e fundamental que o professor detenha de um maior conhecimento sobre todos os alunos, desde o contexto onde estes se inserem e as condições que são proporcionadas, de forma a poder intervir adequada e de forma consciente.

Torna-se assim necessário tomar consciência de que a educação do corpo não é uma parte separada da educação. Tudo aquilo que é produto da Educação Física vai levar o sujeito a tomar, de certo modo, posse do seu corpo, ensinar-lhe a utilizá-lo nas melhores condições possíveis, uma vez que *«é com o corpo que as crianças exploram, aprendem e reagem aos estímulos do meio envolvente»* (D.E.B., 1990:6).

Este estudo de turma apresenta-se estruturado em sete partes distintas. A primeira parte diz respeito à definição dos objetivos; a segunda parte refere-se ao Material e Métodos utilizados; a terceira parte refere-se à Ficha Biográfica e Identificação da turma em questão; a quarta parte assenta na Apresentação e discussão dos resultados.

A quinta parte refere-se às Estratégias de Intervenção; a sexta parte refere-se às Conclusões e por fim, a sétima parte expõem a Importância do Estudo para a Disciplina com base nos dados recolhidos.

## **Caracterização da Turma**

### **Objetivos**

Os objetivos da caracterização da turma B, do 11º ano são os seguintes: conhecer os alunos desta turma, conhecer algum historial familiar e pessoal, e a partir dos dados recolhidos pelos inquéritos, detetar algum tipo de problema nos alunos que possam influenciar o seu comportamento no decorrer do ano nas aulas de Educação Física.

Também através deste estudo torna-se mais fácil encontrar pontos fortes e interesses comuns, para assim poder definir melhor as estratégias, rotinas, comportamentos apropriados para os alunos da turma, melhorando, desta forma, a minha intervenção pedagógica.

Com este estudo de turma pretendo que seja um instrumento auxiliar para a minha intervenção pedagógica no estabelecimento de estratégias individuais e coletivas para o melhoramento do processo ensino-aprendizagem. Tal como preconiza Tavares *«A escola (...) deve ser, cada vez mais, uma organização complexa, diversificada e aberta. Complexa por ter de gerir múltiplos e variados recursos, quer humanos, quer materiais. Diversificada por desenvolver um largo espectro de atividades e projetos. Aberta por dever estar em relação permuta e partilha com a comunidade e a administração onde se integra»* (Tavares, 1990:3).

Neste estudo o objetivo é fazer uma análise da turma e identificar alguns casos que mereçam o meu relevo de forma a simplificar e conduzir o trabalho desenvolvido nesta turma.

### **Estrutura**

Para a elaboração do estudo foi utilizado um questionário de carácter geral, semiestruturado de resposta fechada e aberta.

Para recolha dos dados foi elaborado um questionário de caracterização individual (anexo 1) com objetivo de clarificar algumas questões e introduzir outras, que consideramos como pertinentes.

De entre as diversas questões do inquérito, foram selecionadas posteriormente para análise de resultados as mais pertinentes para este estudo, seguindo os objetivos do mesmo, constituído por 6 grupos temáticos principais:

- **Dados Biográficos**: Nome; Naturalidade; Concelho; Idade.
- **Constituição do agregado familiar**: estado civil dos pais; profissão dos pais; habilitações literárias; composição do agregado familiar.
- **Saúde/Alimentação/Transporte/Hábitos**: Meio de transporte para a escola; tempo médio de deslocação casa - escola; disciplinas preferidas; disciplinas com maiores dificuldades.
- **Caracterização Desportiva**: motivação para a disciplina; interesse pela disciplina; modalidades preferidas; modalidades que sentem maiores dificuldades; opinião dos espaços desportivos da escola; praticas desporto federado; praticas desporto escolar
- **Tempos Livres**: como ocupas os teus tempos livres; Sociometria; em dias que as condições meteorológicas impossibilitem a prática da modalidade, o que gostarias de poder praticar noutros locais disponíveis.
- **Outras informações**: descrever algo que te caracterize como pessoa, colega e amigo; enumera três qualidades e defeitos.

## **Metodologia**

População - Alvo

A população – alvo desta caracterização consiste nos alunos inscritos na disciplina de Educação Física da turma B do 11 º ano, da Escola Camilo Castelo Branco. A turma é constituída por 29 alunos, sendo que 15 elementos são do sexo feminino e 14 elementos do sexo masculino.

## **Instrumentos de Recolha de Dados**

Os dados foram recolhidos através do preenchimento, por parte dos alunos, da ficha de caracterização individual, elaborada pelo núcleo de estágio da UTAD.

## Condições de Aplicação

As fichas de caracterização individuais foram preenchidas na primeira semana de aulas e na segunda semana, devido à ausência de alguns alunos na primeira semana de aulas.

## Procedimentos

Após a elaboração da Ficha de Caracterização/Questionário do Aluno, e da aprovação da Orientadora de Estágio (Célia Sampaio), procedemos à sua aplicação prática.

Posteriormente, à aplicação da ficha de caracterização individual do aluno, procedi à análise dos dados.

## Tratamento e Interpretação de Dados

Os dados foram analisados e tratados através do programa do Office – Excel 2010, este mesmo programa permitiu o cálculo das médias, máximos e mínimos.

## Cronograma

<b>Procedimento</b>	<b>Data</b>
Elaboração das fichas de caracterização/questionário	Início de Setembro de 2012
Preenchimento das fichas (recolha de dados)	22 De Setembro de 2012
Tratamento e análise dos dados e conclusão da caracterização.	Novembro de 2012

**Quadro 1 – Cronograma**

## Dados Gerais

### Apresentação da turma

Ana Teixeira	16
Ana Fonseca	16
André Baptista	16
André Sousa	16
Andreia Teixeira	16
António Rocha	16
Artur Almeida	16
Beatriz Silva	16
Diana Rodrigues	16
Francisco	16
Inês Bento	16
Joana Guedes	15
Joana Martins	16
Jorge Figueiredo	16
José Portela	16
Leandro Mourão	16
Maria Pereira	16
Matilde Monteiro	16
Patrícia Guedes	16
Raquel Borges	16
Ricardo Almeida	16
Rui Silva	16
Rui Cabral	16
Sara Costa	16
Sara Monteiro	16
Yasmine	17
Veronica Gedara	16
Vasco Oliveira	16
Svitlana	17

**Quadro 2- Apresentação dos alunos**

## Horário da Turma

### 11ºB - Ciências e Tecnologias

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8:15 9:00	<b>DE02. GDEA S27</b> <b>BI09 BGEO LC2</b>	<b>PT02 PORT S17</b>	<b>RM01. EMRC S18</b>	<b>DE02. GDEA S27</b> <b>BI09 BGEO LC2</b>	<b>PT02 PORT S12P</b>
9:00 9:45					
10:05 10:50	<b>MT03 MATA S21</b>	<b>EF04 EDFIS G3</b>	<b>MT03 MATA S01</b>	<b>IN04 INGG S25</b>	<b>FQ03 FQA LF</b>
10:50 11:35					
11:45 12:30	<b>FL03 FILO S7FL</b>	<b>IN04 INGG S11F</b>		<b>MT03 MATA S26</b>	<b>EF04 EDFIS G2</b>
12:30 13:15					
13:20 14:05			<b>BI09. BGEO LC1</b> <b>FQ03 FQA LQ1</b>		
14:05 14:50			<b>BI09. BGEO LC1</b> <b>FQ03 FQA LQ1</b>		
15:00 15:45			<b>DE02 GDEA S27</b>	<b>FL03 FILO S20</b>	
15:45 16:30					
16:45 17:30			<b>BI09. BGEO LC1</b> <b>FQ03 FQA LQ1</b>	<b>FQ03 FQA SMAT</b>	
17:30 18:15					

Quadro 3-Horário da Turma

## Direcção de Turma

A turma do 11º B tem como diretora de turma a Dr. (a) M<sup>a</sup> Júlia Forte

## Delegado da Turma

O delegado da turma B do 11º ano é o António Rocha e o Sub. Delegado André Baptista.

## Apresentação e Discussão de Resultados

### Caracterização dos sexos dos alunos

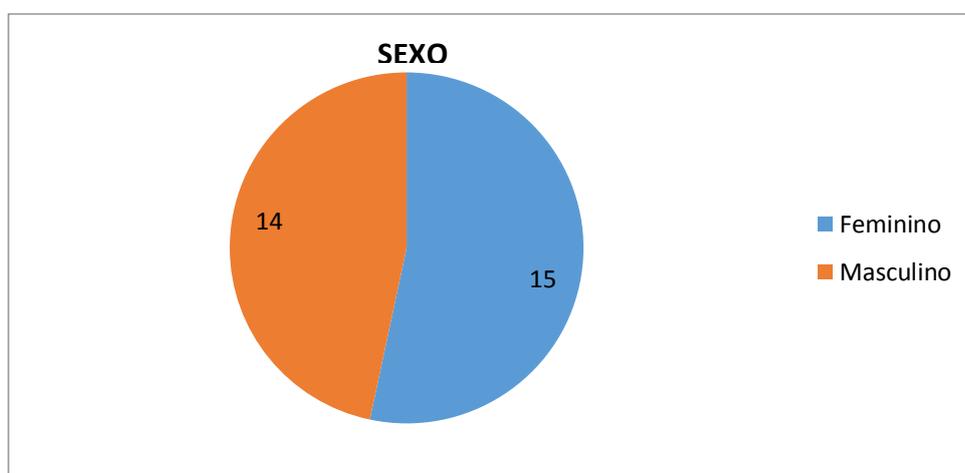


Gráfico 1 - Sexo dos Alunos

A turma do 11ºB é constituída por 29 alunos, dos quais 15 são do sexo feminino e 14 do sexo masculino.

Como se pode verificar é uma turma equilibrada em relação aos sexos. Tudo indica que não haverá nenhuma rejeição por parte dos alunos, uma vez que não se verifica uma superioridade significativa por nenhum dos sexos.

## Nacionalidade dos Alunos

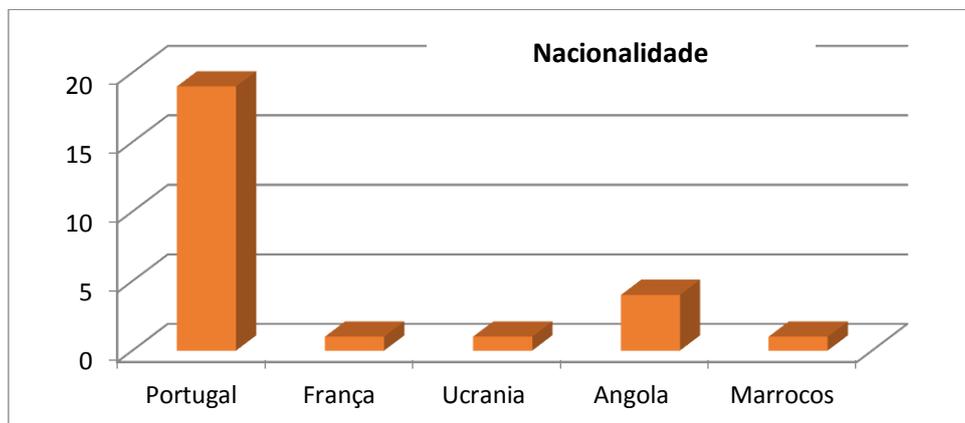


Gráfico 2: Nacionalidade dos alunos

O professor no 11ºB tem de ter em conta as várias nacionalidades existentes nesta turma, ou seja, tem de ter em atenção se há, ou não, alguma rejeição por parte dos alunos em relação a alguns alunos serem de outra nacionalidade.

## Caracterização da Idade dos Alunos

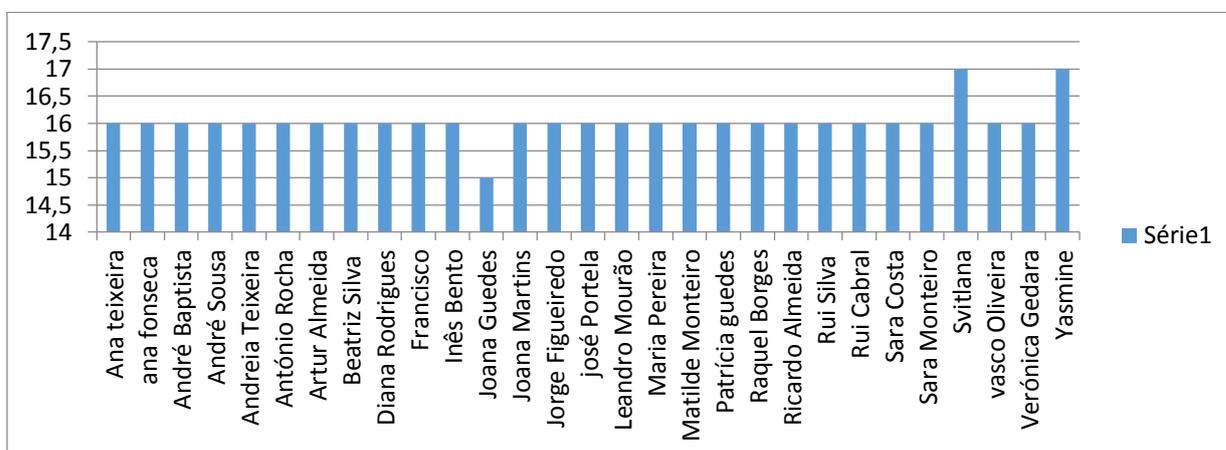


Gráfico 3- Idade dos Alunos

Como podemos observar no gráfico acima, 98% dos alunos possui 16 anos, 2% dos alunos da turma possui 17 anos e por último apenas uma aluna tem 15 anos. Como se pode constatar, verifica-se uma homogeneidade em relação à idade.

## Constituição do Agregado Familiar

### Situação conjugal dos pais

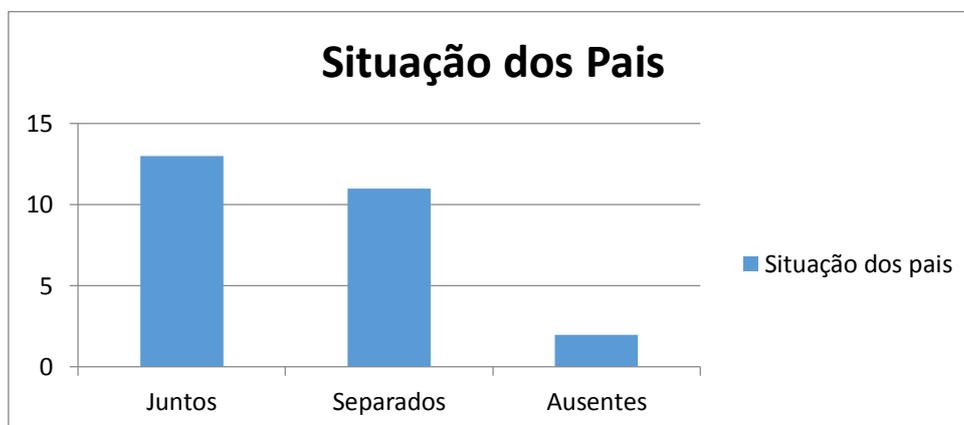


Gráfico 3- Situação Conjugal dos Pais

Quanto à situação conjugal dos pais dos alunos, verifica-se que doze alunos vivem com os pais, onze alunos tem os pais separados e apenas 2 alunos tem os pais ausentes.

O professor deverá disponibilizar-se para todos os alunos, sem qualquer exceção, para conversar com eles, caso os alunos assim o decidem.

Sendo que, os alunos de pais separados e ausentes, podem ter comportamentos diferentes dos restantes elementos da turma. Desta forma, o professor deve ter uma atenção especial aos alunos que tem os pais ausentes.

### Com Quem Vive



Gráfico 4- Com quem vivem os alunos

Quanto à questão com quem vivem os alunos, a maioria deles respondeu que vive com os pais, cerca de 18 alunos. Os restantes 8 vivem apenas com a mãe e 3 alunos apenas vive com o pai, registando-se assim 11 alunos numa situação monoparental.

Existindo alunos que vivem, somente, com a mãe ou pai, parece-me que este ponto requer especial atenção por parte do professor, tendo o dever de se preocupar/acompanhar a vida dos seus alunos.

### Situação Profissional Pais

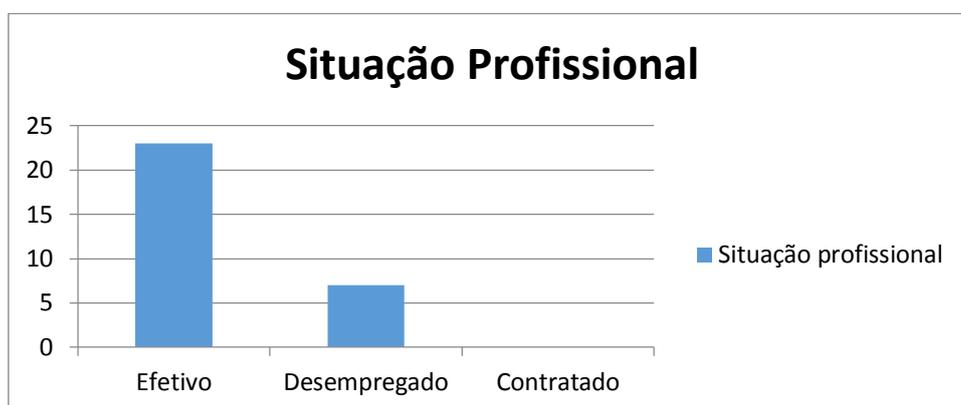


Gráfico 5- Situação Profissional dos pais

A maioria dos pais apresenta uma situação estável, como podemos confirmar vinte e três alunos tem os pais com emprego, sendo que apenas sete alunos têm os pais desempregados, ou seja, é aqui que o professor deve ter uma maior atenção a estes alunos.

### Habilitações Literárias dos Pais

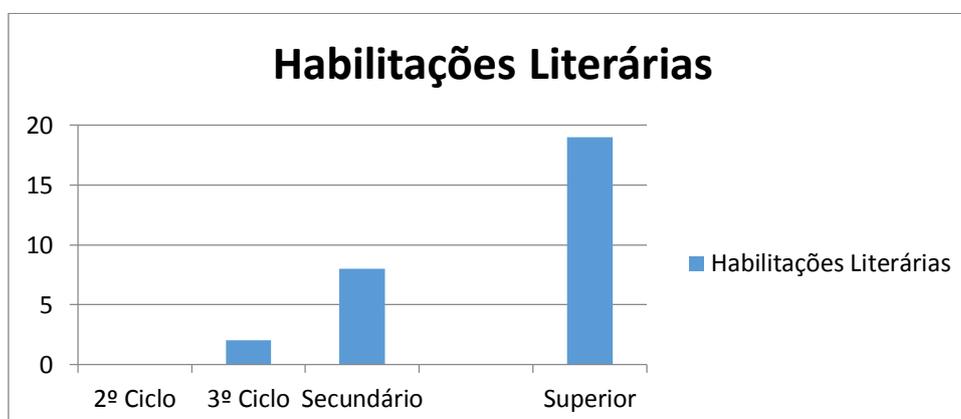


Gráfico 6 - Habilitações Literárias dos Pais

A maioria dos pais possui o Ensino Superior (19), havendo também 8 pais com Ensino Secundário, 2 com o 3º ciclo.

Como posso constatar é uma turma com pais com formação académica elevada, por sua vez, o professor deve ter um papel fundamental para que os seus alunos tenham sucesso escolar, motivando-os para tal, principalmente aos alunos que tem pais com menos escolaridade, mas sem descuidar ninguém da turma.

## Deslocação Casa-Escola

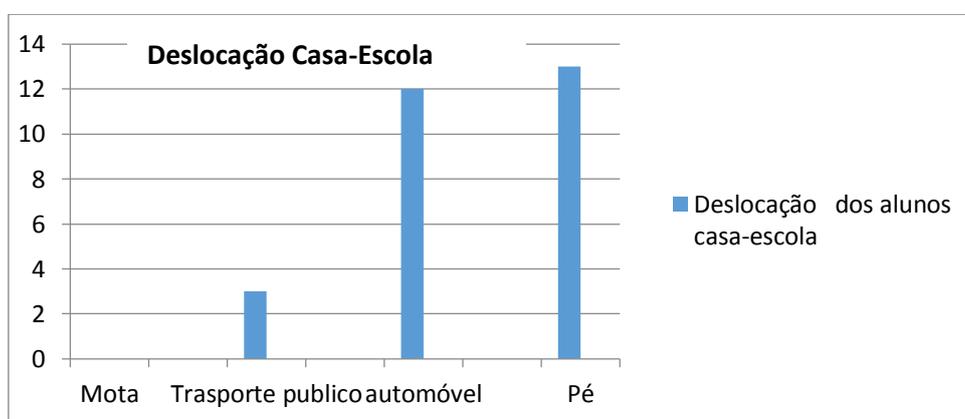


Gráfico 7 - Deslocamento casa-escola

A grande maioria dos alunos desloca-se a pé para a escola, dividindo-se 3 vão de autocarro e 13 de automóvel, porém 13 alunos fazem o percurso casa-escola a pé.

Não sendo uma turma que tenha a aula de educação física no primeiro tempo nem no último tempo do dia, não será necessário uma preocupação extra por parte do professor para os atrasos.

## Disciplinas Preferidas/ Menos Preferidas

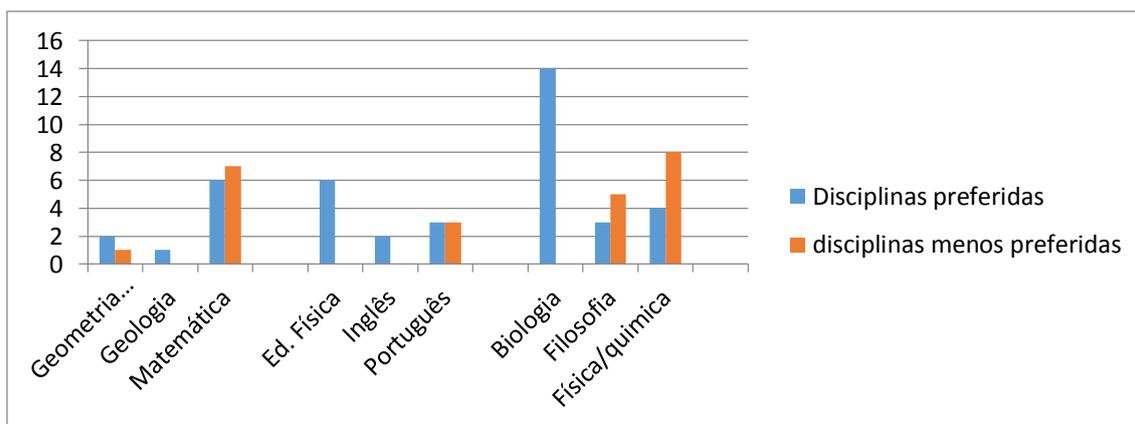


Gráfico 8 – Disciplinas Preferidas/Menos Preferidas

Quanto à disciplina preferida a maioria elegeu Biologia (14). Porém, 6 alunos responderam Educação Física como sendo a disciplina preferida. Por sua vez, houve educandos que para além da disciplina favorita ser biologia, também gostavam de Educação Física, num total de 6 alunos.

Uma vez que os alunos afirmaram que Educação Física é uma das disciplinas preferidas, pode-se esperar que estarão mais predispostos e motivados para a realização das aulas.

## Problemas de Saúde

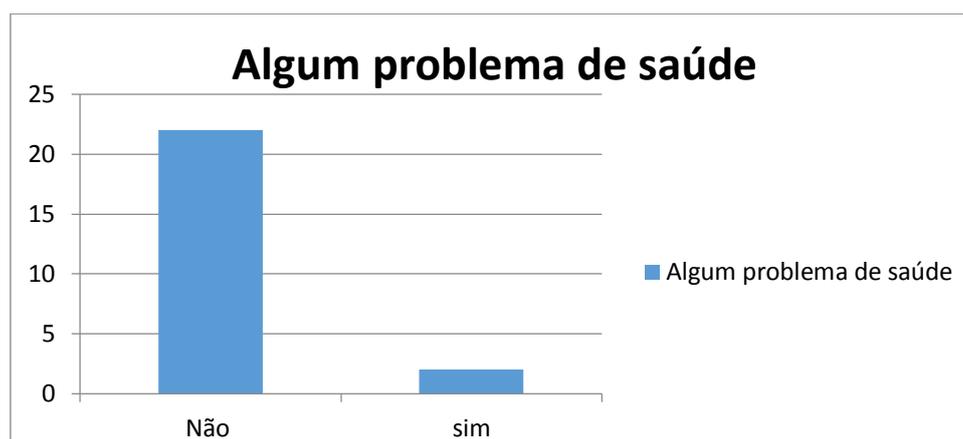


Gráfico 9 – Problemas de saúde

Após analisar os questionários verifiquei que dois alunos têm problemas de saúde, sendo que um aluno sofre de asma, o professor deve ter atenção às diferentes

temperaturas, ou seja, os educandos vem de sala de aulas onde às temperaturas são diferentes do exterior. Outro de problemas sopro cardíaco.

## Alergias dos Alunos

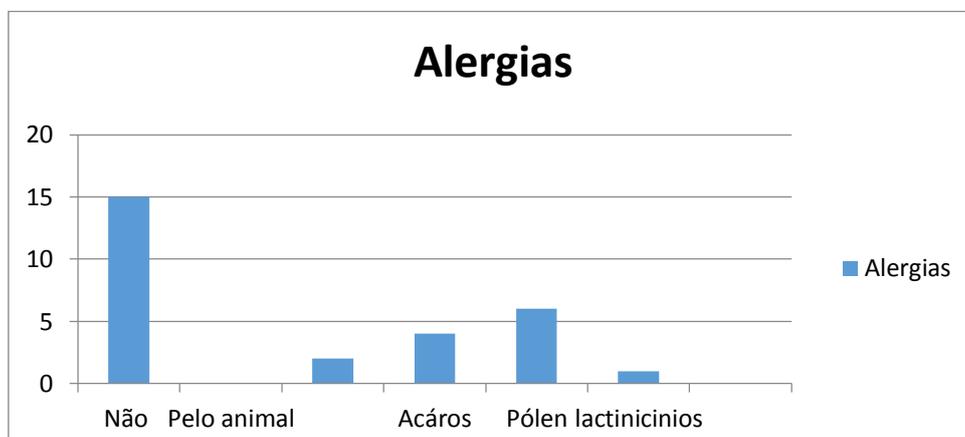


Gráfico 10 – Alergias dos alunos

É de ter em conta a altura quando chega a primavera por causa do pólen. O professor se fizer alguma actividade pela natureza deve ter em atenção estes alunos.

## Onde Almoçam os Alunos

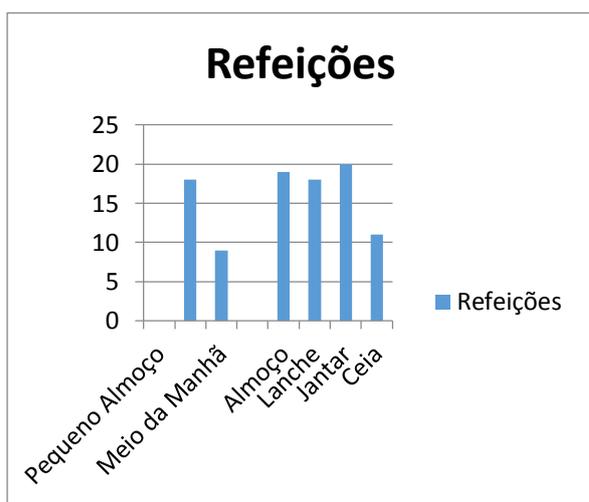


Gráfico 11- Refeições dos alunos

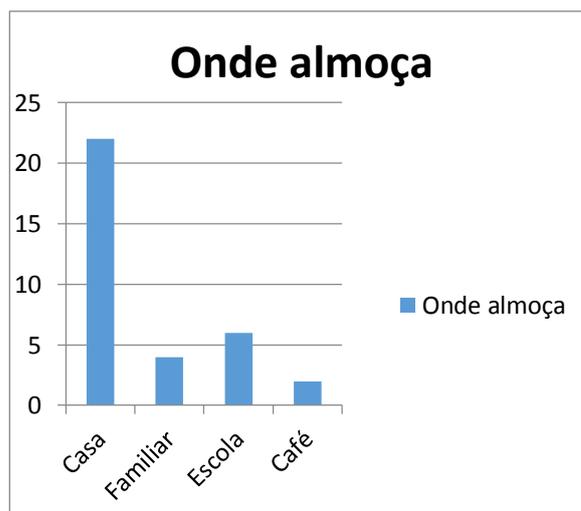


Gráfico 12 – Onde almoçam os alunos

Depois de analisar os dados, e apurando que está tudo dentro da normalidade, o professor deve apenas sensibilizar os alunos que não tomam o lanche a meio da manhã

sobre a sua relevância e da consequência da não realização dessa refeição no desempenho escolar.

Acima de tudo alertar os alunos para os possíveis estados de cansaço/fadiga.

## **A IMPORTÂNCIA DO PEQUENO-ALMOÇO**

O pequeno-almoço de um adolescente que vai para a escola é uma refeição que assume um papel de extrema relevância. Normalmente, esta refeição é compartilhada com a família, sendo fundamental que os pais assumam um papel fulcral atribuindo a devida importância a esta refeição.

Os adolescentes/adultos que não comem de forma suficiente e equilibrada logo pela manhã, tornam-se desatentas e agitadas ou fracas e sonolentas. Isto acontece porque, quando em jejum ou mal alimentado, o organismo ataca as reservas de açúcar para conseguir manter o nível de energia.

Apesar de obter assim alguma energia, não consegue a suficiente para responder a grandes exigências físicas e intelectuais, do mesmo tipo das que são feitas às crianças na escola.

O jejum prolongado põe em funcionamento outros mecanismos prejudiciais à saúde. Por outro lado, a falta do pequeno-almoço vai fazer com que a criança fique com mais fome para a refeição seguinte (lanche da manhã ou almoço), e irá, provavelmente, comer insaciavelmente nessa próxima refeição, o que poderá contribuir para uma futura obesidade.

## **PARA QUE SERVE O PEQUENO-ALMOÇO**

- Quebra o jejum noturno (que pode ser de 12 horas);
- Permite uma distribuição equilibrada de alimentos ao longo do dia, evitando refeições mais pesadas;
- Assegura que as nossas capacidades se mantenham constantes;
- Permite “recarregar baterias”, fornecendo os elementos de que o corpo precisa para funcionar bem ao longo do dia.

## **O QUE DEVE CONTER UM BOM PEQUENO-ALMOÇO**

Um bom pequeno-almoço deve fornecer cerca de um quinto das nossas necessidades calóricas diárias, ou seja, deve ser uma das principais refeições tão nutritiva como qualquer outra.

Para além disso, é importante que o pequeno-almoço contenha três elementos fundamentais:

- Leite, porque fornece cálcio e proteínas valiosas que permitem construir, manter e renovar os tecidos;
- Pão ou cereais, porque fornecem energia de uma forma constante, devido aos hidratos de carbono complexos que os constituem;
- Fruta, porque contém vitaminas e minerais necessários para nos proteger das doenças e manter o corpo em equilíbrio.

**Nota:** No caso de não se beber leite e se optar pelo iogurte ou queijo, é importante que o pequeno-almoço inclua uma outra bebida, porque o corpo, após uma noite inteira sem bebermos nada, precisa de ser hidratado.

## **SUGESTÕES PARA CONTORNAR UM “PROBLEMA” CHAMADO PEQUENO-ALMOÇO**

A falta de tempo é desfavorável à realização de um pequeno-almoço calmo e tranquilo a degustar e a apreciar os diversos sabores dos alimentos, que se podem e devem consumir ao início de cada novo dia.

No entanto, a falta de tempo é também utilizada como desculpa, da "preguiça matinal" que todos nós sentimos ao acordar, e que tantas vezes nos impede de realizar algumas tarefas, que nos tomam apenas alguns minutos, mas que, resultam na elaboração daquela que deve ser a nossa primeira refeição do dia.

Para quem tem dificuldade em tomar o pequeno-almoço ou beber leite, aqui ficam algumas sugestões:

- Varie sabores de leite (chocolate, morango, baunilha...) e experimente fazer batidos com diferentes frutas.

- Se não tem fome logo que acorda, prepare um pequeno-almoço saboroso para comer assim que sinta fome. Algumas ideias: pacotinhos de leite, um iogurte com cereais, uma sanduíche bem recheada, etc.

É fundamental criar o hábito matinal, de reservar cinco minutos da nossa agenda diária, para a realização do pequeno-almoço, evitando cometer o erro de sairmos de casa privados dessa refeição tão importante para o metabolismo e desempenho (escolar, profissional e/ou desportivo) de cada um de nós.

### Alunos fumadores/drogas/bebidas alcoólicas

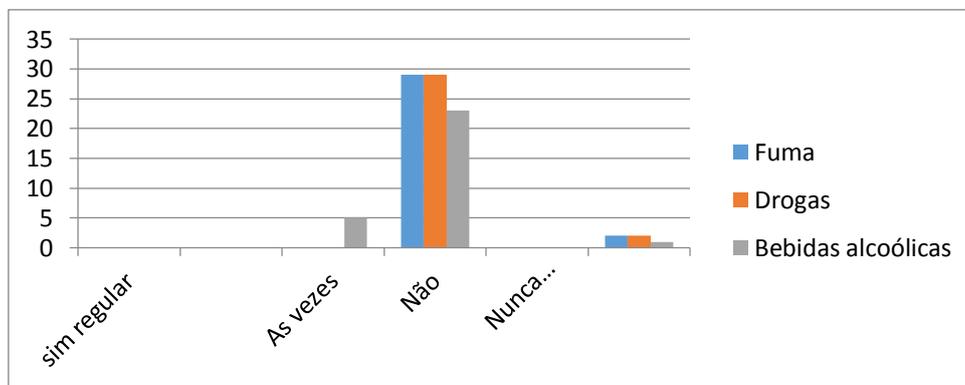


Gráfico 13 – Alunos fumadores/drogas/bebidas alcoólicas

Após a análise, pude constatar que não há grande problema ao nível de substâncias ilícitas, apenas cinco alunos ingerem bebidas alcoólicas, por sua vez, o professor deve sensibilizar estes alunos para não ingerirem bebidas alcoólicas.

## Desporto Federado/Modalidade

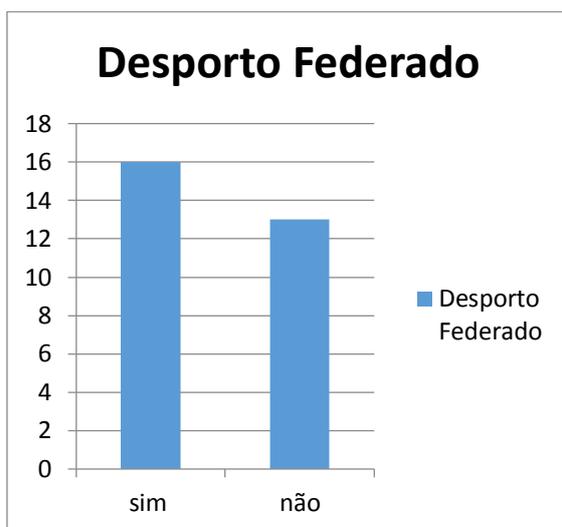


Gráfico 14 – Alunos que praticam Desporto Federado

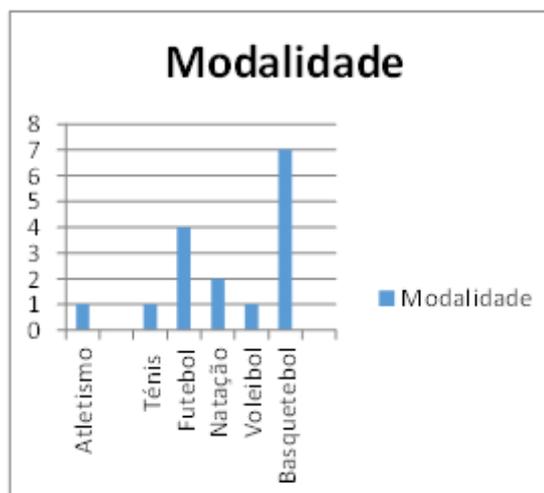


Gráfico 15 – Modalidade dos Alunos

Dos 29 alunos que constituem esta turma, como pude constatar há um número bem relevante de alunos que praticam desporto federado, ou seja, devido aos alunos terem vivências desportivas, e como há um transfere, o professor tem que ter os objetivos bem definidos e ajustados à turma para que não haja uma desmotivação por parte dos alunos.

Segundo Aranha & Coelho (2007:23) citando Chen & Shen refere «*que os alunos que participam em actividades extra-escolares têm uma motivação orientada para os resultados e são mais empenhados na aprendizagem*».

Contudo para os alunos que não realizam nenhuma modalidade, passa pela estratégia de promover a atividade física referindo os benefícios desta a vários níveis, promover a atividade física como prevenção de doenças e melhoria de qualidade de vida.

Informar os alunos das modalidades disponíveis no desporto escolar e tentar encorajá-los a praticar alguma delas.

## Motivação das aulas de Educação Física/interesse Desporto Escolar

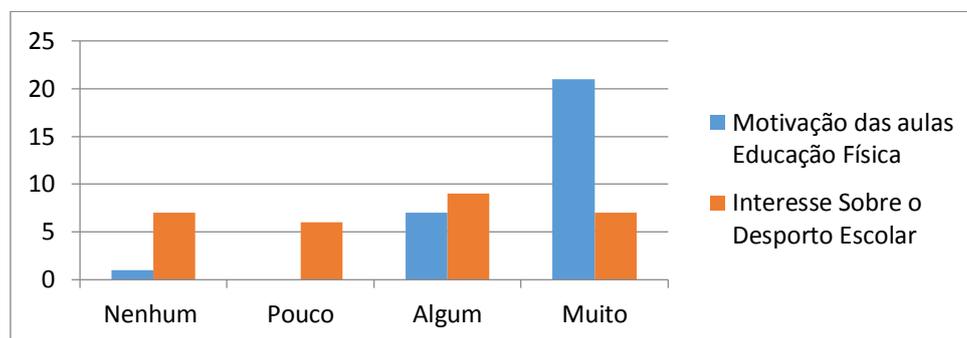


Gráfico 16 – Motivação dos alunos para Educação Física/Desporto Escolar

Aproximadamente a totalidade da turma refere que se sente muito entusiasmada para as aulas de Ed. Física o que irá facilitar o bom desenrolar das mesmas.

Em relação ao aluno que está apenas com nenhuma motivação para a aula de Educação Física (1), este deverá ter um acompanhamento especial por parte do professor através de incentivos, conseguir elevar a sua motivação.

Em relação ao desporto escolar, o professor deve incutir alguma motivação e referir que é bom para eles e para a escola em si.

## Modalidades Preferidas/Menos e com Maiores Dificuldades

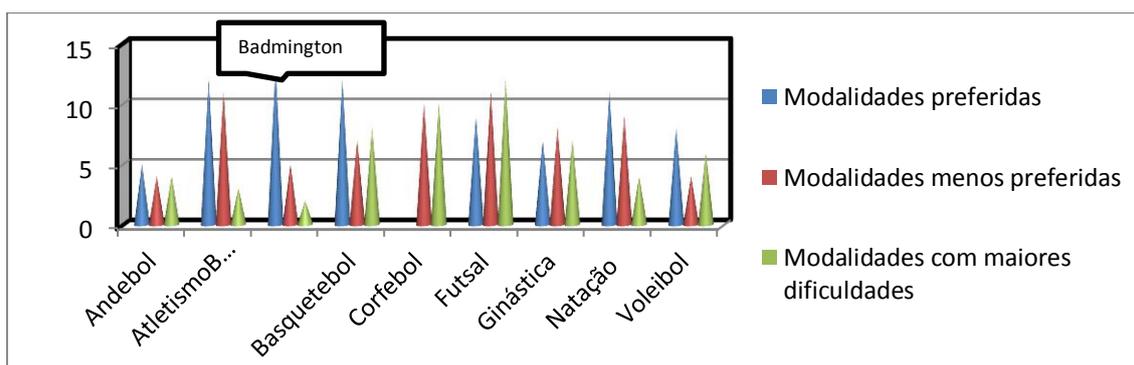


Gráfico 17 – Modalidades preferidas/menos e com maiores dificuldades

Verificando as disciplinas que serão lecionadas neste ano letivo e analisando os dados, 14 alunos escolhem Badmington como modalidade preferida, porém, elegem o Basquetebol 13, o Atletismo 6 e 6 a Natação.

Após analisar, constatei que a modalidade menos preferida é Corfebol e com um maior número de dificuldades.

Como professor tentarei motivá-los, ou seja, juntar alunos que admitem gostar da modalidade para que desta forma todos se contagiem pelo gosto da prática da modalidade.

## Opinião dos Espaços Desportivos da Escola



Gráfico 18 – Opinião dos espaços desportivos da escola

Como pude constatar, a opinião dos alunos é favorável em relação às instalações da escola, por isso, não deverá ser o problema.

## Como Ocupas Os Teus Tempos Livres



Gráfico 19 – Ocupação de Espaços Livres

É de salientar que os alunos responderam que uma das ocupações dos seus tempos livres é a prática desportiva, sendo que, o papel do professor é tentar que os outros alunos que não praticam desporto, venham a praticar.

É então, necessário haver uma intervenção por parte do professor no sentido de promover a prática da atividade física, tentando por exemplo encaminhar os alunos para a prática do desporto escolar.

## Sociometria

A Sociometria busca descobrir de quem as pessoas gostam ou não, e com quem elas gostariam ou não de trabalhar. No conteúdo geral, todos os alunos disseram que gostavam de todos e não tinham ninguém especial que não gostariam de trabalhar ou fazer parceria, posto isto, não deverá haver grandes problemas para o professor, ao nível de grupos durante a aula.

## Em dias que as condições meteorológicas impossibilitem a prática da modalidade

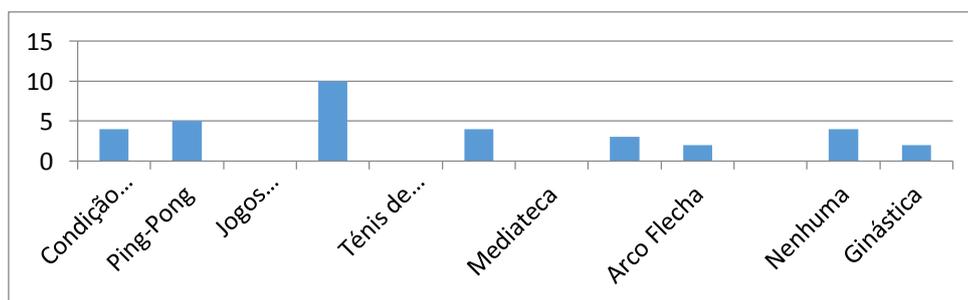


Gráfico 19 – Condições Meteorológicas Impossibilitem a Prática da Modalidade

É de tomar em consideração a opinião dos alunos a cerca das modalidades que os alunos gostariam de praticar. E como esta escola não tem um ginásio apropriado, optei por saber qual era a modalidade preferida.

Como pude constatar, no cômputo geral escolheram os jogos tradicionais, no entanto, houve uma grande percentagem a dizer que não tem nenhuma preferência. Desta forma, é de realçar que o professor tem que incentivar estes alunos para a prática de atividade física, dizer-lhes que faz bem para a saúde e bem – estar.

## Caracterização Como Pessoa, Colega e Amigo

ANA TEIXEIRA	QUERIDA
Ana Fonseca	Simpática
André Baptista	Persistente
André Sousa	Respeitoso
Andreia Teixeira	Simpática
António Rocha	Bem-Disposto
Artur Almeida	Calmo
Beatriz Silva	Simpática
Diana Rodrigues	Impulsiva
Francisco	Engraçado
Inês Bento	Generosa
Joana Guedes	Honesta
Joana Martins	Simpática
Jorge Figueiredo	Honesto
José Portela	Compreensivo
Leandro Mourão	-----
Maria Pereira	Sincera
Matilde Monteiro	-----
Patrícia Guedes	Divertida
Raquel Borges	Simpática
Ricardo Almeida	-----
Rui Silva	Simpático
Rui Cabral	-----
Sara Costa	Compreensiva
Sara Monteiro	-----
Svitlana	Sincera
Verónica Gedara	Simpática
Vasco Oliveira	Irrequieto
Yasmine	Simpática

### Quadro 4- Caracterização Como Pessoa, Colega e Amigo

**Nota:** Houve alguns alunos que não responderam.

## Enumera Três Qualidades e Defeitos

NOME	QUALIDADES			DEFEITOS		
Ana Teixeira	Simpática	Compreensiva	Amiga	Teimosa	Mal-Humorada	Anti-Social
Ana Fonseca	Simpática	Amiga	-----	Irritável	Teimosa	-----
André Baptista	Persistente	Divertido	-----	Teimoso	-----	-----
André Sousa	Respeito	Amigo	-----	Aborrecido	Desinteressado	-----
Andreia Teixeira	Amiga	Simpática	-----	-----	-----	-----
António Rocha	Simpático	Bem-Disposto	Prestável	Teimoso	Resmungão	-----
Artur Almeida	Amigo	Compreensivo	-----	Teimoso	Mal-Humorado	Chato
Beatriz silva	Amiga	-----	-----	Teimosa	-----	-----
Diana Rodrigues	Humilde	Compreensiva	Amiga	Teimosa	Impulsiva	Mal-humorada
Francisco	Inteligente	Engraçado	Social	Persistente	Teimoso	-----
Inês Bento	Estudiosa	Generosa	-----	Irritável	Stressada	Teimosa
Joana Guedes	Leal	Compreensiva	Honesta	Teimosa	Stressada	Irritável
Joana Martins	Simpática	-----	-----	-----	-----	-----
Jorge Figueiredo	Honesto	Simpático	-----	Teimoso	Resmungão	-----
José Portela	Amigo	Bom Ouvinte	-----	Tímido	Teimoso	Mal-humorado
Leandro Mourão	Amigo	-----	-----	-----	-----	Inseguro
Maria Pereira	Sincera	Amigável	-----	Nervosa	Teimosa	Sensível
Matilde Monteiro	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Patrícia Guedes	Divertida	Brincalhona	-----	Impulsiva	Feitio difícil	Teimosa
Raquel Borges	-----	Compreensiva	-----	Teimosa	-----	-----
Ricardo Almeida	-----	Compreensivo	Amigo	-----	-----	-----
Rui Silva	Simpático	Bom Amigo	Prestável	Teimoso	Resmungão	-----
Rui Cabral	Divertido	Simpático	-----	Chato	Teimoso	-----
Sara Costa	Condolent.	Compreensiva	Amiga	Insegura	Stressada	Anciosa
Sara Monteiro	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Svitlana	Sincera	Simpática	-----	Teimosa	-----	-----
Vasco Oliveira	Pensador	Compreensivo	-----	Aborrecido	-----	-----
Verónica Gedara	Simpática	-----	-----	-----	-----	-----
Yasmine	Simpática	Atenciosa	-----	Teimosa	-----	-----

**Quadro 5- Qualidades e Defeitos**

**Nota:** Não reponderam (-----).

## Estratégias de Intervenção

Depois de apresentar e analisar os dados pertencentes ao Estudo de Turma, é fundamental delinear estratégias de intervenção, que permitam otimizar a informação obtida. Segundo Freeman «*O ensino confiante e eficaz baseia-se no conhecimento e na preparação para a tarefa. É essencial a preparação de lições em termos de objetivos e de procedimentos (...)*» (Freeman, 1977:84).

Contribuindo, assim, deste modo para o seu crescimento pessoal e social, para uma maior eficiência do processo de ensino-aprendizagem e para desenvolver a coesão da turma, fomentar a dinâmica de grupo dentro desta.

Logo, determinadas propostas poderão ser:

- Divulgar os resultados obtidos neste trabalho aos restantes Professores da turma, para que se encontrem estratégias mais adequadas e comuns, que permitam aumentar o sucesso de todos os alunos no seu processo pedagógico;
- Apreciar o trabalho dos alunos, tentando aumentar o seu Auto-Conceito e Autoestima;
- Agrupar os alunos com colegas da sua preferência e com quem se sentem mais à vontade;
- Incentivar o espírito de equipa, de preferência os alunos que são rejeitados pela turma, dar-lhes uma maior importância;
- Encaminhar os alunos para atividades que lhes dão mais prazer, como por exemplo desporto escolar ou extra curriculares;
- Reunir com os Pais dos alunos ou familiares dos educandos mais problemáticos, para procurar definir estratégias de cooperação entre a escola e a família;
- Encaminhar os alunos para a formação cívica;
- Mostrar que o professor é um amigo, alguém que lhes pode ajudar e ao mesmo tempo confiar e ajudar a resolver os problemas, tanto na escola como fora dela;
- Tentar com que os alunos com mais carisma na turma, como elo de ligação, entre os alunos mais isolados e os restantes educandos da turma;
- Adotar estratégias de fortalecimento entre os professores e os alunos, através da realização de atividades por parte de todos os professores e os professores

estagiários, durante as aulas e fora do horário normal de aulas, através de torneios.

## **Conclusões**

De qualquer forma, este estudo é o resultado da recolha de informações da turma do 11ºB, da Escola Secundária/3 Camilo Castelo Branco, e a análise dos dados e as conclusões aqui apresentadas são o resultado das respostas dadas pelos alunos nas diversas questões que constam no questionário que se encontra em anexo.

Contudo, não poderia de mencionar que os resultados obtidos neste estudo de turma poderão não ser os mais fiáveis completamente. Porque em algumas questões os alunos não responderam, tem dificuldade em expressar-se e não querem se expor, condicionando assim a análise e discussão dos resultados.

Para além das considerações feitas ao longo da apresentação e análise dos resultados, de seguida referir-me-ei à conclusão deste estudo.

Assim, como já tinha verificado, a turma é constituída por 14 rapazes, e por 15 raparigas, não existindo um desnível significativo. Em relação às idades apresenta uma heterogeneidade, uma vez que, as idades variam entre os 16 e os 17 anos.

No que diz respeito à naturalidade dos alunos, também se verifica que é uma turma heterogénea. São naturais de Portugal (20), França (1), Ucrânia (1), Angola (4) e Marrocos (1), havendo dois alunos que não responderem, como já mencionei anteriormente. No entanto, a turma 11ºB em questão apresenta grande multiplicidade cultural. Este poderá ser um aspeto justificativo para alguns alunos não responderem.

De salientar dos 29 alunos, apenas 7 pais se encontram desempregados, refletindo a realidade do nosso país, o que quer dizer que em termos socioeconómicos, poderão ocorrer problemas. De um modo geral, a turma apresenta-se a um bom nível.

A grande maioria dos pais apresenta formação académica, ou seja, 19 dos pais, seguindo-se 8 com 12º ano de escolaridade e 2 com 2º ciclo.

Devido ao facto da grande maioria dos alunos residirem no distrito de vila real, é um fator predominante para que os alunos, não tenham viagens longas de casa para escola e vice-versa.

Contudo a grande maioria dos alunos desloca-se a pé para a escola, dividindo-se 3 vão de autocarro e 13 de automóvel, porém 13 alunos fazem o percurso casa-escola a pé.

Não sendo uma turma que tenha a aula de Educação Física no primeiro tempo nem no último tempo do dia, não será necessário uma preocupação extra por parte do professor para os atrasos.

No que respeita à ocupação dos tempos livres, em maior número, especialmente passam o seu tempo livre a ver Televisão, no Computador e com os amigos e só depois é que vem a prática de Desporto. De referir que estes alunos não tem hábitos de leitura nem de assistir a eventos desportivos, dando uma maior pertinência às tecnologias.

Como pude constatar, a opinião dos alunos é favorável em relação às instalações da escola, por isso, não deverá ser o problema. Em afinidade às condições da escola nos vários níveis, responderam adequadamente, e havendo um grupo de alunos que respondeu excelentes e insuficientes.

No que respeita ao local onde as refeições são tomadas, o pequeno-almoço na sua maioria, nomeadamente, 18 alunos tomam, por sua vez, ao meio da manha apenas 9 alunos comem alguma coisa, ou seja, sedo as aulas de educação física ao meio da manhã, às dez o primeiro tempo e outro período às onze e quarenta e cinco, o professor tem que alertar estes alunos para que comam alguma coisa antes da aula, para que não se sintam indispostos durante a atividade motora.

Porém apenas 17 alunos almoçam, o professor durante as aulas tem que sensibilizar todos os alunos, que é importante que façam uma refeição saudável e que não é bom os alunos passarem apenas com sandes, sendo isso prejudicial para o seu rendimento escolar.

A atividade física assume um papel primordial, quando se defende uma maior qualidade de vida e uma melhor saúde e bem-estar. Com a sua prática e uma melhor alimentação, pretende-se também evitar algumas patologias características dos nossos dias.

No que respeita ao lanche a grande maioria, nomeadamente 18 alunos e os outros educandos escolhem outro local para lanchar, o jantar é feito na sua totalidade em casa, ou seja, 20 alunos jantam em casa e por fim a ceia é feita em casa segundo afirmam 11 alunos.

De referir que nem todos os alunos comem a meio da manhã, alguns alunos almoçam, nem todos os alunos lancham e nem todos os alunos ceiam.

Tem de se criar estratégias de incentivo para que os alunos possam comer algo antes das aulas de Educação Física que normalmente são a meio da manhã.

No que diz respeito a esta turma, dos 29 alunos estudados, 2 alunos apresentam problemas de saúde, José Portela, sopro cardíaco, e a Joana Martins, asmática. De referenciar que nenhum dos casos identificados necessita de tratamento regular. No entanto, é necessário especial cuidado com o tipo de esforço físico exigido e ter uma atenção redobrada para detetar o aparecimento de sintomas ou indicadores de complicações maiores.

Em relação às alergias é de ter em conta os quatro alunos, que têm alergia ao pólen, o que leva a ter um cuidado redobrado, quando se faz atividades na floresta ou outros locais.

As modalidades diferem, começando com as preferidas, o Badminton é o eleito com 14 respostas, segue-se o Basquetebol com 13 respostas, com 6 respostas cada aparece a Natação e o Atletismo. Em relação às modalidades menos preferidas, destaca-se o corfebol.

Em analogia às modalidades que gostariam de ver abordadas na escola em dias que as condições climatéricas não permitem a realização da aula no exterior, a modalidade com maior número de respostas é os jogos tradicionais, ping-pong, ténis de mesa e condição física.

Também é preocupante haver um número significativo de não quererem nenhuma modalidade. Assim, o professor tem que fazer com que, haja uma intersecção dos alunos que gostam de praticar, com aqueles que não gostam, «(...) *na aprendizagem cooperativa, permite-se: o confronto de pensamento entre pares e pequenos grupos (...), clarificar as suas ideias para si próprios e para os outros*» (Alarcão, 1990:76). A partilha, a troca de ideias, a interajuda, a cooperação e a interação entre os alunos torna-se muito benéfica.

Podemos ainda motiva-los nas modalidades que não gostam, através da libertação de algum tempo no final de cada aula, para realizarem a modalidade que quiserem, se eles se empenharem durante a aula nos objetivos por nós propostos.

Dos 29 alunos que constituem esta turma, como pude constatar há um número bem relevante de alunos que praticam desporto federado, ou seja, praticam desporto, ligados a clubes e associações.

É necessário haver uma ligação entre os clubes e a escola como meio de aproximar os clubes da escola e a escola dos clubes, ou seja, se na escola existir desporto podem-se detetar novos talentos onde todos podem beneficiar, quer a escola porque promove e desenvolve alunos com capacidades desportivas, o educando porque pode, quer dentro como fora da escola, ser acompanhado por técnicos que lhe podem encaminhar e garantir o seu sucesso, o clube porque deste modo reforça e eleva o seu sucesso mais além e por fim os pais, uma vez que, através do desporto o jovem é desviado de muitos males que a sociedade tem.

Assim, para os alunos que não realizam nenhuma modalidade, passa pela estratégia promover a atividade física referindo os benefícios desta a vários níveis, promover a atividade física como prevenção de doenças e melhoria de qualidade de vida. Informar os alunos das modalidades disponíveis no desporto escolar e tentar encorajá-los a praticar alguma delas.

Por último, não poderia deixar de referenciar, a motivação das aulas de Educação Física e no Desporto Escolar, aproximadamente da totalidade da turma refere que se sente muito entusiasmada para as aulas de Educação Física o que irá facilitar o bom desenrolar das mesmas.

Em relação apenas um aluno mencionou que não tem nenhuma motivação para a aula de Educação Física, este deverá ter um acompanhamento especial por parte do professor através de incentivos, conseguir elevar a sua motivação, fazer com que os outros alunos o apoiem a experimentar as modalidades em que estão inseridos.

Em relação ao desporto escolar, o professor deve incutir sempre alguma motivação, sendo que é nestas idades que se começa a ouvir dizer que, não me apetece ou que não tenho tempo, e referir que é bom para eles e para a escola em si. Corroborando a opinião de Tavares «*a motivação é um fator determinante no processo de aprendizagem*» (Tavares,1979:43).

## **Importância do estudo para a disciplina**

Implica agora referir qual a importância deste estudo para a disciplina de Educação Física.

Assim, e tendo em conta toda a informação recolhida pode-se dizer que este estudo é fundamental para que, não só o professor de Educação Física, mas também todo o conjunto de professores do 11º B, tenham conhecimentos de aspetos relevantes e muito pertinentes respeitantes aos alunos.

No que diz respeito ao número de alunos, pode-se dizer que é uma turma muito numerosa (29), o que poderá condicionar muitas das vezes o bom desempenho das aulas.

Um dos fatores que o professor deve ter em conta, é precaver que se formem filas muito grandes, para que haja um maior empenhamento motor por parte de todos os educandos.

Em relação à turma é heterogénea e o professor deve ser criterioso na escolha de grupos.

Por sua vez, esta turma está muito bem vista perante os professores das diversas disciplinas, o facto de os pais terem formação académica é bastante importante, ou seja, os educandos têm um acompanhamento por parte dos pais.

Em situações de exercícios de grupo deverei formar grupos o menos aleatórios possível, devido ao facto destes já terem os seus grupos formados e também é uma estratégia para que estes se habituem a trabalhar e a conviver entre si, sem quaisquer discriminações.

Ao nível da saúde, foi possível verificar que nenhum aluno apresenta problemas graves que possam condicionar a prática desportiva, excepto dois alunos que tenho que ter uma atenção redobrada e que devem ser tidos em consideração durante as aulas, uma vez que, durante a prática de atividade física, havendo uma solicitação mais exigente do aparelho cardiorrespiratório, pode vir a acentuar algumas reações referentes a este género de doenças.

Um outro aspeto importante a realçar trata-se das vivências dos alunos ao nível da disciplina de Educação Física. Com este estudo foi possível verificar quais as modalidades preferidas, e com quais é que os alunos se identificam mais.

Com estes dados referentes aos hábitos desportivos dos alunos, o professor ganha uma certa “sensibilidade” para com a turma e torna-se mais fácil detetar os problemas ou dificuldades que os alunos poderão vir a sentir em certas modalidades.

A partir daqui cabe ao professor desenvolver estratégias de modo a criar um bom relacionamento na aula, tendo sempre presente que este clima está diretamente relacionado com o interesse dos alunos pela matéria e a dinâmica criada pelo próprio professor aquando a transmissão dos conteúdos.

Como diz Tavares e Alarcão «*Todos sabemos a importância da motivação inicial como um ponto de partida de arranque para uma aula, mas esse estímulo deverá permanecer a aula inteira, para que o aluno se mantenha motivado*» (Tavares e Alarcão, 1990:71).

## **Bibliografia**

- ARANHA, A. & COELHO, N. (2007). *“Estágio Pedagógico em Educação Física e Desporto”*. Série didáctica Ciências Aplicadas nº 333. UTAD, Vila Real;
- DEPARTAMENTO DA EDUCAÇÃO BÁSICA. (1990). *“Programa do 1º Ciclo do Ensino Básico”*. Porto: Porto Editora;
- FREEMAN, J., (1977). *“Dentro e Fora da Escola”*. Rio de Janeiro: Zahar
- TAVARES E ALARCÃO, (1990). *“Psicologia do Desenvolvimento e da Aprendizagem”*. Coimbra: Livraria Almedina;
- TAVARES, A. H. (1979). *“A Motivação na Escola Activa”*. Lisboa: Didáctica Editora;