

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro



**2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos
Básico e Secundário**

Relatório Final de Estágio
(Trabalho Experimental)

**COMPARAÇÃO DO TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA E DE
DISPÊNDIO ENERGÉTICO ENTRE ALUNOS DE
DIFERENTES CONTEXTOS SOCIAIS**

Rui Filipe Lopes da Cunha

Professor Cooperante: Carlos Cunha

Professora Orientadora: Isabel Gomes

Vila Real, 9 de Junho de 2014

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Relatório Final de Estágio



Vila Real, 2014

Relatório de Estágio apresentado à UTAD, no DEP – ECHS, como requisito para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física dos Ensino 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 da Professora Isabel Maria Rodrigues Gomes

Agradecimentos

“Pedras no caminho? Guardo todas, um dia vou construir um castelo...”

(Fernando Pessoa)

Não foram pedras mas foram pessoas que fui “guardando” e que me ajudarem a superar esta etapa através da partilha, do incentivo, da camaradagem e de um apelo a uma superação pessoal, construindo assim o meu “castelo”. Ao longo destes dois anos de “viagens” e “adversidades” foi possível conhecer pessoas e ao mesmo tempo receber das que já a muito me estimam um carinho ainda maior, motivo pelo qual presto aqui a minha homenagem e agradecimento.

Em primeiro lugar, à minha **Família**, em especial aos meus pais e aos meus irmãos pelo apoio, amor, carinho, compreensão e por me terem possibilitado a oportunidade de uma formação académica, o que hoje sou como homem e pessoa a eles o devo.

Aos meus **amigos**, pela muita paciência, amizade, capacidade de crítica e apoio que sempre me deram, sempre que eu lhes tirei momentos das suas vidas com as minhas dúvidas e confusões. Esta conquista também é vossa meus caros **Filipes, José, Adriana, Cláudias, Joanas, Catarina, Susana, Rute, Filipa, Cátia, Vânia, Paula, Luísa, Marta, Diana, Isabel, Saras, Andrés, Carlos**.

Às equipas de futsal feminino da **AAUTAD**, da **Escola Diogo Cão** e da **AD Carvalhal** pelas experiências e vivências que muito contribuíram para este sucesso.

À minha Colega de Estágio, **Jacinta Barbosa**, pelo carinho, enteadada e paciência sempre demonstrado. Tudo se tornou mais fácil contigo a meu lado.

Ao **Professor Carlos Cunha** pela orientação prestada, pelo incentivo constante a superação pessoal, pelo espírito encorajador com que sempre nos presenteou e acima de tudo pelos ensinamentos proporcionados, bem como, a sua amizade.

À **Professora Isabel Gomes**, pela orientação científica deste trabalho bem como pela disponibilidade demonstrada.

Ao Grupo de Educação Física da Escola Básica e Secundária de Arcozelo, em especial ao **Luís Meira**, ao **Alberto Fernandes** e ao **Adriano Martins** pela sua boa disposição e conselhos dados.

A **todos os professores** com que me cruzei na minha vida académica. A vossa entrega, determinação e sabedoria fizeram-me querer ser como vocês.

E por fim, a ti **Avó**, que mesmo não estando entre nós, sei bem o quanto estarás orgulhosa de tudo isto, estejas tu onde estiveres.

ÍNDICE

<u>AGRADECIMENTOS</u>	5
<u>INTRODUÇÃO</u>	8
<u>CAPÍTULO I</u>	11
<u>1. EXPECTATIVAS EM RELAÇÃO AO ESTÁGIO</u>	12
<u>2. DESCRIÇÃO DAS ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS</u>	13
2.1. PLANEAMENTO ANUAL	13
2.2. UNIDADES DIDÁCTICAS	14
2.3. PLANOS DE AULA.....	16
2.4. PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA.....	16
2.5. DESPORTO ESCOLAR	17
2.6. ACTIVIDADES DO GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA	18
<u>3. DIFICULDADES SENTIDAS E FORMAS DE RESOLUÇÃO</u>	19
<u>4. CONCLUSÕES RELATIVAS AO ESTÁGIO</u>	22
4.1. IMPACTO DO NÚCLEO DE ESTÁGIO NO CONTEXTO E REALIDADE ESCOLAR	22
4.2. PRÁTICAS PEDAGÓGICAS SUPERVISIONADAS.....	22
4.3. EXPERIÊNCIA PESSOAL E PROFISSIONAL	23
<u>CAPÍTULO II</u>	25
<u>1. INTRODUÇÃO</u>	26
<u>2. METODOLOGIA</u>	28
2.1. PARTICIPANTES.....	28
2.2. RECOLHA DE DADOS	28
2.3. INSTRUMENTO	29
2.4. TRATAMENTO DOS DADOS	29
<u>3. RESULTADOS</u>	29
<u>4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS</u>	31

5. CONCLUSÕES.....	32
6. BIBLIOGRAFIA.....	34
ANEXOS.....	36

Introdução

“É no problema da educação que assenta o grande segredo do aperfeiçoamento da humanidade.”
Immanuel Kant

O estágio pedagógico surge na fase final de um momento crucial para a nossa aprendizagem. Podemos considerar com a conclusão de um processo de aprendizagem e que visa a amadurecer e consolidar os conteúdos fundamentais abordados ao longo do nosso processo de formação académica e que no fundo é a ligação entre a teoria e a prática que nos permite vivenciar a experiência profissional da carreira docente.

Caires (2003) refere que o Estágio pode ser uma experiência de formação organizada e fundamental na formação preparando os alunos para a entrada no mundo profissional. Por outro lado, Galvão (1996) e Francisco (2006) evidenciam que o estágio pedagógico constitui o culminar do que as instituições superiores consideram ser a formação inicial de professores e a sua integração legítima no mundo profissional. Oliveira e Cunha (2006 e citado por Filho, 2010), refere que o Estágio é uma oportunidade única do aluno obter alguma experiência profissional que será no futuro de extrema importância para aquando da sua entrada no mercado de trabalho. O estágio vai muito além de um simples cumprimento de exigências académicas. É uma oportunidade de crescimento pessoal e profissional, além de ser um importante instrumento de integração entre universidade, escola e comunidade. Por fim, Matos (2009) indica que o Estágio Pedagógico visa a integração do estudante-estagiário no exercício da vida profissional de forma progressiva e orientada, em contexto real, desenvolvendo as competências profissionais que promovam nos futuros docentes um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão.

Podemos caracterizar o estágio como a junção de diversos processos de formação e desenvolvimento académica que vamos adquirindo ao longo dos anos de formação académica. É uma etapa extremamente importante tendo em conta o contacto com a realidade escolar e ser esse o nosso de fundamental de acção e que leva a nossa envolvência na comunidade escolar. Claro que a tudo isto está subjungido um processo de orientação, de extrema importância e quase todo ele com o contributo

do professor cooperante que através dos seus conselhos e indicações nos ajuda a aplicar de melhor forma todos conhecimentos e competências adquiridos, procurando ajudar-nos sempre no encontro das melhores soluções relativamente aos problemas e dificuldades que vão surgindo neste processo de aprendizagem/ensino.

O presente documento denominado por “ Relatório Final de Estágio” está inserido no âmbito da disciplina de Estágio I e II, integrada no plano de estudos do 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. O Estágio Pedagógico foi realizado na Escola Básica com Secundária de Arcozelo em Ponte de Lima, tendo sido a Professora Isabel Gomes, a supervisora e o Professor Carlos Cunha, o orientador, e como companheiros de Estágio a Jacinta Barbosa.

Este ponto de partida daquilo a que poderei chamar de carreira profissional, foi um ano de descobertas, conquistas e sobretudo de enriquecimento de conhecimento tanto académico como pessoal, na qual sabia que iria experimentar diversas experiências e que acabou por se tornar numa experiência fantástica a todos os níveis. Poderei considerar que a nível pedagógico, científico e profissional houve um enriquecimento substancial, sendo que penso que estive a altura dos desafios colocados e que ao mesmo tempo a paixão que tenho pelo ensino e sobretudo pela Educação foi visível ao longo de todo o processo. Ao longo deste ano tentei utilizar tudo aquilo que aprendi, bem como, procurar melhorar e potencializar ao máximo as minhas capacidades como professor, sabendo desde o início que esta era uma oportunidade única de vivenciar e este tipo de experiências com um acompanhamento e orientação de qualidade que permitiriam corrigir as minhas lacunas como professor. Sem dúvida que a ajuda do Professor Cooperante Carlos Cunha se revelou fundamental em todo este processo de complemento da minha formação, bem como a ajuda da minha colega de estágio. Preparar e idealizar todo o processo de ensino-aprendizagem, interagir com os alunos, interagir com o orientador e dinamizar a Escola através da realização de diversas actividades, penso que foram os “pontos-chave” no qual assentou este ano de estágio, não esquecendo, como é óbvio, a partilha e troca de ideias com outros professores, cuja experiência me ajudou durante este percurso.

Durante este ano lectivo fiquei responsável pela preparação de Unidades Didácticas de diversas modalidades, sendo que durante o primeiro período fui o responsável pela condução de parte do processo de ensino de uma turma de 7º ano do Ensino Básico, sendo que depois no período seguinte fui responsável pelo processo de ensino de uma turma de 10º e outra de 11º Ano. Todos os processos de

preparação, planeamento e realização foram acompanhados e supervisionados pelo professor cooperante da escola, assim como contei com a preciosa colaboração da minha colega de estágio nestes mesmos processos bem como para a realização de actividades organizadas pelo nosso núcleo de estágio. O Estágio Pedagógico proposto pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro visa formar professores profissionais que no futuro sejam promotores de um ensino de qualidade. Posto isto, posso referir que este Estágio permitiu-me desenvolver a minha capacidade reflexiva, permitindo-me relacionar a teoria com a prática, permitindo-me questionar e absorver cada vez mais informação. Esta atitude permitiu-me assim crescer enquanto profissional educativo e ser humano ao longo deste Estágio.

Posto isto e no âmbito de todo este trabalho realizado durante o presente estágio, este relatório encontra-se organizado em dois grandes capítulos. No primeiro faço uma descrição e reflexão, expondo as minhas expectativas relativamente ao estágio, bem como a descrição das actividades por nós desenvolvidas, explicando as minhas dificuldades e como foram contornadas, bem como as conclusões relativas a este ano. Na segunda parte optei por apresentar o estudo científico desenvolvido durante o ano lectivo na Escola Básica com Secundário de Arcozelo para uma acção de informação e subordinado ao tema: “Comparação do tipo de actividade física e de dispêndio energético entre alunos de diferentes contextos sociais.”

Capítulo I

1. Expectativas em Relação ao Estágio

A carreira docente desde muito cedo que cativou a minha atenção. Lembro-me de ainda muito novo questionar-me na escola o porque das opções que eram tomadas durante uma aula e a forma como era procurada a motivação dos alunos para o ensino algo que na altura já acontecia com a desmotivação de colegas meus principalmente para a participação em actividades desportivas. Sendo a Educação Física uma das minhas disciplinas favoritas, bem como este interesse pela carreira docente, desde cedo tive a certeza da área que gostaria de seguir aquando da minha entrada para a Faculdade. A possibilidade de interacção diária com alunos, de comunicação e aprendizagem diária e a possibilidade de ser parte integrante da formação diária de jovens pesaram na hora da tomada da minha decisão, mesmo sabendo que a conjuntura actual do nosso país não é a mais favorável para o processo de ensino. Este estágio foi o culminar de todo um processo de formação que me permitiu adquirir conhecimentos e competências para superar esta etapa que seria uma oportunidade de colocar em prática tudo que foi adquirido ao longo de toda a minha formação.

Confesso que a passagem para o “outro lado”, ou seja, de aluno para professor me assustava e preocupava por um lado, sendo que por outro estava ciente que utilizando os modelos e as referências certas que vivenciei ao longo da minha formação académica me dava uma confiança que tudo isto poderia correr da melhor forma possível. Esta junção de sentimentos entre o medo e a alegria estavam bem presentes e ciente que só com muita entrega e dedicação eu poderia superar estas dificuldades. As expectativas eram elevadas e a ansiedade imensa, até porque era altura de assumir responsabilidades de um grau de exigência elevado pelo cargo que iria ocupar dentro da comunidade escolar, isto porque além do meu comportamento no que toca as minhas capacidades teórico-científica – adquiridas durante o percurso académico – teria que ter em conta a minha actuação socio-pedagógica junto dos alunos de forma a ser eu também um exemplo a seguir por parte deles no futuro visto serem ainda uma população jovem com imensas potencialidades a explorar mas também com imensas dúvidas acerca do seu futuro, sendo que nesses casos é nos exemplos dos outros que eles buscam as suas “inspirações” para o amanhã. Por outro lado os pensamentos menos bons também estavam presentes, e a sensação de algo pudesse correr de forma menos positiva, que os alunos não gostassem de mim ou até que os meus comportamentos não correspondessem aquilo que de mim era esperado. Existia ainda o pensamento negativo de que as minhas relações com a colega de

estágio, professor cooperante, professora orientadora ou demais professores não fossem as melhores e com isto as minhas dificuldades se agravassem. Apesar de tudo isto tentei pensar que era altura de me concentrar e consciencializar que deveria aproveitar o estágio para vivenciar as suas experiências ao máximo, sabendo que seria criticado ou elogiado por vezes, retirando desta forma os aspectos positivos e negativos de tudo e assim desta forma crescer como estagiário e como futuro professor. Teria que ser um bom observador/aluno de forma a aproveitar tudo que me fosse facultado, desde experiências a conhecimentos por parte de outros professores, alunos e demais comunidade escolar de forma a tornar este estágio uma experiência verdadeiramente positiva e assim considerar que aprendi realmente o que é ser professor. Por isso decidi que só estando confiante é que tudo teria possibilidade de decorrer da melhor forma e por isso tentei concentrar-me nos objectivos do meu grupo de estágio. Decidi que só ajudando e compreendendo a minha colega de estágio, eu poderia ser ajudado e compreendido por parte dela já que seria a minha “companhia” durante os meses que se avisavam. Depois os feedbacks recolhidos por parte dos colegas estagiários de anos anteriores foram os melhores e que permitiram que os medos fossem desaparecendo com o passar do tempo e a confiança aumentando, visto que sabia que seríamos bem recebidos bem como seríamos reconhecidos como um grupo empenhado, divertido, comunicativo e acima de tudo trabalhador.

Posto isto, iniciei o meu estágio confiante e com elevadas expectativas e com menos receios, visto que tinha a certeza que com o trabalho diário tudo iria correr da melhor forma e que o sucesso iria surgir no final desta etapa.

2. Descrição das Actividades Desenvolvidas

2.1. Planeamento Anual

Libâneo (1992) refere-nos que o Planeamento Escolar é um processo de racionalização, organização e coordenação de todo o corpo docente com vista as suas acções futuras. Deverão ter em atenção a articulação de toda a atividade escolar com a problemática do contexto social envolvendo desta forma o processo de reflexão, de decisões sobre a organização, o funcionamento e a proposta pedagógica da instituição na qual estamos inseridos.

Por outro lado, Bento (1999) entende que a planificação do processo educativo é extremamente complexa, pluridimensional e multiforme, dependendo também de condições diversas relativamente os meios envolventes em todo o

processo de ensino. Por outro lado, Martinez e Oliveira (1997) abordam o planeamento como um processo de previsão de necessidades e racionalização de utilização dos meios materiais e dos recursos humanos disponíveis e possíveis, a fim de alcançar objectivos concretos em prazos determinados e em etapas definidas, a partir do conhecimento e avaliação científica da situação original.

Considerando estes autores, posso entender então que o planeamento é uma forma de antecipar e preparar acontecimentos futuros, estando deste modo preparado para as suas ocorrências e como forma de reagir as mesmas. Devemos por isso planear e estruturar tudo que estiver ao nosso alcance para que desta forma o nosso trabalho seja bem orientado e conseguido. O planeamento anual que realizamos tornou-se um forte aliado na concretização dos nossos objectivos propostos quer pelo grupo de Educação Física quer pelo Núcleo de Estágio. Ao realizar este planeamento, pretendíamos contemplar uma análise das turmas e da sua envolvência na disciplina de Educação Física, bem como definir estratégias e objectivos adequados a orientação da prática pedagógica neste ano lectivo. Algo que verificamos interessante é que a escola encontra-se preparada para modalidades que não são muito comuns nos currículos lectivos, como a Canoagem, a Patinagem e a Dança. Outra modalidade que achamos que seria interessante abordar na Escola até pela sua evolução nos últimos anos foi a Orientação.

Com base neste Planeamento e nas conversas que aconteceram com o Professor Cooperante tivemos a percepção do trabalho que deveríamos planear e ao mesmo tempo preparar ao longo deste estágio. Face a tudo isto foi necessário definir um planeamento calendarizado das PES (Práticas de Ensino Supervisionadas) que teríamos de leccionar, bem como as modalidades que iríamos abordar ao longo de todo o ano lectivo. Tudo isto permitiu que a nossa organização para o Estágio fosse melhorada e ao mesmo tempo bem mais preparada para todas as circunstâncias que pudessem acontecer nomeadamente no que toca a preparação de todo o processo de ensino-aprendizagem de cada modalidade.

Conclui-se então segundo Aranha (2004) que “a definição de objectivos está na base da acção educativa, ou seja, de toda a atividade pedagógica. Sem eles não se pode avaliar, corrigir, orientar, nem controlar o processo de ensino-aprendizagem”. Podemos por isso considerar que toda esta definição de processos nos ajudou a definir os nossos objectivos quer pessoais, quer profissionais, e desta forma todo o nosso trabalho se desenrolasse de uma forma coesa e estruturada.

2.2. Unidades Didácticas

Bento (2003 e citado por Torres, 2011), refere que as unidades didácticas são partes fundamentais do programa de uma disciplina, sendo que mostram aos professores e alunos as etapas de ensino aprendizagem. Uma unidade didáctica é então um conjunto ordenado de actividades, que estão estruturadas e articuladas para desta forma ser atingido os objectivos em relação aos conteúdos propostos.

Para uma Unidade Didáctica estar correctamente direccionada deveremos ter em atenção que a estrutura e o seu planeamento deve seguir uma sequência lógica e metodológica dos conteúdos, sendo que cada aula deverá representar uma função específica em torno da modalidade abordada. Portanto todo o trabalho desenvolvido nas Unidades Didácticas seguiu as orientações do Departamento de Ciências do Desporto, devidamente referidas na *Série Didáctica 47: “Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física”*, da professora Ágata Aranha.

As Unidades Didácticas planeadas tiveram como base a calendarização definida durante as reuniões de planeamento anual. Após a conclusão das mesmas, eram entregues ao professor cooperante para a sua análise e que sempre demonstrou uma enorme abertura no sentido crítico daquilo que poderíamos melhorar e potenciar, ou até naquilo que possivelmente seria um entrave ao bom desenrolar da Unidade de Ensino. Acreditamos que esta partilha de ideias tenha sido extremamente benéfica para o melhor desenrolar das Unidade Didácticas que assim foram potenciadas ao máximo pela nossa parte. As Unidades Didácticas realizadas por mim foram: Andebol, Atletismo (corridas de velocidade, resistência e estafetas), Futsal. Orientação e Voleibol.

Confesso que as Unidades Didácticas de Orientação e Atletismo foram as que mais preocupações nos deram inicialmente, mas que com o decorrer das aulas foi desaparecendo. A opção pela Unidade Didáctica de Orientação foi sugerida pelos Professores Estagiários em substituição da Unidade Didáctica de Patinagem. Optamos por esta modalidade por ser um Desporto em franca extensão e que conta já com a sua inserção nas modalidades praticadas no Desporto Escolar. Trata-se de uma modalidade que podemos aliar a vertente de competição a vertente de lazer, bem como através da mesma promover conhecimentos em diferentes áreas do contexto escolar (principalmente as Ciências da Natureza com a ligação ao meio ambiente, bem como a Geografia com a leitura das cartas topográficas).

As aulas que leccionei corresponderem sempre ao que foi planeado na Unidade Didáctica, constituindo desta forma uma sequência lógica e contínua, de modo a garantir o cumprimento dos objectivos predefinidos durante a elaboração da

Unidade Didáctica, sendo que cada aula foi previamente planeada, de acordo com as aulas antecedentes e também as aulas seguintes.

2.3. Planos de Aula

Os planos de aula eram o último passo no que concerne ao planeamento. Não é mais que uma previsão das actividades relativas a um plano de ensino, desenvolvidas de forma sequenciada, com ligação entre objectivos e conteúdos previstos. Durante o processo de elaboração do plano de aula devemos sempre ter em conta que este deve ser adaptado com os melhores exercícios para determinado conteúdo, ter em conta os alunos, desenvolvendo exercícios que favoreçam as suas aptidões ao máximo e por último ter sempre em conta o espaço em que a aula será ministrada.

Um aspecto que é importante referir é que um plano de aula mesmo estando devidamente estruturado e planeado não passa de uma mera “intenção” de como pretendemos que as coisas corram, ou seja não tem um carácter vinculativo. Nem sempre nas aulas tudo corre da forma mais desejada sendo por isso necessário tomar decisões e por vezes realizar alterações ao plano de aula proposto, de forma a potenciar e manter a aula em normais condições de funcionamento. Todo este processo procurou seguir as normas e também as ideias que nos foram apresentadas durante o nosso percurso na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro e que se encontram definidas em diversas Séries Didácticas publicadas.

A cada plano de aula que realizei, tentei estruturar o mesmo em função das capacidades e potencial da turma. Tentei sempre que possível melhorar exercícios que já tivessem sido realizados, bem como, complementá-los com outras formas de atingir o mesmo objectivo de forma a tentar realizar sempre o melhor plano de aula possível, motivando e potenciando desta forma as capacidades da turma. De referir que tentei sempre que o plano de aula respeitasse a sequência de conteúdos da unidade didáctica, mas sempre com possibilidade de alterações dependendo da progressão dos alunos

2.4. Prática de Ensino Supervisionada

Por seu lado e no que respeita as práticas de ensino supervisionadas poderemos referir que esta representa o nosso primeiro contacto com a realidade da prática pedagógica de nossa parte. É vista com o primeiro contacto com a

responsabilidade da transmissão de saberes e deveres. Claramente que esta situação sai ainda mais beneficiada pelos feedbacks e conhecimentos que nos é facultada através dos professores cooperantes e supervisores, bem como pelo colega de estágio.

Todo este processo de orientação pedagógica necessita de uma estreita relação de conhecimentos e dinâmicas entre os professores mais experientes e os futuros professores, pelo que as análises que nos são facultadas pelo mesmo interferem directamente nos comportamentos que vamos assumindo ao longo do nosso estágio. Para tal foram extremamente importantes os feedbacks que me foram dirigindo tanto o professor cooperante como a minha colega de estágio visto que com os mesmos consegui uma evolução mais positiva das minhas capacidades e competências. Além das observações que fiz ao professor cooperante, também foi importante observar a minha colega de estágio. Isto porque, com a observação de atitudes e comportamentos diferentes daqueles que eu costumava realizar permitiu que desta forma retirasse aspectos positivos de forma a melhorar os meus comportamentos e também as minhas capacidades educativas.

Podemos referir ainda que existe uma relação de proximidade com o professor cooperante que tende a aumentar ao longo do ano lectivo, visto ser ele que lida diariamente com as nossas dificuldades/problemas.

2.5. Desporto Escolar

Segundo o Decreto-lei nº 95/91 de 26 de Fevereiro, Artigo 5º, define-se o desporto escolar pelo conjunto das práticas lúdico-desportivas ou de formação como objecto desportivo e que é desenvolvida como forma de ocupação de tempos livre ou de complemento curricular, num sistema de liberdade de participação e de escolha da modalidade desde que a mesma esteja integrada no plano de actividades da escola, bem como integrada no sistema educativo nacional. Nos últimos anos tem-se verificado um aumento da adesão das escolas e de participantes que tem levado ao aumento de projectos desenvolvidos ao nível de modalidades.

O Desporto Escolar como parte integrante do nosso sistema educativo não poderia faltar ao longo deste Estágio. Logo na primeira reunião de início de ano letivo foi-nos apresentado pelo professor cooperante os diversos projectos que a escola disponha no que concerne ao desporto escolar. O professor cooperante tinha sobre sua alçada um grupo equipa de Desporto Escolar: Voleibol. Sendo este o único grupo equipa onde poderíamos realizar um trabalho com o professor cooperante tomamos a

decisão de ser parte activa ao longo deste ano lectivo com o referido grupo participando nos treinos e encontros. O grupo equipa era constituído por alunos nascidos entre o ano de 2002 e 2004, pertencendo estes ao escalão de Infantis A. Os treinos de Desporto Escolar decorriam no Pavilhão Polidesportivo da Escola, á Terça-feira e Quarta-feira, sendo o grupo constituído por cerca de doze alunos.

Este trabalho com este grupo equipa teve como principal abordagem, o desenvolvimento desta modalidade no que toca principalmente aos gestos técnicos e leis de jogo. A minha função no seio deste grupo prendeu-se com o auxílio ao professor cooperante, ajudando na montagem dos exercícios, na ajuda individualizada aos alunos, na participação em jogos durante o treino. Os treinos funcionaram sempre com um ambiente óptimo de aprendizagem, mas sempre os alunos conseguiram aproveitar e valorizar os mesmos. Tratando-se de idades tão novas os alunos tinham uma grande tendência a desconcentrarem-se e distraírem-se durante os treinos pelo que por vezes o seu rendimento não era o esperado. Apesar de tudo isto, verificamos que o nível de jogo deles e a sua capacidade técnica aumentou razoavelmente. Foram realizados três encontros desportivos ao longo do ano com mais duas escolas do distrito de Viana do Castelo.

Posso por isso concluir que esta actividade foi extremamente enriquecedora para a minha evolução pessoal, bem como para o meu crescimento como professor.

2.6. Actividades do Grupo de Educação Física

Durante o ano lectivo e inseridas no Plano Anual de Actividades da Escola foram realizadas bastantes actividades em que tentamos participar em todas elas, sendo que o nosso contributo em função das mesmas tinha mais ou menos importância mas que por nós era realizada sempre com o máximo de empenho e atitude. Um dos pressupostos adjacentes a este tipo de actividades é que sendo estas de âmbito extracurricular e como complemento a educação pretende-se sempre o máximo de participação por parte dos alunos.

No início do ano foram-nos indicadas as actividades a serem realizadas pelo grupo de Educação Física, sendo que todas elas já são hábitos de anos anteriores, bem como, pedido para que o Grupo de Estágio desenvolvesse também ele alguma actividade de complemento as já existentes.

As actividades realizadas ao longo do ano compreenderam: o Corta-Mato Escolar, actividades lúdicas no Dia do Agosto, o Dia Internacional da Pessoa com Deficiência, Torneios Inter-Turmas, Mega-Sprint e Mega-Quilómetro e por fim a Ação

de Informação subordinada ao tema: “Actividade Física em Diferentes Contextos Sociais” sendo esta actividade proposta pelo núcleo de estágio.

Nestas actividades foi possível para nós avaliar a logística e também as diferentes capacidades e valências necessárias para a sua organização. Foi com imensa satisfação que me envolvi nas actividades e desta forma interagir com a demais comunidade escolar, sendo que tudo isto permitiu assim conhecer um lado de maior comunicação e interacção na escola, tendo aprendido sempre algo em cada actividade. No que toca a nossa parte de planeamento e execução, a nossa acção incidiu sobre duas actividades: Dia Internacional da Pessoa com Deficiência e a Acção de Informação subordinada ao tema: “Actividade Física em Diferentes Contextos Sociais”.

No que concerne a actividade do Dia Internacional da Pessoa com Deficiência, esta exigiu um maior tempo de planeamento e organização. Tivemos a necessidade de desenvolver cartazes, um pré-projecto e um pedido de material a Associação de Paralisia Cerebral de Braga. A actividade era constituída por uma parte teórica, onde foi feita uma apresentação sobre as modalidades que iriam ser abordadas e por uma parte prática onde foram realizadas e demonstradas quatro modalidades do Desporto Adaptado, sendo elas: Goalball, Boccia, Ténis de Mesa e Atletismo para Invisuais.

Por outro lado, a Acção de Informação com o tema de “Actividade Física em Diferentes Contextos Sociais” foi uma actividade proposta por nós prontamente aceite pelo Professor Cooperante e pela Direcção da Escola. Foi necessário a realização de um pré-projecto bem como a divulgação de toda a actividade. Esta acção de informação era toda ela de âmbito teórico e pretendia dar a conhecer aos alunos da escola os estudos realizados pelos Professores Estagiários realizados na escola, bem como alertar os alunos para os problemas causados pela falta de hábitos de actividade física na sociedade, nomeadamente nas comunidades escolares.

Todas estas actividades desenvolvidas ao longo do ano permitiram integrar-me melhor na escola e nas suas diferentes valências, tanto social como educativa e com isto guardar experiências valiosas para o meu futuro profissional.

3. Dificuldades Sentidas e Formas de Resolução

Durante o processo de Estágio houve diversas situações favoráveis e desfavoráveis ao meu processo de formação e aprendizagem. Todas estas situações contribuíram para o meu crescimento, sendo que num processo normal de ensino há

sempre momentos propícios a um estado de espírito mais animado e outros mais tristes e nos quais questionamos todas as nossas acções e opções. É claro que a forma como respondemos perante estas dificuldades e adversidades, bem como a forma como reagimos perante momentos positivos clarifica a nossa prestação como professores. Como tal e como pessoa confiante nas minhas capacidades tentei sempre estar a altura destes desafios aceitando as críticas (quer positivas quer negativas), bem como reagindo sempre com humildade e seriedade aos elogios perante o meu trabalho.

O estágio é uma experiência pedagógica e como tal gera problemas sendo que é na sua resolução desses que vamos aprendendo. E será tanto mais rico o estágio, quanto mais problemas houver no estágio, quanto mais problemas os estagiários forem obrigados a resolver. Portanto era importante para nós o surgimento desses problemas, bem como de dúvidas relativamente ao nosso comportamento ou acções durante as aulas, bem como relativamente aos comportamentos dos nossos focos de acção, neste caso os alunos.

As primeiras dúvidas surgiram nas primeiras aulas com a turma do 7ºE, que apesar de pequena e fácil controlo me criou dois problemas: primeiro o facto de alguns alunos serem um pouco desestabilizadores pelo que era necessário estar sempre atento aos seus comportamentos e atitudes de forma a manter ao máximo a sua atenção nos exercícios, segundo pelo facto de principalmente as alunas se desmotivarem muito facilmente visto serem poucas e que levava a sua pouca participação nas actividades desportivas, pelo que achei bem condicionar sempre que possível todas as acções de jogo de modo a promover a participação das alunas.

Estrela (2002 e citado por Carvalho, 2013), refere no que toca a indisciplina que esta tende normalmente a ser definida como uma negação, privação ou desordem proveniente da quebra de regras estabelecidas anteriormente. Por outro lado, Amado (1998 e citado por Carvalho, 2013) refere também que a indisciplina é “um fenómeno relacional e interactivo que se concretiza no incumprimento das regras que presidem, orientam e estabelecem as condições das tarefas na aula, e, ainda, nos desrespeitos de normas e valores que fundamentam o são convívio entre pares e a relação com o professor, enquanto pessoa e autoridade”, ou seja refere-nos que a indisciplina é algo recorrente nas escolas do nosso país, sendo que deveria ser estudada e analisada de forma mais rigorosa para assim percebemos as razões que se encontram associadas. Arantes (1989, p. 33) indica-nos que “A relação professor-aluno é um modo de interacção ou encontro profundo que se estabelece entre pessoas. Reflecte uma atitude de objectivo bem definido que permite o encontro do educador e do

educando.”, ou seja que toda a relação professor-aluno é baseada em interesses e intenções de ambas as partes e com um denominador em comum: a aprendizagem. Posto isto posso concluir que o meu papel como professor além de orientação da aprendizagem, deverá estar facilitado pela abertura a novas ideias e conceitos e sobretudo a compreensão dos alunos e dos seus sentimentos e perturbações e o porque das questões de indisciplina acontecerem procurando desta forma manter sempre o normal funcionamento de uma aula.

Estabelecendo agora a ligação de tudo isto com a turma de 7ºE, posso referir que comecei por tentar criar uma ligação de empatia com os alunos e que se revelou uma boa opção visto que a necessidade de estar constantemente a chamar a atenção aos comportamentos não era necessário, porque bastava apenas a forma de olhar para os mesmos para eles se acalmarem e assim desta forma manter o normal funcionamento da aula. Por outro lado e em algumas situações houve a necessidade de tomar uma posição mais forte com os alunos de forma manter a ordem e ao mesmo tempo para que percebessem que estava atento a todos os seus comportamentos durante a aula. Estas estratégias foram tendo o efeito pretendido visto que consegui manter os alunos empenhados e motivados para as aulas, apesar de em todas as aulas haver a necessidade de corrigir sempre os comportamentos.

Por outro lado a maior dificuldade esteve aquando das minhas aulas perante a turma do 7ºF. Isto porque além de ser uma turma muito grande era uma turma com muitos rapazes e que pelo facto de serem extremamente competitivos entre eles levava a imensos comportamentos desviantes, pelo que tive a necessidade de tomar uma posição mais vincada de autoridade perante eles de forma a manter o controlo das aulas. Por outro lado foi necessário reprender alguns alunos bastantes vezes e em algumas aulas houve a necessidade de os obrigar a interromper a sua actividade física e repreende-los de forma veemente para assim manter o controlo de toda a turma.

Por fim e quanto as turmas de 11ºB e de 10ºA acho que pela maturação dos alunos as tarefas de ensino se tornaram mais fáceis visto que os alunos já eram mais calmos e não havia a necessidade de chamar tanto a atenção aos seus comportamentos. Ainda assim e no caso concreto da turma de 10ºA a maior dificuldade foi mesmo a forma como haveria de estar presente na tarefa de ensino uma vez que optei sempre por formar dois grupos durante as aulas e desta forma tentar manter o controlo dos mesmos. No entanto penso que a opção ser revelou correcta porque permitiu verificar que os resultados das tarefas de ensino foram positivos.

4. Conclusões relativas ao Estágio

4.1. Impacto do Núcleo de Estágio no Contexto e Realidade Escolar

Através das várias fases a que fui sujeito durante o Estágio entre funções, tarefas e actividades que foram realizadas penso que a nossa acção foi extremamente positiva e como tal conseguimos criar relações positivas para com todos os intervenientes nas diversas áreas escolares. Se no início haveria medo que as mesmas não fossem as mais positivas, no final a sensação que tudo isto correu da melhor forma é que esta mais presente. Aquilo que ganhamos ao nível de conhecimentos e experiências, bem como, os laços de amizade que fomos criando revelaram-se extremamente positivos, pelo que esta experiência foi completamente gratificante

Quanto a nossa envolvência no que a Educação diz respeito, penso que através das nossas abordagens pedagógicas conseguimos transmitir sempre tudo de forma positiva e ao mesmo tempo permitiu que os alunos ficassem empenhados e com as melhores atitudes perante as modalidades abordadas.

No que respeita as actividades em que participamos e visto que o nosso contributo foi bom, penso que permitiu melhorar ainda mais as relações com toda a comunidade escolar. Acredito que as acções por nos desenvolvidas também criaram impacto dentro da comunidade escolar. É claro que tudo isto só foi possível através da comunicação e do bom relacionamento dentro do nosso grupo de Estágio, bem como com a ajuda e cooperação por parte do Professor Cooperante. De referir ainda que desde cedo nos sentimos em “casa” e que a nossa integração no ambiente escolar foi extremamente rápida, pelo que fomos rapidamente respeitados e acarinhados pela comunidade escolar principalmente pelo grupo de professores com quem os diálogos e sobretudo a partilha de experiências se revelou fundamental para o nosso sucesso.

Por tudo isto, entendo que a nossa valorização foi positiva e com tudo isto também conseguimos de alguma forma dinamizar o ensino dentro da Escola Básica com Secundária de Arcozelo. Acredito que a nossa boa disposição e o empenho durante este ano foram peças fundamentais na boa consecução deste estágio e nas relações privilegiadas que fizemos com vários elementos da escola.

4.2. Práticas Pedagógicas Supervisionadas

Albuquerque et al. (2005), referem-nos que “o orientador de estágio pedagógico é um profissional que tem de responder a uma multiplicidade de tarefas. O seu perfil tem de ser o de um profissional multifacetado, conhecedor profundo da sua profissão, tanto nos aspectos didáticos como técnicos, pedagógicos e identitários.”

Toda a prática pedagógica supervisionada teria que ter uma observação acompanhada e sempre que possível discutida com o Professor Cooperante Carlos Cunha. Como tal e devido ao seu conhecimento, posso referir que o mesmo sempre privilegiou que houvesse capacidade de autonomia de nossa parte, bem como, uma capacidade de reflexão e autocrítica de nossa parte sempre com a sua interação nos momentos chaves e que nos levavam a melhorar aquilo que estávamos a falhar por vezes. Como tal a questão de relacionamento interpessoal foi sempre gerida da melhor forma e que com o tempo melhorou substancialmente, pelo que proporcionou momentos muito bons durante o nosso Estágio potenciando ao máximo as nossas capacidades e conhecimentos ao longo do tempo.

Fazendo um balanço destes aspectos, entendo que tudo aquilo relacionado com as práticas pedagógicas supervisionadas decorreram da melhor forma e que este Estágio correu de forma extremamente positiva em parte devido a colaboração do Professor Cooperante que nos potenciou as nossas capacidades ao máximo. Concluo que com esse aumento de proximidade tornou o estágio pedagógico ainda mais enriquecedor, potenciando da melhor forma as nossas aulas bem como para as nossas relações humanas dentro do contexto escolar.

4.3. Experiência Pessoal e Profissional

Calderhead (1988, citado por Albuquerque et al, 2005) refere que a experiência prática vivenciada pelos estagiários representa para os mesmos uma real oportunidade de aprendizagem em acção. Tudo isto facilita a estruturação e a aquisição de capacidades, conhecimentos e diversas competências em parte devido a um trabalho de interpretação e de análise contextualizada. Posso referir que este estágio foi uma fase de aprendizagens intensas e de um crescimento enorme a todos os níveis.

Claro que ao longo de todo o processo nem tudo foi perfeito e houveram dias em que me questioneei se estaria a fazer as coisas de forma correcta, no entanto devo ressaltar que o apoio do professor Carlos Cunha foi excepcional no apoio e confiança nas minhas capacidades que me foi transmitindo, bem como a sua disponibilidade para ajudar e ensinar. A sua intervenção em momentos chaves do nosso processo de

Estágio, bem como a sua experiência e conhecimento do meio em causa aliadas ao seu perfil como Professor em constante busca dos melhores interesses para os alunos e para a escola permitiu-me assim procurar o melhor em mim, bem como obrigar-me a querer sempre mais e melhor. É certamente um grande exemplo que levo para o resto da minha vida profissional.

Por outro lado e fazendo uma referência principalmente a minha colega de Estágio que sempre se mostrou presente nos momentos de dúvida e de alguma fraqueza de minha parte que me permitiu sempre superar as dificuldades da melhor forma. Por outro lado uma referência aos restantes professores do grupo de Educação Física dos quais tentei tirar os melhores registos e conselhos que me foram dando também ao longo de todo este processo de Estágio.

Por fim e quanto as actividades realizadas, penso que estas foram importantes para me preparar para actividades futuras e a tudo que as envolve desde a organização a sua conclusão pelo que o seu balanço é extremamente positivo. AS relações com a comunidade escolar saem enriquecidas e melhoradas através deste tipo de actividades e acções.

Posso por isso concluir que o meu crescimento pessoal e profissional foi imenso, por tudo aquilo que adquiri ao nível de conhecimentos bem como ao nível das relações interpessoais e das experiências para partilhar no futuro. Posso referir que conheci uma outra família e que toda esta experiência terá sido única e ao mesmo tempo enriquecedora pelo que irá perdurar por muitos anos na minha vida.

Capítulo II

1. Introdução

No âmbito do relatório de estágio do mestrado, foi solicitado a realização de um estudo científico onde optei por realizar uma investigação dos hábitos de prática de actividade física fora do contexto escolar, bem como os valores de dispêndio energético de forma a verificar se estes estão de acordo com os valores padrão da sociedade. A opção pelo tema em causa deve-se ao facto de ser um tema com o qual me identifico, além de ser um tema pertinente, tendo em conta a minha área profissional.

Uma vez que cada vez mais a carga horária de educação física têm vindo a ser reduzida na sua componente lectiva assim como (retirada das médias de acesso ao ensino superior), bem como, o aumento dos problemas de saúde relacionados com a actividade física, acho pertinente o estudo da actividade física que os nossos alunos têm fora do contexto escolar e ao mesmo tempo até que ponto o contexto social pode influenciar a prática de actividade física caracterizando para isso a localização da escola e meios desportivos perto da sua zona de intervenção. O desaparecimento de clubes fora dos contextos urbanos tem levado ao maior abandono da prática desportiva por parte dos jovens. Segundo dados do Instituto Português do Desporto e da Juventude e tomando como ponto de partida o ano de 2004 (ano da realização do último grande evento desportivo em Portugal – Euro 2004), a redução de clubes que oferecem prática desportiva verifica-se cada vez mais ano após ano. Atendendo a localização geográfica das escolas (Escola Básica com Secundário de Arcozelo – Concelho de Ponte de Lima, Distrito de Viana do Castelo e Escola Secundária de Barcelos - Concelho de Barcelos, Distrito de Braga) podemos referir que o distrito de Viana do Castelo sofreu uma redução mais evidente de clubes desportivos (passou de 275 clubes para 235 clubes desportivo, ou seja uma quebra de 15%), ao passo que em Braga essa quebra foi muito mais baixa (de 725 clubes para 711, que indica um quebra de 2%). Por outro lado um valor que nos causa ainda mais apreensão é o facto das muitas discrepâncias no que toca ao número de clubes como referido acima. Enquanto no distrito de Braga existem 711 clubes desportivos, no distrito de Viana do Castelo esse valor é substancialmente mais baixo (235). Este poderá ser um factor extremamente importante para a nossa conclusão.

De referir ainda a caracterização dos contextos sociais que se baseou principalmente com a localização das escolas. A Escola Básica com Secundário de Arcozelo em Ponte de Lima situa-se na freguesia de Arcozelo e abrange alunos das 14 freguesias situadas na parte norte do concelho de Ponte de Lima, pelo que e por

estas condições considerarei estes alunos como de contexto rural. Por outro lado a Escola Secundária de Barcelos situa-se na União de Freguesias de Barcelos, Vila Boa e Vila Frescainha (São Martinho e São Pedro) situadas em pleno centro do concelho. Esta escola abrange alunos de todas as freguesias do concelho de Barcelos (61 freguesias) visto que se trata de uma escola central. Por este motivo considerarei esta escola como contexto urbano.

Bouchard e Shephard (1994) dizem-nos que a actividade física é claramente a componente mais variável de todos os factores que influenciam o gasto energético diário por parte das pessoas. Por seu lado, Mota (2002) refere que a ausência de actividade física origina uma maior acumulação energética, podendo ser um factor para o desenvolvimento da obesidade. Ainda no que toca a Actividade Física, o British Medical Association (2005) classifica como essencial para a uma boa saúde e indispensável para o controlo do peso e do balanço energético, a prática de actividade física em todas as idades. Refere ainda que a sua prática durante a infância, apresenta benefícios, possibilitando um crescimento saudável, bem-estar psicológico e diminuição de alguns factores de risco, tais como a hipertensão e o colesterol elevado.

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (2007), 60% das Crianças com idades compreendidas entre os 5 e os 10 anos e que já estão acima com excesso de peso, revelam níveis elevados de pressão arterial e de hiperinsulina. Por exemplo Pollock et al (1986 e citado por Rosane Biazussi, s/data), refere que fortes evidências de que em 80 a 86% dos adultos obesos tem a origem durante a infância e adolescência, sendo que muitos dos comportamentos adquiridos durante a juventude continuam depois durante a vida adulta. Andersen et al. (2006) refere que os jovens deverão realizar 90 minutos diários de actividade, no mínimo de intensidade moderada. Por seu lado Barbanti (1990), no que se refere à prescrição do exercício físico diz-nos que deve-se levar em consideração o prazer individual a fim de aumentar as condições desta actividade ser incorporada como hábito de vida saudável, abolindo desta forma a questão da obrigatoriedade de um tempo mínimo de actividade. Ou seja, por exemplo: considerando o gasto calórico, tanto faz que a actividade seja contínua ou intervalada. Pedalar 4x10 minutos pode ser tão satisfatório quanto pedalar 40 minutos de uma vez.

Deveremos ainda ter em atenção o tipo de exercício a que nos propomos realizar com as pessoas, se é um exercício aeróbio, ou se é um exercício anaeróbio, isto em virtude de estes dois tipos de exercício terem diferentes interferências no nosso corpo. Farinatti (1992), refere que os exercícios predominantemente aeróbios (corridas, caminhadas, natação, ciclismo, entre outros) são os mais indicados para a

promoção e manutenção da saúde. Estes exercícios caracterizam-se pela utilização de lípidos como fonte de produção de energia durante o exercício, mas também utilizam os hidratos de carbono. A intensidade do exercício determina o substrato a ser utilizado: gorduras ou hidratos de carbono. Por seu lado, Rosane Biazussi (s/data) diz-nos que exercícios anaeróbios também têm a sua importância na promoção da saúde. As actividades que visam o treino de força, como por exemplo a musculação, mobilizam os hidratos de carbono como fonte de energia durante o exercício, mantêm o metabolismo de repouso elevado por um tempo mais longo, aumentando também a massa corporal magra, mantendo o metabolismo de repouso elevado vinte e quatro horas por dia, representando um gasto energético que contribui para o equilíbrio calórico negativo.

Convém ainda referir que o inquérito foi realizado em dias sem prática desportiva nas escolas para deste modo aferimos se os nossos jovens tem algum tipo de actividade física dentro do contexto em que estão inseridos (urbano ou rural) para desta forma verificarmos se há prática desportiva por parte destes num regime não obrigatório e na qual os clubes tem uma importância vital para isso mesmo.

Deste modo, a realização deste estudo nesta área, apresenta uma elevada pertinência, uma vez que eu como futuro profissional do âmbito educativo, mais especificamente do ramo do ensino da Educação Física e Desporto Escolar, sendo o objectivo principal deste estudo perceber que tipo de dispêndio energético têm os nossos alunos nos dias em que não tem aulas de Educação Física, bem como até que ponto o contexto social pode influenciar a actividade física dos alunos aprofundando o meu conhecimento sobre a actividade física de alunos de diferentes contextos sociais, bem como, como propor actividades de actividade física aos alunos que possam eventualmente contornar o problema da falta de estruturas desportivas com condições para essa mesma prática.

2. Metodologia

2.1. Participantes

Os alunos participantes neste estudo eram constituídos por duas amostras de 20 alunos do Ensino Secundário da Escola Básica e Secundária de Arcozelo em Ponte de Lima e 20 alunos do Ensino Secundário da Escola Secundária de Barcelos. Todos eles foram seleccionados aleatoriamente com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos.

2.2. Recolha de Dados

A recolha de dados aconteceu durante o mês de Fevereiro (entre dia 3 e dia 9). Inicialmente os alunos tiveram uma introdução numa sala de aulas para serem informados sobre a forma como deveriam preencher os seus inquéritos, sendo que a mesma iria decorrer em casa e teria que obedecer ao seguinte critério: o inquérito não poderia ser preenchido em dia que os alunos frequentassem alguma aula da disciplina de Educação Física. Posto isto e após a recolha dos inquéritos estes seriam inseridos numa base de dados criada propositadamente para este estudo.

2.3. Instrumento

O instrumento utilizado na elaboração deste estudo foi o seguinte:

- Inquérito “*Bouchard Three-Day Physical Activity Record*” (“Registo de Três Dias de Actividade Física Bouchard”), desenvolvido por Claude Bouchard.

2.4. Tratamento dos dados

O tratamento de dados foi realizado no:

- Programa Microsoft Office Excel 2010;
- SPSS 22.0.

Depois de ter em posse todos os dados disponíveis, estes foram introduzidos numa folha de cálculo Microsoft Office Excel 2010 descrito em tabela, sendo que seguidamente foram transferidos para o programa SPSS 22.0 onde foi efectuada toda a análise descritiva.

3. Resultados

Os resultados obtidos foram os seguintes:

- Valores Estatísticos

1 – Análise Descritiva do Inquérito de Dispendio Energético

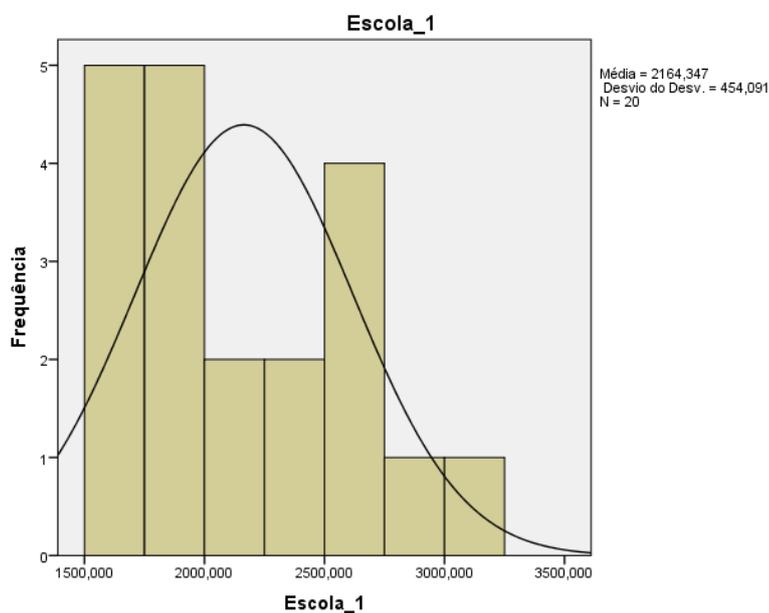
Estatísticas		
	EBS Arcozelo	ES Barcelos
Nº de Alunos Válidos	20	20
Média	2164,3	2668,4
Mediana	2016,4	2694,4
Desvio Padrão	454,0	569,5
Mínimo	1594,5	1706,0
Máximo	3049,0	3788,6

- Valores acima e abaixo da média

2 – Valores de Dispêndio Energético Registados acima e abaixo da Média

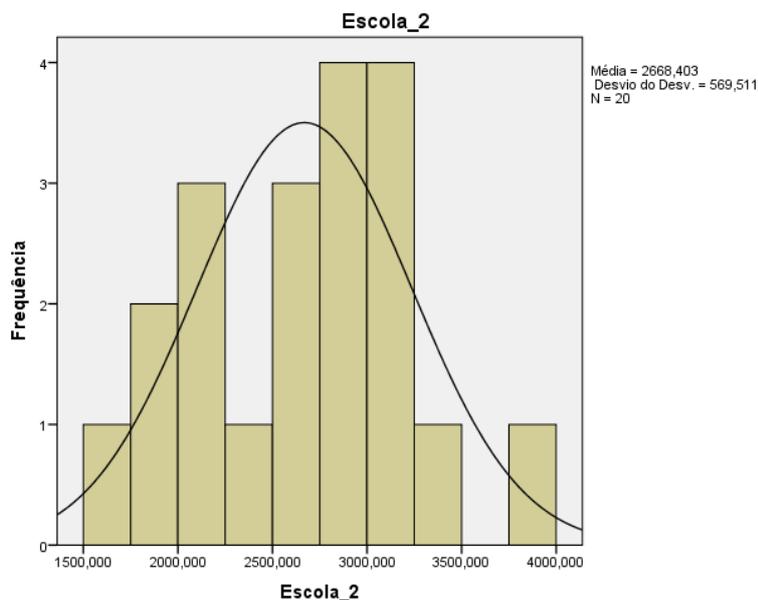
EB/S Arcozelo	ES Barcelos
1.687,05	1.777,92
1.808,59	1.973,67
1.945,53	3.110,77
1.776,32	2.936,45
1.853,13	2.547,80
1.972,00	2.759,20
2.537,60	2.590,26
2.940,40	2.892,07
1.737,57	3.101,00
2.529,37	3.465,84
2.710,32	2.393,05
1.665,33	2.156,17
1.594,56	2.180,20
2.475,03	2.081,52
3.049,00	2.870,60
2.649,60	1.706,02
2.211,00	3.788,63
2.060,82	2.629,79
2.287,80	3.194,45
1.895,92	3.212,65

- Histogramas
 - Escola Básica com Secundário de Arcozelo



Graf. 1 – Histograma de Análise aos Valores de Dispêndio Energético da ESBA

- Escola Secundária de Barcelos



Graf.2 – Histograma de Análise aos Valores de Dispêndio Energético da ESB

- Teste “t” de medidas emparelhadas

3 – Diferenças Estatísticas da comparação do dispêndio energético entre os alunos das duas escolas.

	Teste “t” de Medidas Emparelhadas	
	“t”	Diferenças estatísticas quando “t” ≥ 0.05
EBS Arcozelo	21,316	“t” = 0.362, ou seja, “t” ≥ 0.05
ES Barcelos	20,954	

4. Análise e Discussão dos Resultados

Devo começar por referir a importância do peso neste estudo. O peso influencia os valores de dispêndio energético nas pessoas na medida em que quanto mais pesada for a pessoa, maior será o seu dispêndio energético. Todavia convém referir que o peso não foi analisado como variável de estudo, sendo apenas utilizado para efeitos estatísticos, contudo, é apresentado no estudo de forma a percebermos que os alunos da EBSA (Escola Básica com Secundário de Arcozelo) têm uma média de peso abaixo dos alunos da ESB (Escola Secundária de Barcelos).

Analisando a nossa principal variável em estudo (dispêndio energético), podemos concluir logo a partida que os alunos da EBSA têm uma média relativamente baixa (2169,3 k/cal) considerando o valor padrão definido para a sociedade (2000 k/cal) por dia, o que pode ser um indicador de baixa actividade física fora do contexto escolar. Verificamos ainda que 11 dos alunos estão abaixo da média do grupo e que dentro desse grupo existem 2 elementos que estão perto das 3000 k/cal (um supera e outro fica relativamente perto) e que acaba por fazer com que a média apresente aquele valor. Por seu lado nos alunos da ESB a média registada foi superior a da ESBA (2668,4 k/cal) e que nos indica talvez uma maior actividade física fora do contexto escolar. De referir que metade do grupo esta acima da média, mas que dos alunos desta amostra podemos observar que apenas 3 deles estão abaixo da média da ESBA o que nos indica logo que os alunos da ESB terão mais actividade física do que os alunos da ESBA.

Por fim e fazendo uma análise com entre grupos (teste “t” de medidas emparelhadas), foi possível observar que as diferenças entre grupos são estatisticamente significativas ($t \geq 0.05$) e que por isso é possível concluir que existem diferenças entre os alunos de uma escola e de outra.

5. Conclusões

Podemos concluir com base nos resultados obtidos que existem diferenças ao nível do dispêndio energético entre alunos de diferentes contextos. Como sabemos o dispêndio energético é feito em grande parte através de actividades físicas relacionadas com o Desporto e com a Educação Física. Partindo deste pressuposto como algo essencial para o bem-estar das pessoas, observamos que cada vez mais as pessoas abdicam das actividades físicas no seu dia-a-dia. É certo que também a cada dia as ofertas para a prática desportiva gratuita são cada vez menos e que se calhar as pessoas tendem a afastar-se por isso mesmo. Como sabemos cada vez mais existem clubes a “fechar portas” e deixaram a prática desportiva por falta de meios e condições, pelo que cada vez mais a educação física começa a ser de extrema importância para assim proporcionar aos nossos jovens actividade física suficiente para desta forma manter os seus níveis de actividade física suficientes para evitar problemas de saúde.

No entanto e com base neste estudo acho que é pertinente referir que cada vez mais os mais jovens preferem ficar em casa a fazer actividades que em nada contribuem para o seu bem-estar físico e que isso traduz-se em poucos hábitos desportivos. No entanto muitas vezes também convém referir que não existe prática

pois também não existe oferta ou então uma oferta que os cativa. É possível observar que os alunos de um ambiente mais urbano tem muita mais oferta ao nível de clubes, ginásios e também de modalidades para prática. É claro que isto influencia os hábitos futuros deles e que estaremos provavelmente a criar uma sociedade de futuros sedentários e com graves problemas de saúde. Verificamos neste estudo que os alunos de um contexto urbano têm maior dispêndio energético que os alunos do contexto rural. Considerando que o estudo foi realizado em dias sem prática lectiva de Educação Física podemos considerar que os alunos de um meio mais urbano tem mais actividade física que os alunos do meio rural o que reforça a importância da Educação Física e do Desporto Escolar nas escolas principalmente em contextos mais rurais onde a oferta desportiva para os jovens é menor.

Aqui também deveremos referir a importância da Educação Física e do Desporto Escolar para os nossos jovens. Será que a contínua descredibilização da Educação Física (menor carga horária, retiro da disciplina para efeitos de média) é a melhor solução para o futuro dos nossos jovens. Até que ponto o aumento da carga horária da Educação Física não poderia ajudar a que no futuro do ponto de vista de problemas de saúde e de índices de problemas de saúde não seriam muito mais baixos e por outro lado os índices de actividade física por parte da comunidade de valores mais elevados.

Entendo por isso que a Educação Física deverá ser valorizada no sentido da promoção de hábitos desportivos que contribuam para a melhoria do bem-estar social e de saúde das pessoas. Deveremos também como profissionais habilitados na área ser nós os principais impulsionadores de actividades desportivas fora do contexto escolar e em qualquer tipo de meio social, visto que todas as pessoas tem o mesmo direito para a prática desportiva e não nos cingirmos exclusivamente aos meios urbanos.

6. Bibliografia

Capítulo I

Albuquerque, A.; Graça, A.; Januário, C. (2005). *“A Supervisão Pedagógica em Educação Física: a perspectiva do orientador de Estágio.”* Lisboa: Livros Horizonte, Lda.

Amado, J. (1989). *“A indisciplina numa Escola Secundária.”* Dissertação de mestrado. Universidade de Lisboa. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. Lisboa.

Amado, J. (2001). *“Interação Pedagógica e Indisciplina na Aula.”* Lisboa: Edições ASA.

Aranha, A. (2004). *“Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física.”* Série Didáctica Ciências Humanas e Sociais 47. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Vila Real.

Arantes, K. C. F. (1989). *“Breve reflexão sobre a relação professor-aluno no curso de educação física da Universidade Estadual de Londrina.”* Rev. Fund. Esporte, Curitiba, v. 1, n. 2, p. 32-33.

Bento, J. O. (1999). *“Contextos da Pedagogia do Desporto.”* Lisboa: Livros Horizonte, Lda.

Caires, S. M. G. (2003). *“Vivências e Percepções do Estágio Pedagógico: A perspectiva dos estagiários da Universidade do Minho.”* Braga.

Carvalho, S. H. S. (2013). *“Indisciplina na escola: compreender para prevenir - Estudo com alunos do 7º e 9º ano de Cabo Verde.”* Universidade de Lisboa. Lisboa.

Matos, Z. (2009). *“Normas orientadoras do estágio profissional do ciclo de estudos conducente ao grau de mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FADEUP.”* Universidade do Porto. Porto.

Piaget, J (1994). *“O juízo moral na criança.”* 4ª Ed. São Paulo: Summus.

Torres, Z. M. F. G. A. (2011). *“Relatório de Estágio da Prática de Ensino Supervisionada.”* Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, Instituto Politécnico da Guarda. Guarda;

Libâneo, J. (2001). *“Organização e gestão escolar: teoria e prática.”* 4. ed. Goiânia: Editora alternativa.

Filho, A. (2010). *“O Estágio Supervisionado e sua importância na formação docente.”* Revista P@rtes.

Matos, Z. (2009). *“Normas orientadoras do estágio profissional do ciclo de estudos conducente ao grau de mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FADEUP.”* Universidade do Porto. Porto.

Capítulo II

Almeida, A. (2010). *“Avaliação e Monitorização da Condição Física dos Habitantes Seniores do Concelho do Seixal.”* Tese de Mestrado. Lisboa: Faculdade de Ciências e Tecnologias da Universidade Nova de Lisboa.

Direcção Geral da Saúde de Portugal (2005). *“Programa Nacional de Combate à Obesidade”*; Lisboa.

Haskell, W. et al (2007). *“Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association”*, Journal of the American College of Sports Medicine.

Manna, T.; Durval, D.; Nuvarte, S. (2006). *“Síndrome Metabólica: Revisão.”* Revista Pediatria (São Paulo), Volume 28 (número 4).

Rodrigues, J. (2008). *“Relação da Aptidão Aeróbia e Muscular com a Composição Corporal, o Estado Maturacional e a Actividade Física Habitual de Crianças e Adolescentes (9-11 Anos).”* Tese de Mestrado. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Rosane, B. (s/data). *“Os Benefícios da atividade física aos Adolescentes”* (http://www.nutrociencia.com.br/upload_files/artigos_download/atividade%20fisica%20em%20adolescentes.PDF), consultado em 15 de Dezembro de 2013.

Schirmer, C.; Browning, N.; Bersch, R.; Machado, R. (2007). *“Atendimento Educacional Especializado em Deficiência Física”*, Brasília, Editora Cromos.

<http://www.idesporto.pt/conteudo.aspx?id=103>, consultado em 12 de Novembro de 2014.

<http://pt.wikipedia.org/wiki/Barcelos>, consultado em 12 de Novembro de 2014.

http://pt.wikipedia.org/wiki/Ponte_de_Lima, consultado em 12 de Novembro de 2014.

Anexos

Plano de Aula

Professor: Rui Filipe Cunha	Data: 27/02/2014	Turma: 11º B
Instalação: 1/3 do Pav. Gimnodesportivo	Unidade Didáctica: Voleibol	Aula da Unidade Didáctica Nº: 17/18
Hora: 15:25-16:10/16:10-16:55	Duração: 90'	Nº de Alunos: 15
Material Didáctico: Redes; 2 postes; 1 Fio grande; 15 bolas; sinalizadores, coletes; marcador de pontos.		
Objectivo Específico: Domínio de Serviço, Domínio de Remate em Apoio, Suspensão e Amortie, Domínio do Bloco		
Conteúdos: Passe de Dedos e Passe de Costas; Manchete; Remate (em apoio e suspensão); Serviço por cima e por baixo; Bloco; Amortie; Jogo		
Função Didáctica: Consolidação/Domínio		

Objectivos Operacionais

Objectivo Operacional I

Ação: Domínio de passe de dedos/costas, manchete

Contexto: grupos de 3 frente a frente

Critérios de êxito: Passe de dedos: Olhar dirigido para a bola; Bola tocada em cima e à frente da cabeça; Braços flectidos e mãos em forma de concha; Passe de costas: Tocar a bola com as "pontas" dos dedos em simultâneo, acima da cabeça, de modo a impulsionar a bola para trás; Colocar todo o corpo por baixo da bola no momento do toque, arqueando ligeiramente as costas; Manchete: Braços estendidos e juntos (sobrepôr as mãos e dirige-as obliquamente para o solo, afastando-as do tronco; Dirigir o olhar para a bola; Tocar a bola com os antebraços.

Objectivo Operacional II

Ação: Domínio de Serviço por Baixo/ Serviço por Cima

Contexto: metade em cada campo

Critérios de êxito: Serviço por Baixo: colocar um pé à frente do outro, com os membros inferiores ligeiramente flectidos; Movimento de Trás para a Frente; Largar a bola momentos antes de esta ser batida e bater com a palma da mão estendida. Serviço por Cima: colocar os pés afastados, com os membros inferiores ligeiramente flectidos; Armar o membro superior que vai efectuar o batimento atrás da cabeça; Lançar a bola na vertical e fazer o batimento no ponto mais alto através de um movimento rápido

Objectivo Operacional III

Ação: Domínio do Bloco/Remate em Apoio e Suspensão e Amortie

Contexto: Filas de frente ao longo da rede. Grupos de 2

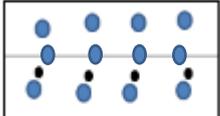
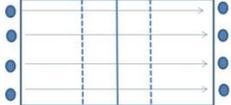
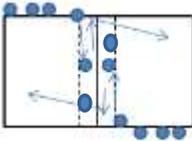
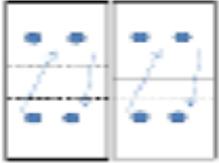
Critérios de êxito: Bloco: Faz a chamada com os dois pés; coloca as mãos em "concha"; Braços estendidos e juntos; Dirige o olhar para a Bola; Remate Apoio: Colocar o pé oposto ao membro do batimento à frente do outro pé; Flectir o membro superior que bate na bola ao nível da cabeça e para trás; Bater na bola com a mão estendida e dedos afastados, de forma a abranger uma grande superfície da bola. Remate Suspensão: Executar três passos na diagonal em relação à rede e fazer a chamada a dois pés, colocando à frente o pé contrário ao membro superior rematador; Impulsionar o tronco na vertical; Executar o batimento de cima para baixo, finalizando o mesmo através da flexão do pulso. Amortie: Executar três passos na diagonal em relação à rede e fazer a chamada a dois pés, colocando à frente o pé contrário ao membro superior rematador; Impulsionar o tronco na vertical; Simular um remate em suspensão; Dar apenas um pequeno toque na bola com uma pancada suave que transponha a rede.

Objectivo Operacional IV

Ação: Passe de dedos, Passe de costas, Manchete, Serviço por baixo/por cima, Remate em apoio/suspensão/amortie, Bloco

Contexto: Jogo reduzido

Critérios de êxito: Critérios de êxito anteriormente referidos.

Tempo	Sequências da Tarefa	Estratégias / Método de Controlo da Actividade	
T.T. 15:35	Introdução/ Instrução	Os alunos dispostos de frente para o professor de uma forma aglomerada. O professor refere que irá dar início à unidade didáctica de Andebol, e quais os conteúdos a abordar. É dada a instrução pelo professor para o aquecimento. Verifica as questões de seguranças (brincos, pulseiras, relógios).	
2'00"			
1'00"	Org./Inst.	O professor reúne os alunos à sua frente de forma aglomerada e dá instrução e demonstração com alunos, de lado para a turma, para o primeiro objectivo operacional. À ordem do professor os alunos colocam-se em grupos de 3 frente a frente no 1/3 do pavilhão.	
12'00"	O.Op. Nº1 – Domínio de Passe de Dedos e Manchete	O aluno A realiza passe para o aluno B que devolve ao aluno A que realiza passe para o colega C utilizando o passe de dedos. À ordem do professor utiliza o remate em apoio para fazer o passe entre o aluno A e C. Ao longo do exercício vão alternando as posições. O professor circula sempre na periferia dos alunos de modo a manter todos os alunos no campo de visão e poder direccionar feedbacks individuais e colectivos.	
1'00"	Org./Inst.	O professor reúne os alunos à sua frente de forma aglomerada e dá instrução e demonstração com alunos, de lado para a turma, para o segundo objectivo operacional. À ordem do professor os alunos organizam-se para o exercício seguinte.	
10'00"	O. Op. Nº2 – Domínio de Serviço por Baixo/Serviço por Cima	Grupos de 2 alunos. O aluno A realiza serviço por cima ou por baixo para o aluno B que se encontra na outra metade do campo. O aluno B devolve também com serviço e assim sucessivamente. O professor circula sempre na periferia dos alunos de modo a manter todos os alunos no campo de visão e poder direccionar feedbacks individuais e colectivos.	
1'00"	Tran. /Org./Inst.	O professor reúne os alunos à sua frente de forma aglomerada e dá instrução e demonstração com alunos, de lado para a turma, para o terceiro objectivo operacional. À ordem do professor os alunos organizam-se para o exercício seguinte	
14'00"	O. Op. Nº3 – Domínio de Bloco, Remate em Apoio e Suspensão, Amortie	O aluno A passa para o aluno B e este devolve para que o aluno A realize o remate. O aluno C faz bloco. O aluno que rematou faz bloco ao colega seguinte e o que fez bloco vai buscar a bola e desloca-se para a coluna para fazer o exercício. Ao longo do exercício o professor troca os passadores. O professor circula sempre na periferia dos alunos de forma a manter todos os alunos no seu campo de visão e assim poder direccionar feedbacks individuais e colectivos.	
2'00"	Tran. /Org./Inst.	Professor deixa os alunos irem beber água durante 1 minuto. O professor reúne os alunos à sua frente de forma aglomerada e dá instrução para o quarto objectivo operacional. O professor forma equipas.	
20'00"	O. Op. Nº4 – Domínio de jogo reduzido	Os alunos realizam entre si 3 toques enviando a bola para os colegas adversários. O professor circula sempre na periferia dos alunos de forma a manter todos os alunos no seu campo de visão e assim poder direccionar feedbacks individuais e colectivos.	
2'00"	Conclusão	O professor manda os alunos disporem-se de forma aglomerada, à sua frente. Faz um questionamento e balanço final da aula, assim como a extensão de conteúdos da próxima aula.	
T.T. 16:40			

Legenda:

-  Professor
-  Aluno

UNIDADE DIDÁCTICA - Futebol						
População Alvo	Ano	7º	CRITÉRIOS, PARÂMETROS E PONDERAÇÕES DE AVALIAÇÃO		DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS	
	Turma	F				
	Feminino	5				
	Masculino	9				
	Idade Mínima	11				
	Idade Máxima	14				
	Média de Idades	12,8				
Caracterização dos recursos	TEMPORAIS (7Nov/5Dez)		PSICOMOTOR (70%)	Realizar com eficácia os conteúdos das matérias (modalidades) selecionadas para cada ano.		
	Nº Aulas UD	20		Em situação de jogo, aplicar os conhecimentos das principais regras e técnicas de execução dos elementos técnico-tácticos.		
	Tempo de aula	45'/90'		Desenvolvimento das capacidades de resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral.		
	Tempo Programa	900'		COGNITIVO (10%)	Regulamento e regras das modalidades; Regras de segurança.	
	Nº aulas semanal	1 Bloco de 90' + ½ Bloco de 45'	SÓCIO-AFFECTIVO (20%)		Empenho/Responsabilidade	5%
	3ªf - 45' - 11.00/11.45	19 bolas futsal, 19 coletes, sinalizadores, cones, balizas e 1 cronómetro.		Cumprimento de regras de conduta social	5%	
	6ªf - 90' - 10.15/11.45			Outra atribuída no âmbito do PCT e que poderá ser alterada ao longo do ano lectivo pelo Conselho de Turma – Cooperação entre Pares.	10%	
	MATERIAIS		Instrumentos de Avaliação: Testes práticos e relatórios teóricos; fichas formativas; fichas de observação; trabalhos de pesquisa; outros.			
	ESPACIAIS		ALUNOS COM ATESTADO MEDICO			
	HUMANOS		SÓCIO AFFECTIVO 30%	Empenho/Responsabilidade	10%	Cognitivo - O aluno, sempre que questionado pelo professor é capaz de responder às perguntas referentes a modalidade e todos os conteúdos abordados na aula. Sócio Afectivo O Aluno deverá: - Cooperar com os companheiros no cumprimento das regras de segurança específicas da atividade. Analisa a sua prestação e a dos companheiros, aceitando as indicações que lhe dirigem e dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas prestações. - Cooperar com os companheiros e o professor, colaborando em todas as tarefas de organização e realização da aula - Cooperar com os companheiros menos aptos, apoiando as suas ações, com cordialidade e firmeza, através de conselhos, diretivas e explicações do significado das operações adequadas em cada momento. Delega-lhe funções que ele pode desempenhar sem prejudicar a segurança de ambos.
-Prof. Orientador/Cooperante: Carlos Cunha; - Prof. Estagiário: Rui Filipe Cunha; -Funcionários do Pavilhão; -19 Alunos.		COGNITIVO 70%		Cumprimento de regras de conduta social	10%	
			Outra atribuída no âmbito do PCT e que poderá ser alterada ao longo do ano lectivo pelo Conselho de Turma – Cooperação entre Pares.	10%		
		OBSERVAÇÕES	Trabalho individual sobre cada modalidade	50%		
			Funções de arbitragem e secretariado.	20%		

Avaliação do Domínio Psicomotor (60%)			Avaliação do Domínio Cognitivo (10%)		Avaliação do Domínio Sócio – Afetivo (30%)	
Níveis	Classificação	Justificação dos Níveis	Níveis	Classificação	Níveis	Classificação
1	Não executa	Não executa nenhuma das componentes críticas definidas para o conteúdo	1	Não responde ou responde incorretamente	1	Não satisfaz
2	Executa com muita dificuldade	Executa apenas uma das componentes críticas definidas para o conteúdo	2	A resposta é correta, mas muito incompleta	2	Satisfaz pouco
3	Executa com alguma dificuldade	Executa pelo menos metade das componentes críticas definidas para o conteúdo	3	Responde corretamente, mas de forma incompleta	3	Satisfaz
4	Executa bem	Executa mais de metade das componentes críticas definidas para o conteúdo	4	Responde corretamente e refere a maioria das componentes	4	Satisfaz bastante
5	Executa muito bem	Executa todas as componentes críticas definidas para o conteúdo	5	Responde completamente correto e refere todas as componentes	5	Excelente

Avaliação dos Alunos com Atestado Médico

Avaliação dos Alunos com Atestado Médico		Percentagem do Teste	Conversão para Valores
Domínio Cognitivo (70%)	Domínio Sócio – Afetivo (30%)		
		0%-24,9%	1
		25%-49,9%	2
		50%-69%	3
		70%-89%	4
		90%-100%	5

$$\text{Nota final} = (\text{DC} \times 0,70) + (\text{DSA} \times 0,30)$$

AULA	ESPAÇO	OBJETIVO ESPECÍFICO	CONTEÚDOS	FUNÇÃO DIDÁTICA	ESTRATÉGIAS	AValiaÇÃO
Nº 1 E 2 20/09/2013	1/3 Pavilhão gimnodesportivo	Analisar e diagnosticar o nível de prestação motora da turma.	Passe, receção, condução de bola, remate, drible/ finta, desarme, interceção, desmarcação, marcação individual.	Avaliação / Controlo	Formas jogadas	Diagnóstica
		Domínio do passe, domínio da receção, domínio das desmarcações (paralela).	Passe, receção, condução de bola, remate, drible/ finta, desarme, interceção.	Transmissão / Assimilação	Situações analíticas e formas jogadas	Formativa
Nº 3 24/09/2013	1/3 Pavilhão gimnodesportivo	Domínio do passe, domínio da receção, domínio das desmarcações (paralela).	Passe, receção, condução de bola, remate, drible, finta, desarme, interceção.	Consolidação/ Domínio	Situações analíticas e formas jogadas	Formativa
Nº 4 E 5 27/09/2013	1/3 Pavilhão gimnodesportivo	Domínio do passe, domínio da receção, domínio da desmarcação (diagonal).	Passe, receção, condução de bola, remate, drible, finta, desarme, interceção.	Transmissão / Assimilação	Situações analíticas e formas jogadas	Formativa
Nº 6 01/10/2013	1/3 Pavilhão gimnodesportivo	Domínio do passe, domínio da receção, domínio da desmarcação (diagonal).	Passe, receção, condução de bola, remate, drible, finta, desarme, interceção.	Consolidação/ Domínio	Situações analíticas e formas jogadas	Formativa
Nº 7 E 8 04/10/2013	1/3 Pavilhão gimnodesportivo	Domínio da condução de bola, domínio do remate, domínio do drible, domínio da finta.	Passe, receção, condução de bola, remate, drible, finta, desarme, interceção	Transmissão / Assimilação	Situações analíticas e formas jogadas	Formativa
Nº 9 08/10/2013	1/3 Pavilhão gimnodesportivo	Domínio da condução de bola, domínio do remate, domínio do drible, domínio da finta.	Passe, receção, condução de bola, remate, drible, finta, desarme, interceção	Consolidação/ Domínio	Situações analíticas e formas jogadas	Formativa
Nº 10 E 11 11/10/2013	1/3 Pavilhão gimnodesportivo	Domínio do passe, da receção, desmarcação (paralela e diagonal), condução de bola, remate, drible e finta.	Passe, receção, condução de bola, remate, drible, finta, desarme, interceção	Consolidação/ Domínio	Situações analíticas e formas jogadas	Formativa
Nº 12 15/10/2013	1/3 Pavilhão gimnodesportivo	Domínio do passe, da receção, desmarcação (paralela e diagonal), condução de bola, remate, drible e finta.	Passe, receção, condução de bola, remate, drible, finta, desarme, interceção	Consolidação/ Domínio	Situações analíticas e formas jogadas	Formativa

Nº 13 E 14 18/10/2013	1/3 Pavilhão gimnodesportivo	Domínio do desarme, interceção, marcação individual.	Passe, receção, condução de bola, remate, drible, finta, desarme, interceção	Transmissão / Assimilação	Situações analíticas e formas jogadas	Formativa
Nº15 22/10/2013	1/3 Pavilhão gimnodesportivo	Domínio do desarme, interceção, marcação individual.	Passe, receção, condução de bola, remate, drible, finta, desarme, interceção	Consolidação/ Domínio	Situações analíticas e formas jogadas	Formativa
Nº 16 E 17 25/10/2013	1/3 Pavilhão gimnodesportivo	Domínio do contra ataque	Passe, receção, condução de bola, remate, drible, finta, desarme, interceção	Transmissão / Assimilação	Situações analíticas e formas jogadas	Formativa
Nº18 29/10/2013	1/3 Pavilhão gimnodesportivo	Domínio do contra ataque	Passe, receção, condução de bola, remate, drible, finta, desarme, interceção	Consolidação/ Domínio	Situações analíticas e formas jogadas	Formativa
Nº 19 E 20 01/11/2013	1/3 Pavilhão gimnodesportivo	Avaliação Sumativa	Todos os conteúdos abordados anteriormente.	Controlo/Avaliação	Situações analíticas e formas jogadas	Sumativa

Anexo 1

Pauta de Avaliação Sumativa

Nº	Nome	Competências / Saberes					Atitudes / Valores							Nota Final da UD	
		A.F.D.I	A.F.D.II	A.F.	Cognitivo	Nota	Empenho e Responsabilidade			Cumprimento regras conduta social		PCT (Cooperação entre Pares)			Nota
							1.1	1.2	1.3	2.1	2.2	3.1	3.2		
							5%			5%		10%			
1	Adriana Lima														
2	Alexandra Amorim														
3	Ana Dantas														
4	André Gonçalves														
5	André Costa														
6	Cristiana Amorim	TRANSFERIDA													
7	Daniel Silva														
8	Hugo Pereira	TRANSFERIDO													
9	João Fernandes	TRANSFERIDO													
10	José Cerqueira														
11	José Cristino														
12	Leonardo Gonçalves														
13	Luís Gomes	TRANSFERIDO													
14	Márcio Araújo														
15	Marta Cunha														
16	Miguel Joana	TRANSFERIDO													
17	Nuno Caçador														
18	Sara Cristino														

Questionário de Bouchard Three-Day Physical Activity Record

Nome: _____ Dia da Semana: _____	Horas Dia \ Minutos	0-15	16-30	31-45	46-60
	0				
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					

Em cada quadrado, escreve o número que corresponde a actividade que desenvolveste com duração de 15 minutos por período. Por favor consulta o cartão de actividades para conseguires estabelecer a ligação entre a actividade que realizaste e o seu respectivo código (ver exemplo da última página).

Categoria da Actividade	Exemplo de actividades desta categoria
1	Deitado: - Dormir - Descansar na cama
2	Sentado: - Escutar na sala de aula - Comer - Escrever à mão ou no computador - Ler - A ouvir rádio ou TV - Tomar um banho
3	Actividade Leve Permanente: - Lavar-se - Barbear - Pentear o cabelo - Limpar o pó - Cozinhar
4	- Vestir-se - Tomar um duche - Conduzir um automóvel - Dar um passeio
5	Trabalho manual leve: - Actividades Domésticas (lavar janelas, lavar louça, etc.) - Alfaiate - Padeiro - Impressora - Cervejeiro - Sapateiro - Mecânico - Electricista - Pintor - Secretário - Carpintaria - Alvenaria - Condução de um tractor agrícola - Limpeza de árvores - Trabalhar em indústrias químicas ou eléctricas. - Alimentação dos animais de uma quinta - Fazer a cama - Andar de ciclomotor - Caminhar moderadamente rápido (ir para a escola, etc.)
6	Desporto leve ou de lazer: - Canoagem recreativa - Voleibol - Tênis de mesa - Baseball (com excepção do lançador) - Golfe - Arco - Bowling - Críquete - Vela - Ciclismo (lazer)
7	Trabalho manual moderado: - Máquina operacional (construção civil) - Reparar um cerco - Carregar sacos ou caixas - Trabalho de plantação - Trabalho de Floresta (máquina - serragem e manipulação de troncos cortados) - Trabalho numa Mina - Limpar neve com uma pá
8	Moderadas actividades de desporto ou actividades de lazer: - Baseball (lançador) - Badmington - Canoagem - Ciclismo (corrida moto) - Jogging (lento em curso) - Equitação - Esqui alpino - Esqui estilo Corta-Mato (lazer) - Natação - Ginástica

	- Dançar - Tênis	- Marcha rápida
9	Trabalho manual intenso: - Corte de uma árvore com um machado - Serragem com uma serra de mão - Trabalhar com uma forquilha (numa quinta) - Cortar ramos de árvores Intensa Actividade Desportiva ou Actividade de Lazer: - Fazer uma corrida - Boxe	- Alpinismo - Squash - Esqui estilo Corta-Mato - Hóquei no Gelo - Basquetebol - Futebol - Raquetebol

Valores do dispêndio energético por categoria de actividade

Categoria da Actividade	Exemplo de actividades desta categoria	Dispêndio aproximado de Energia (kcal/kg/15 min)
1	Deitado: <ul style="list-style-type: none">- Dormir- Descansar na cama	0.26
2	Sentado: <ul style="list-style-type: none">- Escutar na sala de aula- Comer- Escrever à mão ou no computador- Ler- A ouvir rádio ou TV- Tomar um banho	0.38
3	Actividade Leve Permanente: <ul style="list-style-type: none">- Lavar-se- Barbear- Pentear o cabelo- Limpar o pó- Cozinhar	0.57
4	<ul style="list-style-type: none">- Vestir-se- Tomar um duche- Conduzir um automóvel- Dar um passeio	0.70
5	Trabalho manual leve: <ul style="list-style-type: none">- Actividades Domésticas (lavar janelas, lavar louça, etc.)- Alfaiate- Padeiro- Impressora- Cervejeiro- Sapateiro- Mecânico- Electricista- Pintor- Secretário- Carpintaria- Alvenaria- Condução de um tractor agrícola	

	<ul style="list-style-type: none"> - Limpeza de árvores - Trabalhar em indústrias químicas ou eléctricas. - Alimentação dos animais de uma quinta - Fazer a cama - Andar de ciclomotor - Caminhar moderadamente rápido (ir para a escola, etc.) 	0.83
6	<p>Desporto leve ou de lazer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Canoagem recreativa - Voleibol - Tênis de mesa - Baseball (com excepção do lançador) - Golfe - Remo - Arco - Bowling - Críquete - Vela - Ciclismo (lazer) 	1.20
7	<p>Trabalho manual moderado:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Máquina operacional (construção civil) - Reparar um cerco - Carregar sacos ou caixas - Trabalho de plantação - Trabalho de Floresta (máquina - serragem e manipulação de troncos cortados) - Trabalho numa Mina - Limpar neve com uma pá 	1.40
8	<p>Moderadas actividades de desporto ou actividades de lazer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Baseball (lançador) - Badmington - Canoagem - Ciclismo (corrida moto) - Dançando - Tênis - Jogging (lento em curso) - Equitação - Esqui alpino 	1.00

	<ul style="list-style-type: none"> - Esqui estilo Corta-Mato (lazer) - Natação - Ginástica - Optimista andando 	
9	<p>Trabalho manual intenso:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corte de uma árvore com um machado - Serragem com uma serra de mão - Trabalhando com uma forquilha (numa quinta) - Cortar ramos de árvore <p>Intensa Actividade Desportiva ou Actividade de Lazer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fazer uma corrida - Boxe - Alpinismo - Squash - Esqui estilo Corta-Mato - Hóquei no Gelo - Basquetebol - Futebol - Raquetebol 	1.95