



Bruna Alexandra Maciel Borges

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA 2,3 C/SEC. JOSÉ FALCÃO DE MIRANDA DO CORVO COM A TURMA E DO 8º ANO

Relatório Final de Estágio apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra para obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado pelo Professor Doutor José Pedro Ferreira e coorientado pelo Professor Vasco Gonçalves.

Junho 2015



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

BRUNA ALEXANDRA MACIEL BORGES

2013119352

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA 2,3 C/SEC.
JOSÉ FALCÃO DE MIRANDA DO CORVO COM A TURMA E DO 8º ANO NO ANO
LETIVO 2014/2015**

Aptidão Física – Uma perspetiva longitudinal

Relatório de Estágio apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra com vista à obtenção do grau de mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Orientador: Professor Doutor José Pedro Ferreira

Coorientador: Professor Vasco Gonçalves

COIMBRA

2015

ESTA OBRA DEVE SER CITADA COMO:

Borges, B. (2015). *Relatório final de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica 2,3 c/Sec. José Falcão de Miranda do Corvo com a turma E do 8º ano no ano letivo 2014/2015*. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, pelo apoio, motivação, alegria, amor, amizade e por tentarem a cada dia diminuir a tristeza e as saudades absurdas.

Ao Professor Vasco Gonçalves, por toda a sua orientação, paciência e compreensão, fortalecendo o meu desenvolvimento enquanto docente de educação física.

Ao Professor Doutor José Pedro Ferreira, pela disponibilidade, pelos conselhos durante todo o processo.

A todos os alunos do 8ºE, porque sem eles esta experiência não podia ter sido fantástica.

Aos meus colegas de estágio, Ana Rita Costa, Daniela Pereira e João Esteves, pela amizade verdadeira, carinho, conselhos e trocas de ideias, pelo árduo trabalho de equipa...porque eles foram o meu pilar.

À Professora Idalina Gonçalves, Diretora de Turma do 8ºE, por toda a receptividade e simpatia, como também pela ajuda e compreensão durante o processo de Assessoria ao Cargo de Diretor de Turma.

A toda a comunidade escolar, pela hospitalidade e simpatia.

A todos os meus amigos, que deram uma palavra de incentivo e que sempre estiveram presentes para ouvir e ajudar.

A todos e muitos mais, muito obrigado.

RESUMO

O presente documento constitui uma reflexão das aprendizagens realizadas ao longo do Estágio Pedagógico que decorreu na Escola Básica 2,3 C/Sec. José Falcão de Miranda do Corvo, no ano letivo 2014/2015, inserido no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, da Universidade de Coimbra. Este documento abarcará uma caracterização e descrição do estágio pedagógico, abordando, de forma específica e crítica, cada componente da prática pedagógica desenvolvida: planeamento, realização e avaliação. Trata ainda aspetos fundamentais tais como as atividades complementares à intervenção pedagógica, a componente ético-profissional e ainda as questões dilemáticas. Para finalizar o relatório é tratado o aprofundamento do tema/problema que relata em diferentes momentos de aplicação da bateria de teste Fitnessgram e a evolução dos alunos do 8ºano de escolaridade. Este relatório de estágio pretende evidenciar o meu desenvolvimento enquanto profissional de Educação Física efetuando uma retrospeção de cada momento decorrido no ano letivo 2014/2015.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico; Ensino-Aprendizagem; Educação Física; Atividade Física; Aptidão Física; Fitnessgram; Reflexão

ABSTRACT

This document is a reflection of the learning achieved through the Teacher Training held in Escola Básica 2,3 C/Sec. José Falcão de Miranda do Corvo, inserted in the Master of Education Physical Education in Primary and Secondary Education, the Faculty of Sport Sciences and Physical Education, University of Coimbra. This document will cover one characterization and description of the teaching practice, addressing the specific and critical way, each component of the pedagogical practice developed: planning, implementation and evaluation. Also deals with fundamental aspects such as complementary activities to the educational intervention, the ethical and professional component and also the dilemmatic issues. Finally the report is treated deepening theme / problem reporting at different times of application of the Fitnessgram test battery and the evolution of the students of the 8th grade. This traineeship report aims to highlight my development as a professional of Physical Education recording all steps during this academic year 2014/2015.

Key-words: Teacher Training; Teaching and Learning; Physical Education; physical activity; Physical Fitness; Fitnessgram; Reflection

SUMÁRIO

RESUMO	IV
ABSTRACT	V
LISTA DE FIGURAS	VIII
LISTA DE TABELAS	IX
INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO I- CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA	2
1. Expetativas e Fragilidades Iniciais	2
2. Projeto Formativo	3
3. Enquadramento no Meio Escolar	3
3.1. A realidade escolar	3
3.2. O Núcleo de Estágio	4
3.3. Os Orientadores	5
3.4. A Turma	5
CAPÍTULO II- ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA DESENVOLVIDA	8
1. Atividades Desenvolvidas	8
1.1. Planeamento	8
1.2. Realização/ Intervenção Pedagógica	12
1.3. Avaliação	17
2. Atividades Complementares à Intervenção Pedagógica	22
3. Componente Ético-Profissional	22
4. Inovações Pedagógicas	23
5. Questões Dilemáticas	24
CAPÍTULO III- APROFUNDAMENTO DE TEMA/PROBLEMA	26
1. Introdução	26
2. Revisão da Literatura	26
2.1. Atividade Física	26
2.2. Atividade Física relacionada com a Saúde	28
2.3. Aptidão Física	29

2.4. Aptidão Física relacionada com a Saúde	30
2.5. Avaliação da Aptidão Física através do Fitnessgram	32
2.5.1. Aptidão Aeróbia	34
2.5.2. Aptidão Muscular	35
2.5.3. Composição Corporal	36
3. Objetivo do Estudo	37
3.1. Objetivo Geral	37
3.2. Objetivo Específicos.....	37
4. Metodologia	38
4.1. Seleção e caraterização da Amostra	38
4.2. Descrição e Aplicação do Instrumento de Avaliação	38
4.3. Procedimentos de Aplicação do Instrumento	38
4.4. Análise e Tratamento de Dados.....	40
5. Apresentação dos Resultados.....	41
6. Discussão dos Resultados	49
7. Conclusões	51
8. Recomendações.....	52
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	53
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	54
LISTA DE ANEXOS.....	62

LISTA DE FIGURAS

Figura 1- Estrutura e componentes da Aptidão Física (adaptado de Patê, 1988).... 31

Figura 2- Itens da bateria Prudential Fitnessgram associados à saúde e respectivas componentes de aptidão física..... 32

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Critérios de Avaliação definidos pelo Grupo de Educação Física.....	21
Tabela 2 - Género.....	41
Tabela 3 - Idade no 1º momento de aplicação.....	41
Tabela 4 - Idade no 2º momento de aplicação.....	42
Tabela 5 - Idade no 3º momento de aplicação.....	42
Tabela 6 - Idade no 4º momento de aplicação.....	42
Tabela 7 - IMC Categorização para os quatro momentos	43
Tabela 8 - Fitnessgram Categorização para os 4 momentos	44
Tabela 9 - Bateria Fitnessgram em função do género para os 4 momentos	45
Tabela 10 - Relação entre os testes da bateria Fitnessgram e o género.....	47
Tabela 11 - IMC para os quatro momentos	48
Tabela 12 - IMC em função do género para os quatro momentos.....	49

LISTA DE ABREVIATURAS

AF - Atividade Física

AptF - Aptidão Física

EBSJF - Escola Básica 2,3 C/Sec. José Falcão

EF - Educação Física

MEEFEBS - Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

PFI - Plano de Formação Individual

UD - Unidade Didática

COMPROMISSO DE ORIGINALIDADE DO DOCUMENTO

Eu, Bruna Alexandra Maciel Borges, aluno nº 2013119352 do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto da Universidade de Coimbra, venho por este meio declarar por minha honra que o presente Relatório Final de Estágio constitui um documento original da minha autoria, não se inscrevendo por isso no disposto no artigo 30.º do Regulamento Pedagógico da Faculdade em questão.

16 de Junho de 2015

INTRODUÇÃO

O presente documento constitui o Relatório Final de Estágio Pedagógico, inserido no plano de estudos do 2º ano de Mestrado em Ensino da Educação Física, nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), da Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física, na Universidade de Coimbra.

Por conseguinte, este relatório tem como principal finalidade a realização de uma análise crítica/refletiva sobre todos os parâmetros abordados e das aprendizagens experienciadas ao longo do Estágio Pedagógico, realizado na Escola Básica 2,3 C/Sec. José Falcão (EBSJF) de Miranda do Corvo, com a turma E do 8º ano. O relatório deve representar “um olhar autocrítico sobre aquilo que ensinaste, sobre os métodos de ensino que utilizaste e sobre o processo de avaliação a que te sujeitaste” (Ceia, 2001).

Este relatório está distribuído por três capítulos: O primeiro capítulo faz referência à contextualização da prática desenvolvida, onde são expostas as expectativas iniciais e o enquadramento no meio escolar (realidade escolar, Núcleo de Estágio e orientadores e caracterização da turma). O segundo refere-se à análise reflexiva sobre a prática desenvolvida, onde são apresentadas as atividades realizadas, o planeamento, as diversas dimensões da intervenção pedagógica, as várias formas de avaliação e a componente da ética profissional.

Por fim, o capítulo três apresenta o tema de aprofundamento “Aptidão Física-Uma perspetiva Longitudinal” que incide na análise dos diferentes momentos de AptF durante dois anos.

CAPÍTULO I- CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA

1. Expetativas e Fragilidades Iniciais

No ensino secundário frequentei o curso de Ciências e Tecnologias com o objetivo de seguir a minha formação académica na área da saúde. Mas com um ano de reflexão tomei a decisão que há muito sabia, mas não queria ligar, seguir a área de desporto a fim de ser professora de Educação Física.

Quando chegou à altura de concorrer ao ensino superior já estava ciente que todas as minhas opções seriam ligadas ao desporto, sendo a primeira opção Desporto e Atividade Física em Castelo Branco.

Terminada a licenciatura e, cada vez mais consciente do que desejava, optei pela via do ensino, iniciando o Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Acabando o 1ºano do Mestrado e chegada a altura de eleger a escola onde iria estagiar, confesso que o meu principal objetivo era ficar com os meus colegas, pois sabia com o que podia contar em relação aos trabalhos e ao apoio incondicional.

Antes de dar início ao estágio pedagógico sentia-me apreensiva e com muita ansiedade, pois apesar de estar adaptada a dar treinos a crianças de 5/6 anos, esta seria a primeira vez a lecionar EF a jovens, mas sabia que era com eles que teria oportunidade de empregar os conhecimentos adquiridos durante os últimos quatro anos de aprendizagens.

Perante isto, este capítulo está baseado no plano de Formação Individual (PFI) realizado no início do ano letivo, que revelou ser de grande utilidade durante o ano letivo, pois permitiu identificar as fragilidades no meu desempenho e operacionalizar os objetivos de aperfeiçoamento e as estratégias de supervisão em cada uma das áreas do estágio pedagógico: planeamento, realização e avaliação. Foram ainda apresentadas as aprendizagens a realizar, assim como, a definição das tarefas a desempenhar.

A expectativa é que no final deste ano letivo, estejamos mais competentes em cada uma das áreas do estágio pedagógico referidas anteriormente e nomeadamente conseguir selecionar os melhores conteúdos, adaptar as aulas às

necessidades dos alunos, selecionar as melhores estratégias para as aulas de EF, cativando os nossos discentes para a prática desportiva.

2. Projeto Formativo

A partir do momento que as dificuldades foram aparecendo foi necessário criar estratégias para melhorar enquanto docente.

Foi fundamental realizar um processo de pesquisa constante com o intuito de enriquecer os conhecimentos teóricos e fazendo um *transfer* para a prática.

Foram efetuadas observações pedagógicas às aulas lecionadas pelos nossos colegas estagiários e realizada uma análise através de uma grelha utilizada como instrumento de registo (Anexo 7). Foram ainda feitas observações a professores do agrupamento uma vez por mês e aos colegas estagiários de um outro núcleo. Destas observações resultaram debates construtivos, de modo a identificar os erros cometidos e procurar as estratégias adequadas.

Semelhante à componente referida acima e com o mesmo objetivo foi a realização dos balanços de final de período, que permitiram selecionar as principais dificuldades sentidas e planear estratégias para o período seguinte.

Outro meio de análise foi os balanços semanais propostos pelo professor orientador da escola. A elaboração deste documento tinha como objetivo ser um momento de reflexão/avaliação das escolhas feitas durante a semana, enunciando os pontos fortes e fracos da prática letiva.

3. Enquadramento no Meio Escolar

3.1. A realidade escolar

Respeitando uma perspetiva histórica da EBSJF, podemos afirmar que esta foi criada como Preparatória em 1972, com o nome de José Falcão, patrono da Vila e que, no ano letivo de 1997/98, pelo facto de incluir os três graus de ensino, a pedido do Conselho Diretivo, o nome da Escola passou para "E.B. 2,3 c/ Ensino Secundário José Falcão, Miranda do Corvo", sendo a Sede do Agrupamento de Escolas de Miranda do Corvo desde 2003.

Quanto à sua localização geográfica, a nossa instituição de ensino situa-se no centro da Vila de Miranda do Corvo. A população escolar é constituída, no ano letivo 2014/2015, por 978 indivíduos, dos quais 798 são alunos, 122 docentes – 15

professores constituem o Grupo de EF (incluindo os 4 elementos do Núcleo de Estágio) – e 48 funcionários, e as atividades letivas organizam-se, de 2.^a a 6.^a feira, das 08h30 às 18h00.

No que diz respeito às Instalações Desportivas, destinadas à prática das atividades físicas e desportivas desenvolvidas no âmbito da disciplina de EF e do Desporto Escolar, a escola apresenta seis espaços com adequação pré-definida de unidades curriculares bem como material desportivo disponível. Sendo estes espaços o Pavilhão Gimnodesportivo que se encontra dividido em 3 espaços distintos, em que a cada um está associada a prática de uma determinada modalidade. O espaço G1 é fundamentalmente reservado à prática de Voleibol, o G2 à prática de Badminton e o G3 à prática de Ginástica, o pavilhão ainda apresenta quatro salas de aulas, tendo uma destas espelhos destinada para as aulas de dança. Existem também dois ringues exteriores, o R1 destinado fundamentalmente para a prática de Basquetebol e o R2 destinado à prática de Andebol e Futebol e, ainda, um espaço aberto com uma caixa de areia (A1) onde se leciona Atletismo.

3.2. O Núcleo de Estágio

O Núcleo de Estágio de EF da EBSJF no ano letivo de 2014/2015 foi constituído por quatro elementos, três do sexo feminino e um do sexo masculino. Quando este grupo foi criado, numa primeira reunião realizada em meados de Julho de 2014, estava com vontade de começar, pois fiquei com dois dos meus colegas de trabalho e com outra colega que apesar de não conhecer a sua personalidade sabia que tinha um espírito trabalhador. Desde o início que não somos colegas, mas sim amigos, uma vez que existiu sempre uma forte relação entre os quatro, assente na cumplicidade criada ao longo do ano. Todavia, como era de esperar, as opiniões foram muitas vezes divergentes, existindo alguns atritos, mas o facto de termos um objetivo comum foi sempre mais forte e agregador.

O trabalho em equipa foi um dos nossos pontos fortes em tudo o que realizámos, nomeadamente em ambas as atividades desenvolvidas no âmbito da Unidade Didática de Projetos e Parcerias Educativas, onde a nossa determinação permitiu alcançar um patamar de excelência.

3.3. Os Orientadores

Embora o trajeto tenha sido algumas vezes solitário, parte do sucesso obtido ficou a dever-se à orientação dada por ambos os orientadores, da escola e da faculdade.

No que diz respeito ao Professor Vasco Gonçalves, orientador da escola, foi ele o principal responsável pelo meu desenvolvimento enquanto docente de Educação Física, estando sempre disponível, realizando críticas construtivas e sugestões de aperfeiçoamento. Ensinou que não devemos olhar para o comum, mas sim olhar para além do óbvio, desafiando desta forma a criarmos alternativas inovadoras, tanto na vida profissional como pessoal.

Relativamente ao Professor Doutor José Pedro Ferreira, orientador da faculdade, este esteve sempre disponível para partilhar todo o seu conhecimento através das observações realizadas, transmitindo conselhos e orientações pertinentes em relação ao meu papel como docente.

3.4. A Turma

No início do ano letivo o professor orientador revelou as quatro turmas, sendo três do 8ºano e a restante do 7º ano. Nesta informação inicial apenas sabíamos que as três turmas do 8ºano eram turmas de continuidade, ou seja, eram as turmas dos estagiários anteriores.

O professor referiu que em geral todas as turmas seriam uma boa opção e deixou ao nosso critério a escolha, após um consenso entre os estagiários fiquei com a turma E do 8ºano.

O primeiro impacto sobre a turma foi na primeira reunião de conselho de turma, presidida pela Diretora de turma e reunindo todos os professores, onde estes após a sua apresentação caracterizaram a turma, transmitindo algumas informações pertinentes sobre os alunos, nomeadamente sobre aqueles que apresentavam maiores dificuldade. Foi também dada especial atenção aos alunos com necessidades educativas especiais de carácter prolongado.

Através do projeto de assessoria ao Diretor de Turma, no âmbito da unidade curricular de Organização e Gestão Escolar, a Professora Idalina referiu que era necessário recolher os dados da ficha individual do aluno elaborada pelo Agrupamento de Escola de Mirando do Corvo (Ver anexo 1) e, que a partir desse

documento teríamos que fazer a sua caracterização (Anexo 2) para apresentar na reunião seguinte. Esta análise foi importante na minha formação, uma vez que me levou a ter um conhecimento mais aprofundado de cada aluno.

A turma E do 8º ano é constituída por 19 alunos, dos quais 13 (68%) são do sexo masculino e 6 (32%) do sexo feminino, com uma média de idade de 13 anos.

A maioria dos alunos reside no concelho de Miranda do Corvo, contudo 2 alunos residem em Coimbra e um na Lousã. Em relação ao Encarregado de Educação maior parte tem a mãe apenas um aluno tem um tutor da instituição onde reside.

Em relação à saúde, alguns alunos não identificam qualquer problema, no entanto, 5 alunos referem ter alergias, 3 alunos referem ter dificuldade visuais, dois referem ter problemas cardíacos e outro possui asma, sendo dada especial atenção a estes últimos dois casos durante as aulas de Educação Física.

Quanto às retenções no percurso escolar, seis dos alunos da turma já ficaram retidos, 3 alunos ficaram retidos no 7º ano, 2 alunos no 2ºano e 1 aluno no 4ºano.

A maioria dos alunos refere que a disciplina de EF é a sua favorita, já a disciplina de Matemática e Inglês são consideradas as com maiores dificuldades. É importante referir que vários alunos têm apoio às disciplinas de Matemática, Português e Inglês.

Em relação aos hábitos de prática desportiva, apenas 7 alunos estão inscritos num clube ou coletividade, destacando-se o Futsal e Futebol.

Logo no início do ano foi notória que a maioria dos alunos tinha grandes capacidades motoras e eram alunos interessados e empenhados em aprender sempre mais.

Através da avaliação Diagnóstica de todas as modalidades no início de cada UD, foi possível determinar o desempenho dos alunos em cada matéria abordada:

UD Atletismo:

- Nível Pré-Introdutório (13); Introdutório (2); Parte de Elementar (3);

UD Voleibol:

- Nível Pré-Introdutório (14); Introdutório (4);

UD Basquetebol:

- Nível Pré-Introdutório (15); Introdutório (2); Parte de Elementar (1);

UD Badminton:

- Nível Pré-Introdutório (14); Introdutório (5);

UD Atividades Rítmicas Expressivas:

- Nível Pré-Introdutório (14); Introdutório (5);

UD Andebol:

- Nível Pré-Introdutório (14); Introdutório (4);

UD Orientação:

- Nível Pré-Introdutório (16); Introdutório (2);

UD Ginástica de solo e acrobática:

- Nível Pré-Introdutório (13); Introdutório (4); Parte de Elementar (2).

CAPÍTULO II- ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA DESENVOLVIDA

Neste capítulo iremos realizar uma análise detalhada das atividades de ensino-aprendizagem, sendo estas divididas em três áreas, nomeadamente, o planeamento, realização e avaliação, tendo sempre em conta o contexto escolar.

1. Atividades Desenvolvidas

1.1. Planeamento

Garganta (1991) refere que “planear ou planificar, significa descrever e organizar antecipadamente, os objetivos a atingir, os meios e métodos a aplicar”. Neste sentido, o planeamento é um procedimento com um fim a atingir, onde é essencial definir e organizar as tarefas e atividades necessárias, assim como, os recursos e materiais necessários.

O planeamento auxilia o docente no processo de ensino-aprendizagem. Contudo, existe sempre fatores extrínsecos que influenciam de forma inesperada, sendo necessário uma rápida tomada de decisões, tendo em conta o contexto real em que estamos inseridos. Antes de planear é importante recolher informações sobre o contexto escolar, o Programa Nacional de Educação Física, a disciplina e os alunos.

A organização da prática pedagógica está dividida em três momentos de planeamento: o Plano Anual, as Unidades Didáticas e os Planos de Aula.

1.1.1. Plano Anual

“O plano anual trata-se de um plano de perspetiva global que procura situar e concretizar o programa de ensino no local e nas pessoas envolvidas. Consiste num plano sem pormenores da atuação ao longo do ano que requer, no entanto, trabalhos preparatórios de análise e de balanço, assim como reflexões a longo prazo.” (Bento, 2003, pp.59-60).

O plano anual é certamente um dos primeiros documentos a ser preparado, serve como guia que permite ao professor definir o processo de ensino-aprendizagem, a longo prazo, consoante as características de cada aluno.

Trata-se de uma planificação de extrema importância em que o professor deve ter conhecimento de toda a informação necessária para a sua realização, nomeadamente o Programa Nacional de Educação Física, o regulamento interno da

escola e a planificação de acordo com a turma e o ano de escolaridade, no entanto, este documento deve ter um carácter flexível e aberto, podendo sofrer alterações.

Desta forma, o plano anual (exemplo anexo 3) apresenta alguns parâmetros, tais como, a caracterização do meio escolar e da turma, as matérias a lecionar, assim como, o número de aulas e os dias, as rotações consoante cada modalidade, as UD abordadas em cada período e os momentos de avaliação.

A seleção das matérias a lecionar para cada ano letivo é sugerida pelo grupo disciplinar de Educação Física, de modo a que o funcionamento da aula não seja penalizado em função dos recursos espaciais e temporais. Sendo assim, foram abordadas 8 modalidades: Atletismo (A1), Voleibol (G1), Basquetebol (R1), Badmínton (G2) e Atividades Rítmicas Expressivas (Sala de Espelhos), Andebol (R2) e Orientação e ainda Ginástica de Solo e Acrobática (G3).

1.1.2. Unidades Didáticas

A elaboração das UD compõem uma porção crucial da preparação para a lecionação da disciplina de Educação Física, uma vez que nelas são descritas as etapas do processo de ensino-aprendizagem relativas à turma e às modalidades lecionadas. No ponto de vista de Bento (2003) “a duração de cada unidade didática depende do volume e da dificuldade das tarefas de ensino e aprendizagem, de princípios psicopedagógicos e didático-metodológicos, acerca da organização e estruturação do processo pedagógico, do estado de desenvolvimento da personalidade dos alunos.”

Para Quina (2009), as principais tarefas que o professor tem de realizar para planificar as unidades de ensino são:

- 1) Definir, se ainda o não fez, o âmbito ou o tema da unidade;
- 2) Definir ou reformular/atualizar os objetivos de aprendizagem a perseguir e os conteúdos a trabalhar durante a unidade;
- 3) Definir o número de aulas da unidade;
- 4) Definir o modelo de ensino a seguir;
- 5) Definir a função didática de cada aula;
- 6) Definir a estrutura organizativa geral da turma (número e constituição dos grupos de trabalho e formas específicas de organização);
- 7) Fazer o levantamento dos espaços e dos materiais necessários para a realização das aulas;

- 8) Distribuir os objetivos e os conteúdos pelas aulas;
- 9) Construir, em coerência com o modelo de ensino a seguir;
- 10) Os objetivos a perseguir e o tipo de exercícios a realizar, um programa pormenorizado de avaliação.

Neste sentido, as UD foram realizadas antes do início das modalidades em função dos objetivos do Programa Nacional de Educação Física. Todas as UD foram realizadas em conjunto com os colegas do núcleo de estágio, uma vez que estávamos a abordar as mesmas modalidades. Contudo, cada um operacionalizou e personalizou indo ao encontro dos seus alunos, sendo eles o foco do processo de ensino-aprendizagem.

As UD não só permitem desenvolver o processo de ensino-aprendizagem dos alunos como dos professores, neste sentido Olímpio B. (1998) afirma que “as unidades didáticas são partes fundamentais do programa de uma disciplina, na medida que apresentam quer aos professores quer aos alunos, etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem”. Ao elaborar cada UD relembramos as componentes essenciais de cada modalidade e que, eventualmente estavam mais esquecidas, permitindo igualmente idealizar os exercícios a utilizar em função das necessidades dos alunos.

Resumidamente, a UD é constituída por uma breve apresentação da história da modalidade, as suas regras, a caracterização dos recursos (materiais, espaciais, humanos e temporais), a extensão e sequência dos conteúdos (exemplo Anexo 4), a identificação e caracterização dos conteúdos, progressões pedagógicas, as estratégias de ensino e os tipos de avaliação, diagnóstica, formativa e sumativa. Por fim, é realizado um balanço da UD, que consiste na reflexão e análise das opções realizadas, detetado os pontos fortes e fracos. Permite identificar em relação à avaliação Diagnóstica se os alunos atingiram os objetivos propostos inicialmente.

Terminada a UD das diversas modalidades foi necessário fazer um balanço das mesmas, onde foram relatados os momentos de avaliação, a evolução dos alunos desde a AD até à AS (Anexo 5), as estratégias e os exercícios mais utilizados, finalizando com uma reflexão de todos os momentos da UD.

1.1.3. Planos de Aula

Segundo Bento (2003), “o plano de aula não pode ser ignorado nem subestimado, visto que o resultado de uma aula depende da qualidade da sua preparação”. Neste sentido, o plano de aula é um instrumento pessoal do professor e deve ser um fio condutor que nos leva até aos objetivos pretendidos.

A organização e estrutura do plano de aula foi realizada pelo núcleo de estágio e o professor orientador, sendo este dividido em três partes, indo ao encontro do proposto por Quina (2009) que diz que “o modelo tripartido considera a aula composta por três momentos articulados de forma coerente: parte inicial, parte intermédia, e parte final.

Na parte inicial da aula foram dados 5 minutos para os alunos se equiparem para a sessão, finalizado este tempo foram expostos os objetivos e conteúdos da aula, estando os alunos em frente do professor. De seguida foi realizado o aquecimento, sendo este específico consoante a modalidade abordada, envolvendo também os alongamentos musculares. A parte fundamental era descrita de forma simplificada a tarefa/situação de aprendizagem, assim como, as estratégias de organização, os objetivos específicos e os critérios de êxito. Na parte final era realizada uma reflexão da aula e antevisão da aula seguinte, seguindo-se alongamento para solicitar o relaxamento dos grupos musculares mais utilizados. Os alunos no final da aula tinham 10 minutos para realizarem a sua higiene pessoal.

Era ainda apresentado no início do plano um cabeçalho onde está inserido o número de aula e a modalidade correspondente, a função didática, os estilos de ensino a utilizar e ainda os objetivos da sessão e recursos materiais. No fim do plano podíamos ainda fazer uma breve justificação das opções tomadas (exemplo em anexo 6).

Outro ponto crucial na elaboração de um plano de aula foram as condições externas, ou seja, a adaptação do plano de aula às condições climatéricas. Durante este processo lecionamos 3 modalidades no exterior e como era quase impossível prever as condições atmosféricas, foi essencial a existência de um plano B.

Durante este processo a elaboração do plano de aula foi uma das situações mais complexas. Ocorreu muita pesquisa, a fim de planear da melhor forma, criando situações de aprendizagem eficientes. Deste modo, a aula tinha de estar estruturada

de modo a garantir o máximo de empenho motor através de tarefas/exercícios dinâmicos, tendo sempre em conta o nível dos alunos.

O plano de aula era apenas um guia que orientava o professor, podendo este sofrer ajustamento no decorrer das aulas.

1.2. Realização/ Intervenção Pedagógica

De acordo com Siedentop (1983), as dimensões de intervenção pedagógica correspondem a um agrupamento e a uma arrumação de destrezas técnicas de ensino num sistema de classificação destinado a estudá-las analiticamente, sem contudo se perder a visão global da competência para ensinar. O mesmo autor evidencia quatro dimensões de intervenção pedagógica, sendo elas: Dimensão Instrução; Dimensão Gestão; Dimensão Disciplina; Dimensão Clima. E podemos ainda acrescentar as decisões de ajustamento.

1.2.1. Dimensão Instrução

Para Quina (2009), “a instrução é um comportamento de ensino através do qual o professor motiva e transmite ao aluno informações sobre as atividades objeto de aprendizagem, nomeadamente sobre “o quê, o como e o porque fazer”.

A Instrução está associada a todos os comportamentos e técnicas de intervenção pedagógica, nomeadamente a preleção, a demonstração, o feedback e o questionamento.

Antes do começo desta jornada estava muito reticente para saber como seria o primeiro contacto com a turma, uma vez que a pronuncia poderia afetar a minha preleção, gerando gozo por parte dos alunos. Este problema apenas existiu em pensamento, visto que não criou qualquer problema diante dos alunos.

Relativamente à preleção, pretendíamos que estas fossem concisas e eloquentes de modo a preservar mais tempo para a prática, como menciona Piéron (1996), a gestão do tempo de aula é um elemento chave na eficácia do ensino das atividades físicas e desportivas. O empenhamento motor do aluno nas tarefas que lhe são propostas representa uma condição essencial para facilitar as aprendizagens.

Para que seja realizada uma boa preleção é essencial utilizar um tom de voz afável e que seja audível no espaço de aula. Desde o início do ano letivo tive

algumas dificuldades em colocar a minha voz, mas aproveitei e utilizei esta dificuldade como estratégia. Sempre que os alunos estavam a falar, ia diminuindo ainda mais o tom de voz, até terem a noção que para entenderem tinham que estar em silêncio.

Para as UD de Atletismo e Ginástica de solo e Acrobática foram utilizados meios gráficos de modo a colmatar o excesso de informação, aumentando desta forma o tempo de empenho motor.

Em todas as modalidades foram realizadas demonstrações das componentes a lecionar. Quando tinha a noção que não conseguia realizar o movimento/técnica, utilizava um aluno como agente de ensino. Na turma tinha um aluno que estava sempre predisposto a realizar a demonstração comigo ou a realizá-la sozinho.

Correspondentemente ao Feedback Quina, Costa e Diniz (1995), entendem que o feedback pedagógico proporciona aos alunos informações relativas à execução de um determinado movimento. São estas informações que vão constituir um referencial fundamental, quer para a avaliação da execução do movimento, quer para eventuais correções, já para McGown (1991), é a informação que se obtém após uma resposta, e é geralmente vista como a mais importante variável que determina a aprendizagem, logo a seguir à prática propriamente dita.

A componente dos feedbacks foi um dos aspetos que senti mais dificuldades, devido ao breve/pouco conhecimento de algumas modalidades, ficando hesitante no momento de transmitir feedback. Apesar de ter feito diversas pesquisas e mesmo treinando as modalidades, quando não temos as suas vivências, acabamos por ficar dependentes dos feedbacks “comuns”. Contudo, procurei sempre fornecer feedbacks a fim de melhorar o empenho motor e/ou cognitivo dos alunos, tendo em conta os objetivos previstos para a aula.

Outro aspeto primordial foi averiguar o efeito pretendido após a aplicação do feedback, ou seja, verificar se os alunos se consciencializaram dos seus erros. Acredito que embora tenha começado de forma titubeante, com decorrer do ano letivo, fui melhorando na qualidade e pertinência dos feedbacks, de modo a direcioná-los para o foco da aprendizagem.

O questionamento, utilizado com abundância ao longo da prática letiva, permitiu estimular e desenvolver a capacidade de reflexão e verificar se os alunos assimilavam os conteúdos lecionados. Quando utilizava o questionamento

individualmente pretendia que o aluno refletisse e chegasse ao erro, coletivamente o principal foco era entender o que os alunos tinham captado da aula e se relembavam dos objetivos propostos inicialmente.

Em todos os elementos da instrução, referidos, ocorreram dificuldades durante o ano letivo, mas com a criação de rotinas e com um melhor conhecimento da turma e dos alunos individualmente, estas dificuldades foram sendo superadas.

1.2.2. Dimensão Gestão Pedagógica

É dever do Professor, aquando da elaboração do plano de aula, idealizar, refletir e antecipar imprevistos procurando soluções para eles, como forma de otimizar ao máximo o tempo de aula. A falta de organização gera perdas de tempo. Tempo que pode e deve ser aproveitado para a exercitação e, por conseguinte, para a aprendizagem da matéria de ensino (Piéron, 1996).

Quando planeamos a aula, devemos ter o cuidado que esta esteja bem organizada e seja coerente, evitando longos períodos de transição entre os exercícios, de modo a rentabilizar o tempo disponível para a prática. Partilhando deste modo a máxima de Piéron (1992), quando este escreve que existe um vasto conjunto de procedimentos que se devem ter em conta nesta dimensão, tais como: Promover a automatização dos alunos nas rotinas organizativas da aula; procurar formas eficazes e rápidas de formação dos grupos de trabalho; ser preciso, rápido e eficiente na colocação e distribuição do material; programar o tempo para cada atividade; Reduzir ao necessário o número e a duração dos episódios de organização; adotar um posicionamento adequado durante os episódios de organização.

Na sequência do pensamento deste autor, utilizei como técnicas de intervenção pedagógica para a dimensão gestão as seguintes:

- Cumprimento do tempo estipulado para se equiparem, passados os 5 minutos os alunos tinham falta de pontualidade;
- Registo de presença efetuada apenas no início do ano letivo para reconhecimento dos alunos;
- Montagem antecipada do material;
- Criação de rotinas;
- Diminuição do tempo gasto em transições;

- Prévia formação de grupos/equipas, adaptando consoante o decorrer da aula;
- Redução dos comportamentos de desvio;
- Seleção de exercícios com uma sequência lógica;
- Apropriação das tarefas ao nível dos alunos.

1.2.3. Dimensão Clima/Disciplina

Esta é a dimensão que condiciona as restantes no desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem, deste modo deve-se criar desde o início um clima positivo e de disciplina dentro da sala de aula.

Silva (2010) diz-nos que o clima da sala de aula abrange aspetos de intervenção pedagógica relacionados com interações pessoais, relações humanas e ambiente. De acordo com Siedentop (1998), a disciplina é importante porque os alunos aprendem melhor numa turma disciplinada. Deste modo, a disciplina é, não só, o resultado da utilização de técnicas de modificação comportamental, mas também o resultado de um bom ensino, produto da convergência das relações afetivas existentes, do bom uso da autoridade, da boa organização e planificação das tarefas da aula adequadas ao nível de desenvolvimento dos alunos.

No geral, a turma não apresentava comportamentos inapropriados (fora da tarefa e de desvio), ou seja, relacionados com a violação das regras da sala de aula. Piéron (1992) refere que os comportamentos “fora da tarefa” são todos os comportamentos associados à falta de participação nas tarefas propostas pelo professor, sendo que os comportamentos de “desvio” são comportamentos que provoquem a interrupção da tarefa, ou mesmo problemas de ordem disciplinar. Neste sentido o professor deve ignorar os comportamentos fora da tarefa, mas deve intervir quando ocorrem comportamentos de desvio, uma vez que estes são do carácter de indisciplina, devendo os alunos ser repreendidos ou punidos.

Deste modo, utilizei as seguintes estratégias como forma de criar um bom clima/disciplina durante as aulas:

- Circulação ativa pelo espaço de aula;
- Posicionamento correto perante os alunos;
- Transmitir entusiasmo e motivação;
- Evitar os “tempos mortos”;

- Evitar a preleção prolongada;
- Planeamento motivante e desafiador.

1.2.4. Decisões de Ajustamento

O professor deve estar sempre prevenido para qualquer imprevisto, reajustado/corrigindo o seu planeamento indo ao encontro dos objetivos pré-definidos.

No decorrer do ano letivo foram vários os momentos de ajustamento, em relação aos exercícios, ao tempo planeado para cada exercício, na ausência de alunos, ou seja, na organização da sessão. Sempre que não se verificava o cumprimento dos objetivos estabelecidos, era necessário reajustar indo sempre ao encontro das necessidades dos alunos.

As decisões de ajustamento não são apenas utilizadas na sala de aula, foi também necessário reajustar o plano anual e as Unidades Didáticas.

Devido às condições climatéricas adversas foi necessário alterar as aulas realizadas nos recintos exteriores, nomeadamente o basquetebol, sendo este substituído pelas Atividades Rítmicas Expressivas e pela modalidade de Badmínton.

O planeamento sofreu uma alteração durante a UD de Andebol, em que se realizou a semana do Fitnessgram em todas as turmas da escola nos blocos de aula de 90 minutos. Sendo assim, foi proposto por um professor do grupo disciplinar de EF a continuação no espaço durante mais uma semana, passando de cinco para seis semanas a modalidade de andebol. No entanto, esta alteração teve consequências no tempo destinado à abordagem das matérias de ginástica de solo e acrobática.

Esta dimensão foi logo enfrentada na segunda sessão, primeira de prática, do ano letivo. Existiu um aluno que apresentou atestado médico que o impossibilitava de realizar AF durante um mês, ou seja, durante a modalidade de atletismo e algumas aulas de voleibol (o período de atestado médico estendeu-se mais de um mês). Neste caso, falei com o professor orientador para saber o que tinha que fazer uma vez que o aluno não poderia ficar apenas a assistir às aulas, foi então que foi proposto realizar fichas de trabalho (exemplo anexo 15) para todas as aulas, tanto para este aluno como para qualquer um que não realizasse aula prática.

A realização de duas fichas de trabalho por semana tornaram-se exaustivas, e acabei por propor ao professor orientador se o aluno poderia realizar um trabalho consoante a modalidade (exemplo em anexo 16), dirigindo-se à biblioteca nas aulas de 90 minutos e à realização de uma ficha de trabalho nas aulas de 45 minutos. É importante realçar que os alunos com atestado médico realizaram uma ficha de avaliação de conhecimentos mais complexa.

1.3. Avaliação

Para Piletti (1987), avaliar “é um processo contínuo de pesquisas que visa interpretar os conhecimentos, habilidades e atitudes dos alunos, tendo em vista mudanças esperadas no comportamento, propostas nos objetivos educacionais, a fim de que haja condições de decidir sobre alternativas do planeamento do trabalho do professor e da escola como um todo.”

A avaliação está enquadrada no contexto da intervenção pedagógica e, esta permite-nos saber em que patamar os alunos estão em cada modalidade e a partir daí regular e controlar o desenvolvimento das aprendizagens da turma.

Bloom et al. (1983) referem três tipos de avaliação: a diagnóstica, a formativa e a sumativa.

Avaliação diagnóstica: identificação de capacidades e/ou ao *deficit* que o indivíduo apresenta no início do processo.

Avaliação Formativa: a pretensão é dar indícios sobre o posicionamento do aluno em face de uma aprendizagem e propor soluções a partir da identificação de alguma dificuldade, a fim de alcançar determinado objetivo.

Avaliação Sumativa: instala-se com o objetivo de observar o resultado alcançado depois de uma intervenção. Esse tipo de avaliação geralmente se presta à classificação, com função de categorizar e/ou quantificar. É sua função atribuir valores e/ou notas.

Para a avaliação dos alunos foi utilizado os instrumentos de registo fornecidos pelo professor orientador. Este instrumento baseava-se num documento em *excel*, que permite escolhermos a modalidade a lecionar e para cada uma estão definidos os objetivos pretendidos para cada ano de escolaridade. Sendo este um documento orientador, permitiu cumprir a função da avaliação de forma mais coerente e exata.

A avaliação em EF foi feita em três domínios: Psicomotor (competências técnicas e táticas e capacidades motora), Sócio-Afetivo (atitudes e valores) e Cognitivo (conhecimentos).

1.3.1. Avaliação Diagnóstica

Para Ribeiro (1999) “a avaliação diagnóstica pretende averiguar a posição do aluno em face de novas aprendizagens que lhe vão ser propostas e a aprendizagens anteriores que servem de base àquelas, no sentido de obviar a dificuldades futuras e, em certos casos, de resolver situações presentes. Este tipo de avaliação é fundamentalmente, utilizado no início de novas aprendizagens, sejam estas representadas por uma simples unidade de ensino, por um segmento mais longo de programa ou pelo programa de todo um ano escolar”.

A avaliação Diagnóstica foi sempre realizada na primeira aula da UD de cada modalidade e permite registar quais as componentes já consolidadas de modo a introduzir novas aprendizagens.

Deste modo o professor consegue identificar os alunos que apresentam maiores dificuldades e necessitam de acompanhamento e supervisão e, ainda, permite saber quais têm um elevado nível de competências na modalidade. Partindo desta primeira avaliação, podemos dividir os alunos em grupos de nível e trabalhar em função dos objetivos propostos para cada grupo. Nem todos os alunos apresentam o mesmo grau de desenvolvimento das aprendizagens, assim sendo, é necessário não criar objetivos demasiado ambiciosos, mas sim objetivos que permitam adquirir novas aprendizagens de modo mais acessível.

O registo da avaliação inicial (anexo 8) foi realizado com base na observação direta (registo de dados na grelha de observação) onde as capacidades de cada aluno foram classificadas em 3 níveis distintos: 0 – não faz; $\frac{1}{2}$ - Faz mais ou menos e 1 – faz.

Após a avaliação diagnóstica foi realizado o seu balanço, obtendo-se informações sobre os resultados obtidos e o nível de desempenho dos alunos, assim como definir estratégias de modo a cumprir com os objetivos proposto para o 8º ano de escolaridade.

1.3.2. Avaliação Formativa

“A avaliação Formativa (AF) pretende determinar a posição do aluno ao longo de uma unidade de ensino, no sentido de identificar dificuldades e de lhes dar solução, assim desempenha uma função semelhante à da avaliação diagnóstica tem lugar tantas vezes quantas o professor entender conveniente, no decurso do processo de aprendizagem”, Ribeiro (1999).

Relativamente à AF, Barreira (2006), enuncia que esta deve ser dividida em três etapas de modo a caracterizar a avaliação: a recolha de informações, a interpretação dessas informações e a adaptação das atividades de acordo com a interpretação feita das informações recolhidas, ou seja, na recolha de informações relativas aos progressos e dificuldades de aprendizagem dos alunos, na interpretação dessas informações numa perspetiva de referência, procurando diagnosticar os fatores na origem das dificuldades de aprendizagem observadas e ainda, em adaptar as atividades de ensino e aprendizagem de acordo com a interpretação das informações recolhidas, procurando flexibilizar e diversificar as estratégias pedagógicas, de forma a responder à especificidade de cada situação.

Segundo Alves (2004), “na AF as dificuldades e os erros do aluno não são punidos, como acontece na Avaliação Sumativa, mas são objeto de análise”. Neste sentido, o registo da AF foi realizada através de registos informais realizados em todas as aulas e teve um carácter quantitativo e não qualitativo. Permitiu-me refletir sobre as estratégias de ensino utilizadas, permitindo a regulação em caso de dificuldades.

A grelha utilizada para realizar a AF (exemplo anexo 9), permitiu identificar em que momento da UD o aluno conseguiu evoluir ou apenas manter a sua prestação. As semanas são divididas por cores permitindo saber em que semana o aluno conseguiu evoluir ou se não existiu evolução desde a AD até à AS. Para a UD de Atletismo a AF foi registada através dos tempos e das marcas alcançadas durante as aulas (Anexo 10).

1.3.3. Avaliação Sumativa

Para Pacheco (1995), “A avaliação sumativa está ligada à medição e a classificação do grau de consecução do aluno no final de um processo (trimestre,

semestre, ano) tendo a finalidade de certificar mediante a determinação de níveis de rendimento.”

De acordo com Ribeiro (1999), “A avaliação sumativa pretende ajuizar o progresso realizado pelo aluno no final de uma unidade de aprendizagem, no sentido de aferir resultados já recolhidos por avaliações de tipo formativo e obter indicadores que permitam aperfeiçoar o processo de ensino”.

A AS é uma junção de todas as informações recolhidas durante a UD, que permite classificar a prestação dos alunos numa escala numérica de 1 a 5 valores. Estas informações são baseadas em três domínios: Cognitivo, Psicomotor e Sócio Afetivo.

Para a avaliação do domínio psicomotor foi utilizado uma grelha de acordo com os conteúdos abordados (Anexo 11), definidos inicialmente, sendo realizada por meio de observação direta dos elementos técnico-táticos abordados através de exercícios analíticos e/ou em situação de jogo. Nesta sequência, através da AS foi possível concluir o nível de desempenho dos alunos em cada modalidade abordada:

UD Atletismo:

- Nível Pré-Introdutório (9); Introdutório (1); Parte de Elementar (5); Elementar (3);

UD Voleibol:

- Nível Pré-Introdutório (11); Introdutório (0); Parte de Elementar (0); Elementar (7);

UD Basquetebol:

- Nível Pré-Introdutório (10); Introdutório (2); Parte de Elementar (2); Elementar (4);

UD Badmínton:

- Nível Pré-Introdutório (9); Introdutório (2); Parte de Elementar (6); Elementar (2);

UD Atividades Rítmicas Expressivas:

- Nível Pré-Introdutório (10); Introdutório (5); Parte Elementar (4);

UD Andebol:

- Nível Pré-Introdutório (12); Introdutório (0); Parte Elementar (6);

UD Orientação:

- Nível Pré-Introdutório (11); Introdutório (7).

A avaliação do domínio cognitivo baseou-se nos resultados obtidos na ficha de avaliação de conhecimentos (anexo 12), realizada no final de cada UD, tendo como objetivo aferir os conhecimentos teóricos dos alunos.

A avaliação do domínio socio-afetivo teve como base a participação, o comportamento, a autonomia e o cumprimento das regras de conduta dentro do

espaço de aula, este domínio advém dos registos anotados no final de cada aula, assim como o registo de assiduidade dos alunos (Anexo 13).

Como para todas as avaliações, na sumativa também foi realizado um relatório, onde apresentámos os resultados obtidos, entendendo se foram atingidos os objetivos propostos inicialmente consoante as aprendizagens desenvolvidas.

Foi ainda preenchido por cada aluno no final de cada período a ficha de autoavaliação (Anexo 14). Quando realiza a autoavaliação o aluno desenvolve uma interação crítica consigo próprio visando alcançar o sucesso, o que Perrenoud (1999) designa como o conjunto de operações metacognitivas do sujeito e das suas interações com o meio modificando os seus processos de aprendizagem.

1.3.4. Critérios de Avaliação

Os Critérios de Avaliação, apresentados no quadro seguinte, foram realizados pelo Grupo de EF de modo a estandardizar o processo de avaliação de acordo com os níveis de ensino, servindo de referência na construção e ponderação dos instrumentos de avaliação.

Tabela 1- Critérios de Avaliação definidos pelo Grupo de Educação Física

DOMÍNIO COGNITIVO (SABERES E COMPETÊNCIAS DE CARIZ TEÓRICO)	PESO 20%
Conhecimento das regras dos jogos e das atividades físicas.	20
DOMÍNIO PSICOMOTOR (SABERES E COMPETÊNCIAS DE CARIZ PRÁTICO)	PESO 50%
Domínio das exigências de carácter técnico e/ou tático.	50
DOMÍNIO DAS ATITUDES E VALORES	PESO 30%
Realização das atividades/tarefas propostas (Participação).	8
Participação adequada (Comportamento).	8
Iniciativa nas atividades dinamizadas (Autonomia).	7
Cumprimento das regras de conduta.	7

Os alunos detentores de Atestado Médico, que por algum motivo de incapacidade física estiverem inativos e não puderem realizar as aulas práticas,

estiveram sempre presentes nas aulas e realizaram tarefas/fichas/trabalhos acerca das matérias de ensino lecionadas.

A estrutura das tarefas/fichas/trabalhos foi previamente discutida com o professor orientador. O teste escrito referente à modalidade em que o aluno não teve parte prática, seria mais extenso comparativamente ao dos seus colegas.

2. Atividades Complementares à Intervenção Pedagógica

Ao longo do ano letivo foram realizadas diversas aprendizagens inerentes ao Estágio Pedagógico, tais como, as atividades desportivas realizadas, nomeadamente o “corta-mato escolar”, onde estivemos presentes para auxiliar o professor organizador. Durante o 2º período acompanhámos os alunos ao “Corta-mato distrital” e posteriormente ao “Mega salto” e “Mega Sprint” escolar e distrital.

Foi também realizado um evento de carácter lúdico para os alunos do 2º e 3º ciclo do Agrupamento de Escolas de Miranda do Corvo, com o intuito de proporcionar o contato com as diferentes modalidades *outdoor* e *indoor*, criando desta forma novas experiências durante os dois dias.

Outro dos projetos desenvolvidos pretendia dar a conhecer as diferentes vias formativas que o Agrupamento de Escolas de Miranda do Corvo oferece, ajudando desta forma os alunos do 9º ano de escolaridade na sua opção. Desta forma convidámos os professores das distintas áreas do Agrupamento e não só para realizarem *workshops*. Para além dos programas científicos, foram dinamizadas atividades desportivas, culturais e de lazer durante os três dias. É de referir que os alunos podiam optar por ficar alojados na escola, sendo servido pequeno-almoço, almoço e jantar.

Para finalizar, outra atividade desenvolvida desde o início do ano letivo, foi a realização de aulas de ginástica localizada e step na Universidade Sénior da Fundação ADFP de Miranda do Corvo, estas aulas decorreram às sextas-feiras com a duração de uma hora e permitiram conhecer e estreitar relações com a comunidade escolar.

3. Componente Ético-Profissional

“A ética profissional constitui uma dimensão paralela à dimensão intervenção pedagógica e tem uma importância fundamental no desenvolvimento do

agir profissional do futuro professor” (Gomes et al. 2011). Esta é uma componente que deve estar presente em todos os momentos da nossa vida, levando-nos assim ao sucesso.

Durante o Estágio Pedagógico tivemos como objetivo cumprir com todas as componentes relativas à função de docente, revelando entrega e empenho no trabalho desenvolvido.

No decorrer deste processo tentamos desempenhar um papel profissional e correto estabelecendo relação com os alunos da turma e também com a restante comunidade educativa (professores, funcionários, etc.).

Ao nível do trabalho desenvolvido individualmente, procurei instruir-me melhor sobre as UD abordadas, os conteúdos e as prováveis estratégias de aprendizagem. Esta pesquisa foi fundamental para relembrar algumas situações/regras já esquecidas, fortalecendo deste modo a formação profissional.

Outro aspeto fundamental foi a realização das várias análises críticas, que permitiram pensar porque aconteceram as falhas, perspetivando as estratégias que deveriam ser utilizadas para as colmatar.

Penso ter cumprido com os objetivos proposto, estando sempre disponível para aprender, cumprir os horários estabelecidos e sendo assídua, criando sempre um clima positivo.

Em relação ao trabalho em equipa este tornou-se fundamental, devido ao espírito de cooperação entre os estagiários e o professor orientador.

4. Inovações Pedagógicas

Durante o Estágio Pedagógico foi necessário recorrer a estratégias para a melhoria do processo de ensino-aprendizagem.

Sempre que as condições atmosféricas não permitiam lecionar aula no exterior e não existia espaço disponível no pavilhão, era necessário recorrer a aulas teóricas. Estas foram previamente elaboradas, através de uma apresentação em *Power Point*, caso fosse necessário utilizá-la. Em todas as aulas teóricas foi notória a desconcentração dos alunos, refletindo-se nas notas das fichas de avaliação de conhecimentos.

Neste sentido foi construído uma apresentação em *Power Point*, para a modalidade de andebol, através do formato do jogo “Quem Quer ser Milionário”. Os

alunos foram divididos em três equipas e tinham como objetivo ser os mais rápidos a responder de forma correta, ganhando a equipa que obtivesse a melhor pontuação.

Assim, utilizei este recurso didático dinâmico de modo a motivar os alunos durante as aulas teóricas e nomeadamente na aquisição de conhecimentos referente à modalidade abordada.

Outra inovação tinha como intuito aferir a atribuição de notas durante as avaliações diagnóstica e sumativa, sendo assim foi realizado uma avaliação cruzada na modalidade de voleibol. Esta avaliação pretendia preencher os critérios definidos para o ano de escolaridade desta modalidade com 0-Não faz; $\frac{1}{2}$ - Faz + ou -; 1- Faz. De seguida comparar as percentagens obtidas em cada aluno entre o professor da turma e os restantes colegas de estágio que observavam a aula e também realizavam o registo.

Desta forma foi possível entender as diferenças das percentagens geradas por cada professor para o mesmo aluno, existindo diferenças consideráveis. As maiores diferenças foram verificadas nos alunos com percentagens mais baixas. Foi ainda realizada a média das percentagens para cada aluno entre os três estagiários observadores e depois com os quatro estagiários, sendo possível concluir que as percentagens eram idênticas.

Nas modalidades de atletismo, de ginástica acrobática e de solo foram utilizados meios gráficos, de modo a diminuir os tempos de instrução. No atletismo foi utilizado maioritariamente para os exercícios de condição física, tendo uma imagem o mais perto possível da realidade e o número de repetições a realizar. Em ginástica acrobática e de solo, para além da condição física foram também utilizadas imagens para os restantes elementos gímnicos, referindo também a ajuda e as componentes críticas.

5. Questões Dilemáticas

No decorrer do estágio pedagógico surgiram questões dilemáticas levando-nos a refletir sobre as mesmas.

Uma das questões foi a diferenciação pedagógica, ou seja, como adequar os conteúdos programáticos às necessidades dos alunos.

O Programa Nacional de Educação Física foi analisado desde o início do ano letivo, mas foi necessário adaptá-lo consoante o nível da turma em relação a cada modalidade.

Os objetivos estabelecidos para cada ano escolar são por vezes rigorosos em relação a diversos alunos, devido à pouca AF realizada nos dias de hoje.

Na turma E do 8ºano apenas os alunos que praticam atividades desportivas extracurriculares conseguem atingir o patamar desejável às diferentes modalidades, sendo uma turma muito heterogénea, o processo de escolha de conteúdos e a sua lecionação foram por vezes muito difíceis de harmonizar.

Nas modalidades coletivas foi sempre necessário trabalhar em três grupos de níveis distintos (constituídos após a AD) criando diferentes situações de aprendizagem consoante o nível dos alunos. Esta foi uma das situações mais complexas, uma vez que tinha que dar instrução, feedbacks e observar grupos com exercícios/situações distintas.

A constituição dos grupos de trabalho foi outra situação que gerou momentos de reflexão, uma vez que a utilização de grupos heterogéneos pretendia a cooperação dos alunos mais hábeis com os menos capacitados e a utilização de grupos homogéneos pretendia a valorização dos momentos competitivos. Contudo, as diferentes organizações promoviam, invariavelmente, o descontentamento de alguns alunos.

Outro aspeto que criou algumas dificuldades foi o planeamento das aulas de 45 minutos. Na realidade são aulas de 30 minutos de tempo útil, devido aos 15 minutos atribuídos para a higiene pessoal. Nestas aulas optámos por realizar o aquecimento direcionado para a respetiva modalidade e exercitar os conteúdos programáticos introduzidos/exercitados nas aulas de 90 minutos.

CAPÍTULO III- APROFUNDAMENTO DE TEMA/PROBLEMA

1. Introdução

A avaliação da Aptidão Física (AptF) no contexto escolar não apresenta ainda a importância que merece porque, embora seja recomendada pelo programa nacional de Educação Física, muitos professores utilizam a bateria de testes do Fitnessgram, mas acabam por não cumprir com os objetivos pretendidos, uma vez que, ou não operacionalizam os dados obtidos na sua prática letiva ou simplesmente, não valorizam os valores apurados.

Tentando chamar atenção do grupo disciplinar onde estamos inseridos e por inerência toda a comunidade educativa, optámos por fazer um estudo, de modo a compreender como se tem processado a evolução da AptF dos nossos discentes durante os últimos dois anos. Assim, fizemos uma análise dos dois momentos de aplicação da bateria de testes do Fitnessgram (1º e 3º período), no ano letivo 2013/2014 e 2014/2015.

A aplicação da bateria de testes do Fitnessgram no ano letivo 2013/2014 foi realizada pelos professores estagiários de Educação Física (EF) nas turmas, 7ºA, 7ºB, 7ºC e 7ºE, aproveitando a continuidade pedagógica verificada no presente ano letivo, o nosso grupo de trabalho repetiu a mesma intervenção, utilizando a mesma amostra, no presente ano letivo.

Por conseguinte e, debruçando-nos sobre a problemática que este tipo de avaliação permitem avaliar, o aprofundamento do tema problema será composto por uma revisão da literatura onde pretendemos enquadrar os diversos conceitos relacionados com o problema em estudo. Abordaremos o conceito de Atividade Física (AF), relacionaremos AF com a saúde e AptF, e ainda, a avaliação da AptF através da bateria de testes do Fitnessgram. Posteriormente serão apresentados os objetivos do estudo, a metodologia e os instrumentos utilizados, e por fim, teremos a apresentação dos resultados, a sua discussão e enunciaremos as conclusões, as limitações e recomendações preconizadas.

2. Revisão da Literatura

2.1. Atividade Física

Os dias de hoje, a expressão AF assume uma diversidade de definições não existindo uma que seja a verdadeira e/ou correta. Ao longo do tempo foram vários os

autores e investigadores que estudaram sobre o tema, no intuito de tentar elucidar a expressão “AF”

Maia, Lopes & Morais (2001) definem AF como um movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos que resulta num aumento de gasto de energia relativamente à taxa metabólica de repouso, não importando o tipo de AF nem o contexto (no lazer, no trabalho, no desporto, etc.).

De acordo com Sobral (2003), a AF refere-se ao trabalho muscular capaz de elevar a taxa metabólica acima do nível considerado de repouso.

Caspersen et al. e, posteriormente, Shephard e Balady e Maia, Lopes e Morais (2001), definem AF como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resultem em gasto energético, não se preocupando com a magnitude desse gasto de energia e não importando o tipo de AF nem o contexto (no lazer, no trabalho, no desporto, etc). Para estes autores, a AF deve resultar num gasto energético não importando a situação em que é realizada.

Quando se fala de AF deve ter-se em conta, segundo Horta e Barata (1995) as atividades que vão além da prática desportiva, de lazer ou competitiva, pois atividades diárias como jardinagem, marcha, subir e descer escadas, danças ou jogos são atividades físicas importantes no dia-a-dia das pessoas.

Podemos compreender a relevância da variedade de significados da expressão “AF” sendo que toda esta variedade nos poderá vir a demonstrar uma visão mais extensa do conceito.

Embora as consequências nefastas da inatividade se revelem sobretudo nos adultos, o interesse pelo estudo da AF em crianças e jovens encontra justificação no facto de algumas evidências apontarem para que algumas patologias hipocinéticas seja, provavelmente, fruto de um longo processo que se inicia na infância e os hábitos de atividade podem ser estabelecidos desde este estágio de desenvolvimento (Saltin & Grimby 1968; Leon, 1987; Sallis et al., 1992).

É essencial promover a AF regular desde a infância, de maneira a que não se instale um estilo de vida sedentário e contribua assim, para a perda da qualidade de vida, no processo natural do envelhecimento (Astrand, 1992).

Neto (1994), tendo em consideração as características sedentárias da sociedade atual, a prática desportiva regular oferece imensos benefícios no desenvolvimento das crianças, ao nível: do crescimento físico; das capacidades

físico-motoras; da criação de novas amizades (cooperação); e da valorização da autoestima.

Como refere Marques (1998), os estudos revistos ainda não respondem satisfatoriamente à pergunta: Que quantidade, que intensidade e que frequência de exercício devem constituir referência para a AF dos mais novos?

O objetivo específico do exercício em crianças não é a produção de resultados imediatos e por ventura extemporâneos ao nível da saúde, mas sim estabelecer hábitos de prática regular que perdurem ao longo da vida, para daí recolher dividendos que se reflitam positivamente na saúde (Blair et al., 1989).

A AF é extremamente importante para a manutenção de um estilo de vida saudável e está implícita em todos os seres humanos. Porém, não existe e nem é possível categorizar a quantidade de AF que cada indivíduo deve desenvolver. Esta está fortemente relacionada com as escolhas pessoais de cada sujeito, num determinado período de tempo.

2.2. Atividade Física relacionada com a Saúde

De acordo com Serrano (2003), a AF constitui-se, neste mundo contemporâneo, como um dos principais meios colocados ao serviço das pessoas para a melhoria da sua qualidade de vida, assumindo um papel cada vez mais importante na procura e manutenção do bem-estar das populações.

A WHO, citada por Taveira (2011), considera a prática de AF como um comportamento de saúde, similar a outros, nomeadamente cuidados de saúde primários, cuidados de higiene, prevenção de consumos, entre outros.

A AF é influenciada por diversos fatores, como a hereditariedade, idade, sexo, composição corporal, maturação e crescimento (Malina, 1989).

Segundo Barata (2006) e Taveira (2011), quando se analisa a importância da para a saúde, há que fazê-lo numa dupla perspetiva:

- A importância da AF para manter a saúde, ou seja, para evitar o aparecimento de doenças. A isto chama-se prevenção primária.

- A importância da AF em quem já tem diversos problemas ou doenças para evitar que se agravem ou mesmo para auxiliar à sua recuperação. A isto chama-se prevenção secundária.

Todos os adolescentes devem ser fisicamente ativos, todos ou quase todos os dias, sob diversas formas, por exemplo no meio de deslocações, no trabalho,

como recreação em jogos ou desporto, na EF ou no exercício organizado, no contexto da família, da escola ou das atividades da comunidade, devendo ser realizadas em três ou mais sessões semanais com uma duração de 20 minutos ou mais e que exijam um esforço moderado a vigoroso (American College of Sports Medicine, 1988; Sallis & Patrick, 1994).

Na idade escolar a tarefa da AF não é tanto evitar doenças, mas sim apoiar o crescimento e desenvolvimento saudável e normal, bem como socializar para uma AF habitual que os acompanhe ao longo de toda a vida (Vuori e Fentem, 1994).

Corbin & Lindsey (1994), salientam a importância da AF relacionada com a saúde em oposição à orientada para o rendimento físico e o potencial de qualidade de uma grande variedade de tipos de atividades, realçando que alguma atividade é melhor do que nenhuma e que até um certo nível, aumentar a AF resulta num aumento dos benefícios para a saúde.

Segundo Mota (1997), os efeitos benéficos preventivos e terapêuticos, quer sobre as patologias degenerativas (doenças cardiovasculares) quer para a minimização dos fatores de risco, é um dos principais argumentos para justificar a interação entre saúde e AF.

Na opinião de Bento (1989), a falta de movimento na vida das crianças constitui uma das causas da redução das possibilidades funcionais do sistema cardiocirculatório, uma das causas do aumento da morbidez, de deformação, de sobrepeso e adiposidade, de um atraso do desenvolvimento motor corporal.

Uma AF sistemática parece ser favorável a uma melhoria do estado geral da saúde, permitindo, simultaneamente uma melhoria da AptF dos indivíduos (Cureton, 1987). Para Maia (1999), atitudes, hábitos e comportamentos de AF e Aptidão que se promovam e adquiram cedo transferem-se em forte capital acumulado de um estilo de vida saudável no adulto.

Os jovens, atualmente, estão cada vez mais inativos e a aumentar significativamente de peso, levando deste modo ao sedentarismo e, por conseguinte, a consequências ao nível da saúde são drásticas.

2.3. Aptidão Física

A multiplicação de expressões utilizadas, a diversidade dos problemas identificados na enumeração das componentes da aptidão física, bem como na seleção de testes a aplicar, deixa transparecer a ideia de um estado de alguma

confusão conceptual e operativa (Freitas, 1994). Com o passar do tempo, a expressão AptF tem vindo a sofrer algumas mudanças e como consequência podemos verificar uma falta de coerência em relação ao seu conceito.

Segundo Santa-Clara (2005), a AptF tem vindo a assumir cada vez mais uma orientação associada à saúde, baseando a sua avaliação em critérios referenciados com a saúde, deixando assim de estar apenas direcionada para o desempenho motor.

Em 1988, a AAHPERD definiu a AptF como “um estado físico de bem-estar que permite às pessoas realizar as atividades e reduzir os problemas de saúde, relacionados com a falta de exercício. Proporcionar uma base de aptidão para a participação em atividades físicas”.

Consoante Hilgert & Aquini (2003), a AptF pode ser definida como a capacidade inata ou adquirida que confere ao indivíduo a possibilidade de um determinado desempenho motor. Além dos aspetos físicos, envolve aspetos psicológicos, sociológicos, emocionais e culturais.

Para Maia, Lopes & Morais (2001), a AptF é ao mesmo tempo um conceito estático e dinâmico. É dinâmico na medida em que o nível de aptidão muda de acordo com as mudanças que ocorrem no crescimento, na maturação e com o nível de AF, e é estático na medida em que o nível de AptF individual pode ser mantido ao longo do tempo, usualmente em conjugação com uma AF regular, uma dieta alimentar e hábitos de vida saudável

Como refere Blair et al. (1996), num estudo realizado concluíram que a taxa de mortalidade era consideravelmente menor nos homens e mulheres com uma AptF moderada quando comparados com grupos de menor Aptidão Física.

2.4. Aptidão Física relacionada com a Saúde

No concerne ao que foi exposto anteriormente, torna-se interessante a necessidade de uma melhor caracterização das componentes da AptF relacionadas à saúde, com o intuito de fornecer informações que venham a facilitar a realização de programas de exercício físico que possam efetivamente garantir os benefícios desejados na promoção da saúde.

Para Botelho (1996), o conceito de AptF associado à saúde centra-se em aspetos que se relacionam com as funções do dia-a-dia, a manutenção da saúde e o nível habitual de AF.

De acordo com Caspersen, Powell & Christensen (1985), a AptF traduz-se num conjunto de atributos que podem ser relacionados com a saúde (capacidades cardiorrespiratórias, resistência e força musculares, flexibilidade e composição corporal) ou simplesmente com o domínio de técnicas de prestação motora (equilíbrio, agilidade, velocidade e coordenação).

Maia e Lopes (2002), definem AptF relacionada com a saúde como um estado caracterizado pela capacidade de realizar as tarefas diárias com vigor e pelas capacidades que estão associadas a um baixo risco de desenvolvimento de doenças hipocinéticas.

De acordo com Maia, Lopes & Morais (2001), a AptF tem duas vertentes, uma mais relacionada com o rendimento desportivo-motor, onde são avaliadas num conjunto diversificado de componentes ou capacidades tais como a força, velocidade, resistência, entre outras, e a segunda mais relacionada com a saúde que são habitualmente avaliadas a flexibilidade, a força, a capacidade cardiorrespiratória e a composição corporal.

Na mesma linha de pensamento, Caspersen et al., (1985), com o objetivo de clarificar e estabelecer campos operativos diferentes entre AptF direcionada para o desempenho atlético e a AptF como fator preventivo da doença, avançam com um conceito de AptF que engloba duas vertentes e dois grupos de componentes: uma associada à saúde e outra às habilidades motoras e do desempenho atlético (figura 1).

Figura 1- Estrutura e componentes da Aptidão Física (adaptado de Patê, 1988)



Blair (1993) apresenta um resumo das principais conferências, respetivos objetivos e recomendações daí emanadas, relativamente à AF e à AptF relacionada

com a saúde. Da análise das várias conferências apresentadas, realçam-se os seguintes aspetos comuns:

- Constatação da inatividade como fator de risco para a saúde;
- Importância de uma consciencialização individual e pública dos benefícios da AF na construção de um estilo de vida saudável;
- Importância da intervenção dos vários níveis e organismos sociais na divulgação/promoção e implementação de programas de AF;
- Necessidade de aumentar o número de indivíduos a praticar atividades físicas;
- Necessidade de procurar determinar qual a intensidade mínima de AF que leve à obtenção de benefícios para a saúde.

2.5. Avaliação da Aptidão Física através do Fitnessgram

Segundo Safrit (1995), a avaliação da AptF deve assumir uma importância determinante, pois vai permitir acompanhar a progressão dos jovens, aumentar a sua motivação, ajudar a decidir na definição dos conteúdos programáticos, permitir avaliar o programa e tem a tendência de promover a EF e a própria AF.

Conforme Plowman et al. (2006), o conceito de Fitnessgram surgiu em 1977, quando Charles L. Sterling reconheceu o interesse da comunidade educativa em obter um “boletim” onde especificasse a condição física atual de cada aluno, semelhantes aos utilizados em outras áreas educacionais. Esta bateria inclui uma variedade de testes físicos, relacionados com a saúde, designados para avaliar a aptidão cardiorrespiratória, a força muscular, a resistência muscular, a flexibilidade e a composição corporal (Corbin e Pangrazi, 1992). Como podemos verificar abaixo:

Figura 2- Itens da bateria Prudential Fitnessgram associados à saúde e respetivas componentes de aptidão física (The Cooper Institute for Aerobics Research, 2002).

Componentes da Aptidão Física	Itens (testes) propostos
Aptidão Aeróbia	Corrida da milha Vaivém Marcha
Composição Corporal	Medição pregas de adiposidade IMC
Aptidão Muscular:	
Força abdominal e resistência	Abdominais
Força e flexibilidade tronco	Extensão do Tronco
Força Superior	Extensão de Braços; Flexão de braços em suspensão modificada; Flexão braços em suspensão;
Flexibilidade	Senta e alcança Flexibilidade de ombros

Para a componente de aptidão aeróbia, são propostos os testes “Vaivém”, “Corrida da Milha” e “Marcha”. Dos testes apresentados o professor ou investigador deve selecionar um. Salientando que o teste “Vaivém” parece ser mais indicado para alunos de idades mais baixas, até aos 10 anos de idade. O teste da “Marcha” está indicado para os alunos mais velhos, a partir do ensino secundário. O teste da “Milha” está indicado para todas as idades a partir dos 10 anos de idade;

Para a componente de aptidão muscular os testes estão estruturados em quatro parâmetros de avaliação:

- Força e resistência muscular abdominal, para este parâmetro o programa apresenta um só teste;

- Força muscular e flexibilidade do tronco, é apresentado também um só teste;

- Força e resistência muscular superior, para este parâmetro o programa apresenta três testes, “Extensão de braços no solo”, “Flexão de braços em suspensão na barra” e “Flexão de braços modificado”, destes só um deve ser aplicado. O teste recomendado é o da “Extensão de braços no solo”;

- Flexibilidade, para este parâmetro é também apresentada dois testes: “Senta-alcança” e “Flexibilidade de ombros”. O teste recomendado é o “Senta-e-alcança”.

Para a componente composição corporal são propostos três testes, o “Índice de Massa Corporal”, a “Percentagem de Massa Gorda” e “Medição de Pregas Adiposas”, sendo este último o recomendado.

Maia, Lopes e Morais (2001), referem que a bateria de testes do Fitnessgram para avaliação da AptF relacionada com a saúde estabeleceu critérios para cada grupo etário e sexo em cada item, desta forma as crianças e jovens não são comparados entre si mas relativamente ao critério.

O programa Fitnessgram inclui a avaliação de três componentes da AptF consideradas importantes pela sua extrema relação com a saúde em geral e como o bom funcionamento do organismo. As três componentes são: a aptidão aeróbia, a composição corporal e a aptidão muscular.

Conforme o NES (2006), o Programa Fitnessgram, integra uma base de dados, utilizando valores de referência como critério para avaliar o desempenho da Aptidão Física, permitindo aos alunos destacarem-se em cada zona:

- Precisa Melhorar;

- Zona Saudável da AptF (ZSAF).

Para além destas zonas foi também distinguida a área “Acima da Zona Saudável”. O extremo superior da ZSAF corresponde, aproximadamente, a 60% da população.

Seguindo estes princípios, o programa Fitnessgram, não sendo meramente um programa de avaliação, propõe dois objetivos. Um a curto prazo, que consiste em “proporcionar aos alunos a participação em Atividades físicas agradáveis que aumentem a AptF e a aprendizagem de conceitos relacionados com o tema”. O segundo, a longo prazo, traduz o objetivo de “ensinar aos alunos as competências que necessitam para serem ativos ao longo da vida”. Refere que com uma prática de AF regular e continuada, todos os alunos deverão ser capazes de alcançar resultados que se situem dentro ou acima da zona saudável de AptF em todos os testes da bateria do Fitnessgram (NES, 2002).

O Fitnessgram é um programa de educação e avaliação da AptF relacionada com a saúde, cuja avaliação funciona como elemento motivador para a AF, de forma regular, ou ainda como instrumento cognitivo para informar as crianças e jovens acerca das implicações que a AptF e a AF têm para a saúde (The Cooper Institute for Aerobics Research, 2002).

Para este estudo foi utilizada a bateria de testes Fitnessgram, dada a sua fiabilidade e de fácil operacionalização e como garante Sardinha (1999), a bateria de testes Fitnessgram é a que melhor se adequa aos princípios de avaliação da aptidão física.

Para a avaliação da AptF será usada a bateria de testes do Fitnessgram composta neste caso apenas por 6 testes: vaivém, abdominais, extensão de braços, extensão do tronco, senta e alcança e IMC.

2.5.1. Aptidão Aeróbia

Pate et al. (1989) refere que a aptidão aeróbia pode ter um papel protetor muito importante no desenvolvimento da obesidade, visto associar-se significativamente com a AF em crianças.

Capacidade aeróbia é para Winnick & Short (2001) a maior quantidade de oxigénio que pode ser consumida por uma pessoa durante o exercício, ou seja, é a capacidade que permite a um indivíduo sustentar AF com intensidade moderada a alta, durante um período de tempo prolongado. Quanto mais apta, maior será a sua

capacidade aeróbica reduzindo o desenvolvimento de certas doenças cardíacas, obesidade, diabetes e algumas formas de cancro.

A capacidade de um indivíduo para realizar exercício de média e longa duração, depende essencialmente do seu metabolismo aeróbio. Desta forma, um dos índices mais utilizados para avaliar esta capacidade é o consumo máximo de oxigénio (VO_2 máx.). Assim à medida que há um aumento da intensidade do exercício, maior é o aumento dos níveis de consumo máximo de oxigénio (VO_2 máx.). É importante um valor elevado de VO_2 máx. porque reflete um bom funcionamento do sistema cardiorrespiratório, fornecendo uma certa proteção contra os múltiplos fatores de risco e contribuindo para uma menor taxa de morbilidade e de mortalidade (Blair et al., 1996; Léger, 1996).

Vários estudos, incluindo o de Blair et al (1989), indicam que níveis aceitáveis de uma boa capacidade aeróbia estão relacionados com um menor risco de doenças coronárias, obesidade, diabetes e outros problemas de saúde em crianças e adultos. Baixos níveis de dispêndio energético e exercício aeróbio foram considerados como serem fatores de risco para a obesidade.

2.5.2. Aptidão Muscular

O funcionamento saudável do sistema músculo-esquelético implica que os músculos sejam capazes de produzir força, resistir à fadiga e aumentar a sua amplitude, englobando desta forma os três parâmetros da aptidão muscular, isto é, resistência e flexibilidade (Plowman, 2001).

Força e Resistência Muscular

Força pode ser definida como a máxima tensão que um músculo ou grupo muscular pode desenvolver (Liemohn, 1988).

A resistência é a capacidade do organismo em resistir à fadiga numa atividade motora prolongada (Bompa, 1999).

Relativamente à força e resistência dos músculos abdominais, estas são capacidades importantes para a promoção de uma postura correta e para um alinhamento eficaz da cintura pélvica. Este alinhamento é particularmente importante para manter a zona lombar da coluna vertebral saudável (NES, 2002).

O treino de força com crianças e adolescentes encoraja um estilo de vida saudável e ajuda a construir confiança, através da realização de uma sucessão de

exercícios e ganhos de força contínuos. Através da literatura científica, observasse que o treino de força melhora a coordenação, ao aperfeiçoar as competências motoras e o desempenho no desporto (Lavallo & ACSM, 2002).

Segundo o mesmo autor, os treinos de resistência com crianças e adolescentes, refletem uma melhoria no nível de colesterol, no funcionamento cardiorrespiratório, na saúde dos ossos, na autoimagem e na autoestima. Foi observado um baixo nível de lesões relacionadas com a prática de desporto em crianças que praticam um programa regular de treinos de resistência, combinados com os de força.

Flexibilidade

A flexibilidade tem um período de desenvolvimento ótimo, que vai desde a infância ao início da adolescência. A partir daí, ela diminui à medida que a idade vai avançando, em particular se não houver qualquer exercício de alongamento ou atividades que solicitem uma grande amplitude dos movimentos.

É a capacidade de executar movimentos de forma voluntária e orientada para um objetivo, com a necessária amplitude de movimentos das articulações implicadas, Martin et al. (2001).

Amplitude máxima de movimentos alcançada em uma articulação, determinada pela mobilidade articular, plasticidade e elasticidade dos seus componentes, sem que haja lesão ou prejuízo às estruturas envolvidas, Ribeiro (2002).

Segundo Gallahue & Ozmun (2001) a flexibilidade pode ser melhorada com a prática. É normalmente a capacidade que demora mais tempo para atingir um bom nível de desenvolvimento.

2.5.3. Composição Corporal

De acordo com Malina (1990), a Composição Corporal (CC) é frequentemente vista no contexto de apenas dois componentes: a massa gorda (MG) e a massa magra (MM).

A MG é a componente mais variável do corpo humano e segundo Katche e McArdle (1974) apresenta dois depósitos básicos:

- i) Gordura essencial que se encontra na medula óssea, no cérebro, nos diferentes órgãos, estimada em cerca de 3% para os homens e 12% para as mulheres.

- ii) Gordura armazenada que é composta pelos depósitos do tecido adiposo e se constitui como a reserva nutricional incluindo os tecidos gordos que protegem os órgãos internos de traumatismos e choques e o tecido adiposo subcutâneo que é estimado em 12% nos homens e 15% nas mulheres.

A MG aumenta durante a infância e permanece em crescimento apenas nas meninas durante a adolescência. Nos meninos, a adolescência é caracterizada pela estabilização ou pequena redução na MG (Malina, 1990).

A MM possui um padrão de crescimento semelhante ao apresentado pela estatura e massa corporal (Malina, 1990; Martin & Ward, 1996).

Para Corbin & Lindsey (1994), a Composição Corporal é uma componente da AptF relacionada com a saúde e refere-se às quantidades relativas de músculo, gordura, osso e outras partes vitais do corpo.

Segundo Fragoso (1992), além da altura, o peso está dependente da Composição Corporal: a variação do peso na rapariga deve-se em grande parte a uma maior componente adiposa e no rapaz a uma maior componente muscular. No mesmo seguimento Gallahue & Ozmun (2001) afirmam que o peso é um indicador deficiente da Composição Corporal, pois não reflete a distribuição e a Composição Corporal de um indivíduo com exatidão, porque é a soma das massas musculares, esqueléticas, orgânicas e adiposas.

3. Objetivo do Estudo

3.1. Objetivo Geral

Estudar a evolução da AptF em jovens/adolescentes do 8º ano de escolaridade.

3.2. Objetivo Específicos

-Verificar os níveis de AptF tendo em atenção os critérios da Bateria de Testes Fitnessgram (2002);

-Identificar a tendência evolutiva do IMC dos alunos avaliados;

-Correlacionar a avaliação da AptF percebida através da Bateria de Testes Fitnessgram (2002) e os resultados IPAQ.

-Correlacionar a curva evolutiva dos resultados obtidos na Bateria de Testes Fitnessgram (2002) e a evolução do IMC dos envolvidos.

4. Metodologia

4.1. Seleção e caracterização da Amostra

A amostra deste estudo foi composta por alunos do 8º ano de escolaridade, da EBSJF – Miranda do Corvo. Para a realização deste estudo contamos com a participação de 78 alunos (N=78), dos quais 34 são do género feminino e 44 são do género masculino.

4.2. Descrição e Aplicação do Instrumento de Avaliação

Os protocolos de avaliação utilizados neste estudo foram alguns dos testes que compõem a bateria de avaliação do Fitnessgram. Os testes decorreram durante as aulas de Educação Física, supervisionados pelos professores das respetivas turmas, em quatro momentos distintos. O primeiro e o segundo momento enquadram a aplicação realizada do 1º e 3º período do ano letivo 2013/2014 e o terceiro e quarto momento representam o mesmo procedimento feito no ano letivo 2014/2015, ou seja, quando os alunos estavam no 7º ano de escolaridade e agora no 8º ano. É importante referir que a amostra é composta por 4 alunos que atualmente estão no 7º ano uma vez que reprovaram.

4.3. Procedimentos de Aplicação do Instrumento

A recolha de dados foi realizada no pavilhão gimnodesportivo da EBSJF – Miranda do Corvo. Relativamente aos testes de AptF todos os sujeitos foram avaliados no horário estabelecido para a aula de Educação Física.

Os procedimentos metodológicos utilizados obedeceram ao definido no Manual de Aplicação de Testes da Bateria Fitnessgram (The Cooper Institute for Aerobics Research, 2002).

Foram avaliadas duas medidas antropométricas, peso e altura, que permitiram calcular o valor do IMC calculado pela seguinte fórmula:

$$\text{IMC} = \text{Peso (kg)} / [\text{Altura (m)}]^2$$

Aptidão aeróbia: Para a avaliação desta capacidade foi aplicado o teste do vaivém. Este protocolo tem como objetivo estimar o VO₂máx, permitindo avaliar a capacidade aeróbia dos alunos. O teste consiste em realizar percursos de 20 m, em regime de vaivém, a uma velocidade imposta por sinais sonoros. É constituído por patamares de um minuto, com o aumento da velocidade e conseqüente aumento do número de percursos em cada patamar. Os alunos devem colocar-se na linha de

partida e iniciam o teste ao primeiro sinal sonoro. Deverão chegar ao local marcado, ultrapassando a linha, antes de soar o próximo sinal sonoro. As mudanças de direção devem ser feitas com paragem e arranque para o lado contrário, evitando trajetórias curvilíneas. Em cada patamar, o intervalo de tempo entre os sinais sonoros vai diminuindo, o que significará um aumento da velocidade de execução dos participantes. O teste dá-se por finalizado com a desistência do participante, ou quando este não conseguir atingir a linha duas vezes consecutivas. Deve ser controlado e registado o número de percursos completos realizado por cada participante, em ficha própria, excluindo o percurso no qual foi interrompido o teste. No final do teste os participantes deverão fazer uma recuperação ativa, facilitando assim o retorno à calma.

Aptidão Muscular

Extensão de Braços: O objetivo deste teste é completar o maior número possível de extensões de braços, com um ritmo determinado. De acordo com o FITNESSGRAM (2002), a flexão/extensão dos membros superiores, até que a articulação do cotovelo atinja um ângulo de 90°, é o teste recomendado para a avaliação da força e resistência da região superior do corpo. Este exercício foi realizado a pares, um aluno executava, enquanto o outro contava o número e flexões e averiguava se as mesmas eram executadas corretamente. A cadência de execução foi estabelecida por um sinal sonoro emitido por um reproduzidor de CD's. Apenas foram contabilizadas as repetições que fizeram um ângulo de 90° e com os braços paralelos ao solo, sempre que se verificava uma segunda execução incorreta o teste foi interrompido.

Abdominais: O objetivo deste teste é completar o maior número de abdominais, numa determinada cadência. Para a realização do teste, o aluno teve de adotar a posição inicial de decúbito dorsal, com joelhos fletidos a um ângulo aproximado de 140°, pés totalmente apoiados no chão, braços estendidos e paralelos ao tronco com as palmas das mãos viradas para baixo e apoiadas no colchão, mantendo os dedos estendido. Neste teste foram utilizados colchões e faixas de medida coladas em cima destes, por baixo dos joelhos do aluno executante. O outro aluno estava com as mãos colocadas por baixo da cabeça do executante e ia contando as repetições. À segunda repetição incorreta, o teste foi interrompido.

Extensão do Tronco: Este teste tem como objetivo elevar a parte superior do corpo 30 cm a partir do chão e manter essa posição até se efetuar a medição. O aluno

adotou uma posição inicial de decúbito ventral sobre um colchão, mantendo os pés em extensão, as mãos debaixo das coxas. Durante a elevação do corpo, manter o olhar no ponto onde inicialmente estava o nariz no colchão. Foram permitidas duas tentativas, sendo registado o melhor resultado, o qual, foi arredondado ao centímetro. Medições acima dos 30 cm foram consideradas e registadas como 30 cm.

Senta e Alcança (Sit&Reach): O objetivo deste teste é alcançar a distância especificada na Zona Saudável de Flexibilidade, para os lados direito e esquerdo do corpo. Conforme o descrito no protocolo para a realização deste teste, é necessário utilizar uma caixa de madeira específica. Assim, o aluno teve de se descalçar e de se sentar junto a esta com um membro inferior completamente estendido, ficando a planta do pé em contacto com a extremidade da caixa e o outro joelho ficou fletido com a planta do pé assente no chão. Os braços, em extensão e realizaram a flexão do tronco, com as mãos uma sobre a outra e as palmas das mãos voltadas para baixo. Registou-se o número de centímetros em cada um dos lados, arredondado aos centímetros, com um máximo de 30 cm.

Composição Corporal

Peso: A medição da massa corporal foi efetuada através da utilização de uma balança, sobre a qual os sujeitos se colocavam imóveis, descalços e com o olhar dirigido em frente, mantendo os membros superiores ao longo do corpo. O registo foi efetuado em quilogramas (Kg).

Altura: Para medir a estatura dos alunos foi fixada fita métrica na parede. Os alunos foram medidos estando descalços, com os braços estendidos ao lado do corpo, com os pés, as costas e a parte posterior da cabeça em contacto com a parede. A altura foi medida entre o vertex e o plano de referência do solo, de acordo com a técnica descrita por Ross&Marfell-Jones (1991), sendo esta apresentada em centímetros (cm).

4.4. Análise e Tratamento de Dados

Para o tratamento dos dados foi utilizado o software SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versão 22.0. Todas as análises foram observadas neste programa estatístico, sendo o nível de significância mantido em 5%, ou seja, $p < 0,05$.

Para a caracterização da amostra e das variáveis em estudo recorreremos à estatística descritiva, através da frequência dos indivíduos, média (M) e desvio-padrão (DP). No que diz respeito à estatística inferencial utilizámos testes paramétricos (teste T de Pares ou de medidas repetidas) com o objetivo de verificar se existem ou não diferenças estatisticamente significativas nas variáveis estudadas durante os quatro momentos.

5. Apresentação dos Resultados

Para análise dos dados utilizámos a estatística descritiva de um conjunto de variáveis estudadas, sendo elas o género, a idade, a categorização do IMC e do Fitnessgram.

5.1. Análise Descritiva dos Dados

5.1.1. Género

Tabela 2: Género

Género	Frequência	Percentagem
Masculino	45	57,7%
Feminino	33	42,3%
Total	78	100,0%

Sobre a variável género, dos setenta e oito indivíduos que constituem a amostra (N=78), 57,7% são do género masculino (N=45) e 42,3% são do género feminino (N=33).

5.1.2. Idade

1ºMomento

Tabela 3- Idade no 1ºmomento de aplicação

Idade	Frequência	Percentagem
11	12	15,4%
12	54	69,2%
13	10	12,8%
14	2	2,6%
Total	78	100%

Em relação à variável Idade no primeiro momento, dos setenta e oito indivíduos que constituem a amostra (N=78), 15,4% têm 11 anos (N=12), 69,2% têm 12 anos (N=54), 12,8% têm 13 anos (N=10) e 2,6% têm 14 anos (N=2).

2ºMomento

Tabela 4- Idade no 2º momento de aplicação

Idade	Frequência	Percentagem
12	33	42,3%
13	38	48,7%
14	7	9,0%
Total	78	100%

Em relação à variável Idade no segundo momento, dos setenta e oito indivíduos que constituem a amostra (N=78), 42,3% têm 12 anos (N=33), 48,7% têm 13 anos (N=38) e 9,0% têm 14 anos (N=7).

3ºMomento

Tabela 5- Idade no 3º momento de aplicação

Idade	Frequência	Percentagem
12	5	6,4%
13	60	76,9%
14	11	14,1%
15	2	2,6%
Total	78	100%

1.

Em relação à variável Idade no terceiro momento, dos setenta e oito indivíduos que constituem a amostra (N=78), 6,4% têm 12 anos (N=5), 76,9% têm 13 anos (N=60), 14,1% têm 14 anos (N=11) e 2,6% têm 15 anos (N=2).

4ºMomento

Tabela 6- Idade no 4º momento de aplicação

Idade	Frequência	Percentagem
13	41	52,6%
14	31	39,7%
15	6	7,7%
Total	78	100%

Em relação à variável Idade no quarto momento, dos setenta e oito indivíduos que constituem a amostra (N=78), 52,6% têm 13 anos (N=41), 39,7% têm 14 anos (N=31) e 7,7% têm 15 anos (N=6).

Foi realizada uma análise dos 4 momentos para entender a idade predominante em cada um, sendo assim no primeiro momento (30/10/2013-4/10/2013) a maioria dos alunos tinham 12 anos (69,2%), no segundo momento (19/05/2014 – 23/05/2014) a idade predominante foi os 13 anos (N=38), com uma percentagem de 48,7, já no terceiro momento (17/11/2014 – 21/11/2014) maior parte dos alunos tinha 13 anos (N=60), com 76,9%, no quarto e ultimo momento (13/04/2015 – 17/04/2015) a idade prevalente continuou a ser os 13 anos.

5.1.3. IMC Categorização

Tabela 7 -IMC Categorização para os quatro momentos

	1º Momento		2º Momento		3ºMomento		4ºMomento	
	Frequência	%	Frequência	%	Frequência	%	Frequência	%
Magreza	28	35,9%	30	38,5%	19	24,4%	18	23,1%
Normal	44	56,4%	40	51,3%	51	65,4%	54	69,1%
Obeso	6	7,7%	8	10,3%	8	10,3%	6	7,7%
Total	78	100%	78	100%	78	100%	78	100%

Relativamente à variável IMC – Categorização no primeiro momento, dos setenta e oito indivíduos que constituem a amostra (N=78), 35,9% apresenta um grau de Magreza (N=28), 56,4% situam-se na categoria Normal (N=44) e 7,7% na categoria de Obeso (N=6). No segundo momento, 38,5% apresenta um grau de Magreza (N=30), 51,3% expressa a categoria Normal (N=40) e 10,3% na categoria Obeso (N=8). Já no terceiro momento 24,4% retrata a categoria Magreza (N=19), enquanto 65,4% situam-se na categoria Normal (N=51) e os restantes 10,3% na categoria Obeso (N=8). No quarto momento, 23,1% apresenta um grau de Magreza (N=18), 69,1% expressa a categoria Normal (N=54) e 7,7% a categoria Obeso (N=6).

Constatando a tabela anterior, é possível verificar que a categoria “Magreza” do 1º momento para o 2ºmomento, ou seja, no mesmo ano letivo não apresenta diferenças. Mas analisando o 2º momento com o terceiro a amostra desceu bruscamente, passando de (N=30) para (N=19), mantendo-se parcialmente no

4º momento. Já na Categoria “Normal” a maior diferença está representada do 2º momento para o 4º momento, aumentando a amostra. Na categoria “Obeso” a amostra foi relativamente constante.

Concluindo, o 4º momento é que apresenta os melhores níveis na categorização do IMC, apesar da categoria “Obeso” manter-se em relação ao 1º momento e a categoria “Magreza” ter diminuído, aumentando assim a amostra da categoria considerada saudável, “Normal”.

5.1.4. Fitnessgram Categorização

Tabela 8- Fitnessgram Categorização para os 4 momentos

Fitnessgram Categorização	1º Momento		2º Momento		3º Momento		4º Momento	
	Frequência	%	Frequência	%	Frequência	%	Frequência	%
Precisa de Melhorar	16	20,5%	12	15,4%	16	20,5%	20	25,6%
Zona Saudável	32	41,0%	29	37,2%	32	41,0%	34	43,6%
Acima da Zona Saudável	30	38,5%	37	47,4%	30	38,5%	24	30,8%
Total	78	100%	78	100%	78	100%	78	100%

Em relação à variável Categorização do Fitnessgram, no primeiro momento, dos setenta e oito indivíduos que constituem a amostra (N=78), 20,5% precisa de melhorar (N=16), 41,0% encontra-se na zona saudável (N=32) e 38,5% acima da zona saudável (N=30). No segundo momento, 15,4% precisa de melhorar a AptF (N=12), 37,2% representa a zona saudável (N=29) e 47,4% encontra-se acima da zona saudável de AptF (N=37). Enquanto no terceiro momento 20,5% precisa de melhorar (N=16), 41,0% encontra-se na zona saudável (N=32), 38,5% acima da zona saudável (N=30). No quarto momento, 25,6% precisa de melhorar (N=30), 43,6% encontra-se na zona Saudável de AptF (N=34) e 30,8% encontra-se acima da Zona saudável de AptF (N=24).

Averiguando os resultados analisados na tabela anterior, é possível compreender que no 1º momento e no 3º momento não existe qualquer diferença, já em relação ao 2º momento e ao 4º momento existe uma relativa diferença em todas as componentes da categorização do Fitnessgram. Deste modo poderemos afirmar que houve uma diminuição no número de alunos inseridos na categoria “Acima da zona saudável”, que a categoria Zona Saudável se manteve estável durante os

diferentes períodos de avaliação, verificando apenas uma melhoria no último momento e, ainda, que o grupo “Precisa Melhorar” aumentou o número de alunos aí inseridos. Com isto, podemos dizer que os alunos durante este período de tempo tiveram tendência para diminuir os níveis de aptidão física.

5.1.5. Quatro momentos de Aplicação do Fitnessgram em relação ao género

Tabela 9 - Bateria Fitnessgram em função do género para os 4 momentos

	Género	N	1º Momento		2ºMomento		3ºMomento		4ºMomento	
			M	DP	M	DP	M	DP	M	DP
IMC	M	45	19,20	3,28	19,38	3,27	19,95	3,29	20,05	3,23
	F	33	20,32	3,56	20,92	3,58	21,30	3,49	21,43	3,13
VO2máx (ml.kg.min)	M	45	44,73	5,29	44,74	4,93	46,44	6,38	45,99	6,17
	F	33	41,26	3,61	40,33	3,33	39,57	3,36	39,15	4,24
Extensão de Braços	M	45	13,38	9,76	12,49	9,76	13,18	9,62	12,16	7,38
	F	32	7,36	6,39	7,94	5,84	8,73	6,03	8,00	5,67
Abdominais	M	45	41,16	23,46	44,87	24,94	36,53	21,89	31,53	19,58
	F	33	30,30	16,73	32,52	15,59	27,18	15,34	20,00	15,63
Extensão do Tronco	M	45	22,53	5,56	25,80	4,68	24,91	4,58	24,84	4,46
	F	33	22,70	6,04	27,18	4,92	26,55	3,65	26,67	3,55
Senta e Alcança	M	45	21,52	8,07	21,14	6,47	21,19	8,19	19,30	6,71
	F	33	24,42	5,84	23,26	7,14	24,24	7,00	23,30	5,99

A *tabela 9* apresenta os valores das Médias e do Desvio Padrão dos resultados obtidos nos protocolos da bateria Fitnessgram, em função do género para cada momento avaliação

Relativamente ao IMC, ambos os géneros apresentam um aumento gradual dos valores médios em todos os momentos (Masculino - M1=19,20; M2=19,38; M3=19,95; M4=20,05; Feminino - M1=20,32; M2=20,92; M3=21,30; M4=21,43). Em relação ao Vo2máx, aferido através do teste do vaivém, o género masculino apresenta uma evolução positiva nos três primeiros momentos (M1=44,73; M2=44,74; M3=46,44) e um decréscimo do terceiro para o quarto momento (M3=46,55 e M4=45,99). No género feminino, os valores médios são mais baixos que os obtidos pelos rapazes e apresentam uma tendência decrescente ao longo das aplicações, verificando-se que as médias são: (M1=41,26; M2=40,33; M3=39,57 e M4=39,15).

Analisando o teste de extensões de braços, o género masculino apresenta valores médios superiores no 1º e no 3º momento de aplicação, sendo o 4º momento o que transmite valores mais baixos ($M_4=12,16$). O género feminino apresenta uma evolução até ao 3º momento ($M_1=7,36$; $M_2=7,94$; $M_3=8,73$), diminuindo no último momento ($M_4=8,00$).

Em relação ao teste dos abdominais, ambos os géneros apresentam uma evolução do 1º para o 2º momento (Masculino - $M_1=41,16$ e $M_2=44,87$; Feminino - $M_1=30,30$ e $M_2=32,52$), apresentando diminuição dos valores médios no 3º e acentuando-se a descida no 4º momento (Masculino - $M_3=36,53$ e $M_4=31,53$; Feminino - $M_3=27,18$ e $M_4=20,00$).

No teste de extensão do tronco, o género masculino e feminino apresentam valores médios mais altos no 2º momento (Masculino - $M_1=22,53$; $M_2=25,80$; $M_3=24,91$ e $M_4=24,85$; Feminino - $M_1=22,70$; $M_2=27,18$; $M_3=26,55$ e $M_4=26,67$). Já no teste de Senta e alcança, o género masculino apresenta nos três primeiros momentos uma média semelhante ($M_1=21,52$; $M_2=21,14$; $M_3=21,19$), sendo o 4º momento o que apresenta valores mais baixo ($M_4=19,30$), no género feminino também existe pouca variância nos valores médios do teste, sendo o 2º momento ($M_2=23,26$) o que apresenta valores mais baixos e o 1º momento está representado com melhores valores ($M_1=24,42$).

5.2. Estudo Estatístico Inferencial através do T de Student

De seguida apresentamos a análise dos resultados da comparação das variáveis dependentes em função das variáveis independentes, através teste de Levene, representados pelo sig., e do teste T (Sig. (2 extremidades)).

5.2.1. Relação entre as variáveis dependentes do Fitnessgram e o género

Tabela 10 - Relação entre os testes da bateria Fitnessgram e o género

	1º Momento		2ºMomento		3ºMomento		4ºMomento	
	Sig.	Sig. (2 ext.)	Sig.	Sig. (2 ext.)	Sig.	Sig. (2 ext.)	Sig.	Sig. (2 ext.)
IMC	,604	,155 ,160	,853	,052 ,056	,829	,085 ,088	,865	,061 ,060
VO2máx (ml.kg.min)	,016	,002 ,001*	,013	,000 ,000*	,000	,000 ,000*	,039	,000 ,000*
Extensão de Braços	,025	,003 ,002*	,035	,020 ,012*	,061	,022* ,014	,165	,009* ,007
Abdominais	,001	,026 ,020*	,000	,014 ,009*	,023	,039 ,030*	,178	,007* ,005
Extensão do Tronco	,464	,902 ,903	,895	,211 ,215	,093	,094 ,084	,049	,056 ,048*
Senta e Alcança	,079	,083 ,069	,748	,176 ,184	,268	,088 ,081	,602	,008* ,007

Na *tabela 10*, são apresentados os valores do teste de Levene, representados pelo sig., e do teste T (Sig. (2 extremidades)) para os quatro momentos de aplicação da bateria de Testes do Fitnessgram. O teste de Levene permite-nos averiguar a homogeneidade das variâncias, ou seja, se o sig. for $>0,05$ assume que as variâncias são iguais, se for $<0,05$ não se assume as variâncias iguais.

Deste modo e em função dos resultados obtidos podemos constatar que existem diferenças com significância estatística, entre géneros, nos valores obtidos nos quatro momentos de aplicação, nos testes de extensão de braços, abdominais e no cálculo do VO2max., verificando-se sempre valores médios superiores por parte dos rapazes. Por outro lado, quando averiguamos os valores obtidos por ambos os sexos nos testes de avaliação da flexibilidade, verificamos, que embora não existam diferenças nos primeiros três momentos, elas estão presentes, com significado estatístico, no quarto momento.

Por fim, em relação ao IMC não se verificam diferenças com significado estático, entre rapazes e raparigas, nos quatro momentos.

5.3. Análise Estatística Inferencial através do T de Pares

De seguida apresentamos a análise dos resultados da comparação das variáveis dependentes em função das variáveis independentes, através do *Teste T de pares*.

5.3.1. Relação entre a variável IMC e os quatro momentos de aplicação

Tabela 11 - IMC para os quatro momentos

	M	DP	t	Sig. (2 extremidades)
IMC_4	20,63	3,24	,962	,339
IMC_3	20,52	3,42		
IMC_4	20,63	3,24	3,404	,001
IMC_2	20,04	3,47		
IMC_4	20,63	3,24	5,207	,000
IMC_1	19,67	3,43		

Através da análise da *tabela 11* e no que diz respeito ao IMC, no 4º momento da sua mensuração, este apresenta uma média (M) de 20,63 e um desvio padrão (DP) de 3,24, o 3º momento mostra uma média de 20,52 e um desvio padrão de 3,42, enquanto o 2º momento apresenta uma média de 20,04 e desvio padrão de 3,47, para finalizar o 1º momento representa uma média de 19,67 e um desvio padrão de 3,43.

Analisando os níveis de significância obtidos, podemos afirmar que a evolução do IMC do 3º para o 4º momento não apresenta diferenças estatisticamente significativas, no entanto, quando analisamos a evolução dos resultados do 2º para o 4º momento e do 1º para o 4º momento, verificamos que o IMC aumentou, apresentando diferenças estatisticamente significativas entre os diferentes momentos, sendo $p=0,001$ e $p=0,000$ respetivamente.

5.3.2. Análise do IMC nos quatro momentos em função do género

Tabela 12 - IMC em função do género para os quatro momentos

Género		M	DP	t	Sig. (2 extremidades)
Masculino	Par 1 IMC_4 IMC_3	0,09	0,4707	1,389	,172
	Par 2 IMC_4 IMC_2	0,66	1,3720	3,232	,002
	Par 3 IMC_4 IMC_1	0,85	1,5808	3,597	,001
Feminino	Par 1 IMC_4 IMC_3	0,13	1,5078	,509	,614
	Par 2 IMC_4 IMC_2	0,51	1,7823	1,645	,110
	Par 3 IMC_4 IMC_1	1,11	1,7049	3,754	,001

Através da observação da *tabela 12*, podemos quantificar a evolução do IMC nos 4 momentos, em função do género. Após a leitura dos resultados obtidos, observamos que existem diferenças com significância estatística nos valores obtidos pelos rapazes, quando analisamos a evolução do 2º para o 4º momento e do 1º para o 4º momento. Constatando-se um aumento dos valores médios do IMC ao longo dos tempos.

Em relação às raparigas, verificamos que o IMC também vai aumentando ao longo dos momentos de avaliação, no entanto, só se verificam diferenças significativas quando temos em linha de conta o 1º e o 4º momento.

6. Discussão dos Resultados

Procurando obter respostas sobre a evolução dos resultados obtidos no âmbito da avaliação da AptF debruçamo-nos agora sobre a análise dos valores obtidos pela totalidade dos alunos do oitavo ano de escolaridade da Escola José Falcão de Miranda do Corvo.

Após a recolha e apresentação dos dados, procedemos à discussão visando, sempre que possível, estudos realizados nesta área e recorrendo à revisão da literatura, tentando responder aos objetivos propostos.

Através da análise descritiva das variáveis, podemos constatar que a amostra é representada por setenta e oito indivíduos (N=78) dos quais 57,7% são do gênero masculino (N=45) e 42,3% são do gênero feminino (N=33). A média de idades no 1º momento era de 12,03, no segundo momento de 12,67, no terceiro momento 13,13 e no 4º e último momento de 13,55.

Em relação à variável IMC conseguimos constatar após a análise inferencial, que existem diferenças com significado estatístico nos valores apresentados, tanto por rapazes como raparigas, nos quatro momentos de aplicação, verificando um tendência para aumento desta variável. Na mesma linha de investigação Diaz et.al.(1996), utilizando o cálculo do IMC segundo o grau de desenvolvimento pubertário, na avaliação do estado nutricional de 2976 crianças e adolescentes de ambos os sexos entre os 7 e 17 anos de idade, concluíram que o IMC aumentava significativamente a cada estágio de maturação sexual.

No estudo realizado por Chen et al.(2002), os autores procederam à comparação dos níveis de AptF com o IMC de rapazes e raparigas entre os 7 e os 18 anos, confirmando que valores de IMC elevados estão diretamente relacionados com uma fraca performance em todas as componentes de AptF relacionada com a saúde. Esta constatação encontra-se em linha com que nós averiguámos na nossa amostra, uma vez que em relação ao Vo2máx, o gênero feminino foi diminuindo a cada momento, sendo sempre inferior ao gênero masculino e, ainda, que para o gênero masculino, embora evolua positivamente nos três primeiros momentos de avaliação, verifica-se um decréscimo do terceiro para o quarto momento. Embora não se tenha verificado um decréscimo com significância estatística, os valores apurados no último momento foram mais baixos, o que de certa forma não está em linha com o estudo de Seabra et.all (2004), que constatou que os níveis de AptF não parecem mostrar diminuição ao longo da idade.

Quando comparamos os valores obtidos por ambos os gêneros verificamos que em relação ao parâmetro VO2máx., as raparigas apresentam resultados mais baixos que os rapazes, tendo esta diferença significado estatístico.

Relativamente aos testes que caracterizam a força dos indivíduos que compõe a amostra verificamos que existem diferenças com significância estatística, quando analisamos os resultados em função do gênero, isto é, as raparigas apresentam valores mais baixos nos quatro momentos, no teste de flexões e no teste de abdominais.

Os valores obtidos são semelhantes aos apresentados por Glaner (2002), onde o autor também verificou diferenças acentuadas entre sexos.

No teste da extensão do tronco, apesar das oscilações entre todos os momentos em ambos os géneros, existiu sempre evolução do 1º para o último momento, sendo o género feminino, o que apresenta melhores resultados.

Já no teste senta e alcança, em ambos os géneros há uma redução dos valores do 1º para o 4º momento, sendo as raparigas a exibir melhores valores.

No estudo de Collet (2005) a diferença entre sexos não foi significativa nas categorias de flexibilidade, no que diz respeito ao teste senta e alcança. No nosso estudo só houve diferenças estatisticamente significativas no 4º momento em relação ao género.

Após observação da *tabela 11*, no quarto e último momento, podemos referir que existem diferenças estatisticamente significativas entre o género em todos os testes de AptF, com exceção do IMC onde não se verifica diferenças estatisticamente significativas entre sexos.

Num estudo realizado por Almeida (2006), que pretendia avaliar a AF habitual, AptF e IMC em crianças e adolescentes, no que se refere aos resultados obtidos nos diferentes testes de AptF realizados, observou-se a existência de diferenças significativas entre géneros. Tal como no nosso estudo, também os rapazes apresentam resultados superiores em todos os testes comparativamente com as raparigas à exceção dos testes de flexibilidade (extensão do tronco e senta e alcança). No nosso estudo também foi possível averiguar que as raparigas apenas apresentam melhores valores nos testes de flexibilidade e no IMC.

7. Conclusões

Os dados deste estudo permitem-nos conhecer a evolução dos alunos dos 8º anos, da EBSJF – Miranda do Corvo, em relação aos níveis de aptidão aferidos nos dois últimos anos letivos. Por conseguinte, os valores obtidos estão em linha com os resultados apurados por Looney e Plowman (1990) nos EUA, onde os autores verificaram em alguns testes, uma relação negativa do desempenho com o aumento da idade, justificando este facto pelo ganho de hábitos de inatividade física. No entanto, para além deste decréscimo que se observa nos resultados dos quatro momentos de avaliação, a nossa investigação apresenta ainda outra preocupação,

que se espelha nos valores bem mais baixos obtidos pelos elementos do género feminino.

Por isso, após a realização deste estudo com uma perspetiva longitudinal, acreditamos que aquilo que Astrand (1996) defendia, é na atualidade ainda mais pertinente, ou seja, é fundamental que se promova a AF regular desde a infância, de modo a que um estilo de vida sedentário não se instale, contribuindo para a perda de qualidade de vida, no processo natural de envelhecimento.

8. Recomendações

Tendo como referência os resultados apresentados e discutidos, enunciaremos algumas sugestões para futuras pesquisas no sentido de alargar o conhecimento ou reforçar as conclusões obtidas.

- Aumentar a amostra;
- Relacionar os testes de AptF com os alunos que realizam AF extra curricular e os que não realizam;
- Informar os alunos dos benefícios da AF;
- Dar a conhecer os resultados obtidos à escola.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Finalizado o EP enquanto docente de EF é plausível realizar um balanço positivo. Foi um processo árduo, repleto de novas experiências, onde foi possível ganhar confiança para a vida futura enquanto docente.

Chego ao fim desta caminhada satisfeita, pois foi um processo que me fez crescer como agente de ensino mas também como pessoa.

O processo de supervisão pedagógica auxiliou a combater os obstáculos e a aperfeiçoar a minha intervenção.

As experiências vividas com os alunos da turma E do 8ºano foram muito enriquecedoras porque com eles tive a oportunidade de ensinar, mas também aprender. Estar presente e conseguir contribuir para a evolução destes alunos tanto a nível social como psicomotor foi de uma alegria inexplicável.

Quanto ao aprofundamento do tema/problema foi muito gratificante analisar a evolução dos alunos, nomeadamente a nossa turma e entender que embora tivesse feito um esforço assinalável para melhorar a condição física dos nossos alunos, verifico que os valores médios obtidos pelos discentes avaliados apresentam resultados preocupantes.

O ano letivo 2014/2015 foi um ano muito produtivo e trabalhoso, que permitiu ir sempre à procura das melhores opções em relação à prática de ensino.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AAHPERD (1988). *The AAHPERD Physical Best Program*. Reston, VA: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. Human Kinetics.

Almeida, C. (2006). *Actividade física habitual, aptidão física e IMC em crianças e adolescentes*. Porto: C. Almeida Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Alves, C. (2004). *Currículo e Avaliação. Uma perspectiva integrada*. Porto: Porto Editora.

American College of Sports Medicine (ACSM), (1988). *Opinion statement on physical activity on children and youth*. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 20, 422-423.

Astrand, P. (1992). *Why exercise?* *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 24 (2), 153-162.

Barata, T. (2006). *Actividade física e saúde*. Consultado pela última vez em 20 de Janeiro de 2015. [On line] www.FPC.pt – fundação portuguesa de cardiologia.

Bento, J. (1989). *Para uma Formação Desportiva-Corporal na Escola*. Lisboa, Livros Horizonte.

Bento, J. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física*. Lisboa. Livros Horizonte.

Blair, S., Clark, D., Cureton, K, & Powell, K. (1989). Exercise and fitness in childhood: implications for a lifetime of health. In: Gisolfi, C. & Lamb, D. *Perspectives in exercise science and sports medicine*. Indianapolis, Benchmark, v.2 Youth, exercise and sport.

Blair, S. & Connelly, J. (1996). *How much physical activity should we do? The case for moderate amounts and intensities of physical activity*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(2).

Blair, S. (1993). C.H. McCloy Research Lecture: Physical activity, physical fitness, and health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64(4), 365-376.

Bloom, B. et al. (1983). *Manual de avaliação formativa e somativa do aprendizado escolar*. São Paulo. Pioneira.

Bompa, T. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of training*, 4th edition, Champaign: Human Kinetics

Botelho, P. (1996). *Coordenação motora, Aptidão Física e variáveis do envolvimento. Estudo em crianças do 1º Ciclo do Ensino de duas Freguesias do Concelho de Matosinhos*. Dissertação apresentada às provas de Doutoramento no ramo de Ciências do Desporto, especialidade de pedagogia do Desporto. FCDEF-UP.

Caspersen, C., Powell, K. & Christensen, G. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Report*, 100, 126-131.

Ceia, C. (2001). *A construção do Porta-Fólio da Prática Pedagógica: um modelo dinâmico de Supervisão e Avaliação Pedagógicas*. Obtido de <http://www.educ.fc.ul.pt/>.

Collet, C. (2005). *Índice de aptidão física e obesidade em crianças e adolescentes da área do grande Porto*. Dissertação de mestrado apresentada á faculdade de ciências de desporto e educação física da universidade do porto. Porto.

Chen, W., Lin, C., Peng, C., Li, C., Wu, H., Chiang, J., Wu, J. & Huang, P. (2002). Approaching healthy body mass index norms for children and adolescents from health-related physical fitness. in *Obes Rev.* 3:225-232.

Cooper Institute for Aerobics Research, (Versão Portuguesa, 2002). *Fitnessgram – Manual de Aplicação de Testes*. Lisboa: Edição da Faculdade de Motricidade Humana.

Corbin, C. & Pangrazi, R. (1992). Are American Children and Youth Fit?. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 63 (2).

Corbin, C. & Lindsey, R. (1994). *Concepts of Fitness and Wellness with Laboratories*. Madison, Brown & Benchmark Publishers.

Cureton, K. (1987). *Commentary on Children and Fitness: A Public Health Perspective*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 58, 315-320.

Díaz E., Burrows R., Muzzo S., Galgani J. & Rodriguez R. (1996). Evaluación nutricional de adolescentes mediante índice de massa corporal para etapa puberal. *Rev Chil Pediatr*. 67: 153-8.

Fragoso, M. (1992). *Normas Antropométricas da População Infantil de Lisboa*. Vol.2, Lisboa.

Freitas, D. (1994). *Aptidão Física da População Escolar da Região Autónoma da Madeira: Estudo em crianças e Jovens dos onze aos quinze anos de idade*. Dissertação de Mestrado apresentado á Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da universidade do porto.

Gallahue, D. & Ozmun, J. (2001). *Compreendendo o Desenvolvimento Motor bebês, crianças, adolescentes e adultos*. São Paulo, Brasil, Editora Phorte.

Glaner, M. (2002). *Crescimento físico e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes rurais e urbanos*. Dissertação de Doutorado. Santa Maria, Brasil.

Gomes, R. et al. (2011). *Guia de Estágio Pedagógico 2011/2012*. Universidade de Coimbra.

Hilgert, F. & Aquini, L. (2003). Actividade Física e Qualidade de Vida na Terceira Idade. *Horizonte*, XVIII, 109, 3. Horizonte. XIII, 75, Dossier.

Horta, L & Barata, T. 1995. Atividade Física e Prevenção Primária de Doenças Cardiovasculares. *Revista Ludens* 15 (3), (pp24 a 28).

Katche, F. & McArdle, W. (1974). *Validity of body composition prediction equation for college men and women.*

Lavalle, M. & ACSM (2002). *Strength Training in Children and Adolescents.* American College of Sports Medicine, Current Comment, September

Léger, L. (1996). Aerobic performance. In Docherty, D. (Eds.), *Measurement in Pediatric Exercise Science*, 5. Champaign, IL, Human Kinetics Publishers.

Leon, A. (1987). Age and other predictors of coronary heart disease. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 19(2), 159-167.

Liemohn, W. (1988). *Flexibility and muscular strength, Joperd.* september, p. 37 – 40.

Maia, J. (1999). *A Ideia de Aptidão Física. Conceito, Operacionalização e Implicações.* Lisboa, Boletim SPEF, nº17/18.

Maia, J., Lopes, V. & Morais, F. (2001). *Actividade Física e Aptidão Física Associada a Saúde. Um Estudo de Epidemiologia Genética em Gémeos e suas Famílias Realizado no Arquipélago dos Açores.* Porto. Editores FCDEF-UP/Direcção Regional de Educação Física e Desporto da Região Autónoma dos Açores.

Maia, J. (1999). *A ideia da Aptidão Física. Conceito operacionalização e implicações.* In: Boletim – S.P.E.F., NR 17-18

Malina, R. (1989). Growth and maturation: Normal variation and effect of training. In C. Gisolfi, D. Lamb (Eds.), *Perspectives in Exercise Science and Sport Medicine.*

Vol.2. Youth, Exercise and Sport. Indianapolis, 223-272, Indiana, Benchmark Press, inc.

Malina, R. (1990a). Growth Exercise, Fitness and Later Outcomes. In C. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens, J. Sutton, B. McPherson (Eds.), *Exercise, Fitness and health: A consensus of current knowledge*, 49, 637-659, Champaign, IL, Human Kinetics Publishers.

Marques, A. (1998). *Desenvolvimento da Capacidade de Prestação de Resistência. Estudo Aplicado em Crianças e Jovens do 5º ao 9º Ano de Escolaridade da Região do Grande Porto*. Tese de Doutoramento Apresentada à FCDEF-UP (não publicado).

Martin, Carl & Lehnertz (2001). *Manual de Metodologia del Entrenamento Deportivo*. Editorial Paidotribo, Barcelona

McGown. (1991). *O Ensino da Técnica Desportiva*. Treino Desportivo, II(22), 15-22.

Mota, J. (1997). *A Actividade Física no Lazer*. Reflexões sobre a sua prática. Lisboa: Livros Horizonte, 30, 33-52.

NES (2002). *FITNESSGRAM® Manual de aplicação de testes*. Núcleo de Exercício e Saúde da Faculdade de Motricidade Humana, Impriluz, Lisboa.

Neto, C. (1994). A Criança e a Actividade Desportiva. *Horizonte*, X, 60, 203-206.

Pacheco, J. (1995). *A avaliação dos alunos na perspectiva da reforma* (Proposta de Trabalho). Porto: Porto Editora

Pate, R., (1988). *The evolving definition of physical fitness*. Quest. Champaign. 40 (3).

Pate, R., Slentz, C. & Katz, D. (1989). Relationships between skinfold thickness and performance of health related fitness test items. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 60(2), 183-189.

- Perrenoud, P. (1999). *Avaliação: da excelência à regulação das aprendizagens – entre duas lógicas*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Piéron, M. (1992). *Pedagogie des Activités Physiques et des Sport*. Paris. ed. Revue EPS.
- Piéron, M. (1996). *Formação de Professores*. Aquisição de Técnicas de Ensino e Supervisão Pedagógica
- Piletti, C. (1987). *Didática geral*. São Paulo. Ática.
- Plowman, S. (2001). *FitnessGram ® Reference Guide Muscular strength, Endurance, and Flexibility Assesments*. The Cooper Institute. Dallas TX.
- Plowman, S., Sterling, C., Corbin, C., Meredith, M, Welk, G., & Morrow, J. (2006). *The History of FITNESSGRAM®* . Journal of Physical Activity & Health, 3(Suppl. 2), S5–S20 Human Kinetics, Inc.
- Quina, J., Costa, F. & Diniz, J. (1995). *Análise da Informação Retida pelos Alunos em Aulas de Educação Física*. Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física (12), 9-29.
- Quina, J. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. Bragança: IPB, ESE, 2009.
- Ribeiro, L. (1999). *Avaliação da Aprendizagem*. Lisboa: Texto Editora.
- Ribeiro, C. (2002). Programa de Promoção do Exercício Físico. Melhor exercício Mais saúde Mexa-se Mais, *Revista Desporto*, ano V, n.º3, Lisboa.
- Ross, W. & Marfell-Jones, M. (1991). *Kinanthropometry*. In J.D. MacDougali, A. Wenger, & H. Green (Eds.). *Physiological Testing of The HighPerformance Athlete* (2 ed.), 223-308, Champaign, IL, Human Kinetics Publishers.

Safrit, M. (1995). *Complete Guide for Youth Fitness Testing*. Champaign, IL, Human Kinetics Publishers.

Sallis, J. & Patrick, K. (1994). Physical Activity Guidelines for Adolescents: Consensus Statement. *Pediatric Exercise Science*, 6, 302-314.

Sallis, J., Simons-Morton, B., Stone, E., Corbin, C., Epstein, L., Faucette, N., Iannotti, R., Killen, J., Klesges, R., Rowland, T. & Taylor, W. (1992). Determinants of Physical Activity and Interventions in Youth. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 24(6): 249-257.

Saltin, B. & Grimby, G. (1968). *Physiological Analysis of Middle-aged and Old Former Athletes*, Comparison With Still Active Athletes of Same Ages. *Circulation*, 38(6), 1104-1115

Santa-Clara, H. (2005). *I ciclo de conferências do Instituto Superior de Ciências da Saúde – Norte. A saúde e o ciclo vital*. Resumo de comunicações. Centro de congressos da Alfândegas do Porto.

Sardinha, L. (1999). Exercício, saúde e aptidão metabólica., In: Sardinha, L.B.; Matos, M.G. e Loureiro, I. (eds), *Promoção de saúde – Modelos e práticas de Intervenção nos âmbitos da actividade física, nutrição e tabagismo*: Lisboa, pp: 85-121

Serrano, J. (2003). *Estudo ao nível de independência de mobilidade e da actividade física nas rotinas de vida quotidianas em crianças de 8, 10 e 12 anos de idade no meio urbano*; FMH –UTL, Lisboa.p.32.

Siedentop, D. (1998). *Aprender a ensinar la Educación Física*. Barcelona: Inde.

Silva, E. (2010). *Material de apoio à unidade curricular Prática de Ensino*. Licenciatura em Ciências do Desporto, FCDEF-UC, Coimbra

Sobral, F. (2003). *AF, Lazer e Ciclos de Vida*. INAUUF – Programa de Estudos Pós-graduados, Turismo Desportivo e Recreologia, (s.1), (s.e.).

Taveira, D. (2011). *Alterações nas Capacidades Motoras Básicas, em Idosos Institucionalizados Submetidos à Prática de Actividade Física*. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Actividade Física na especialidade de Gerontomotricidade. ESE- IPCB.

Vuori, F. & Fentem, P. (1994). *Significance of Sport for Society, on The Basis of its Influence on Health*. Final Position Paper, Strasbourg, Concil of Europe, CDDS (94) 64 SoSi 6, Addendum.

Winnick, J. & Short, F. (2001). *Testes de Aptidão Para Jovens com Necessidades Especiais*. Tradução de Márcia Gregol, São Paulo, Brasil, Manole.

LISTA DE ANEXOS

Anexo 1- Ficha de caracterização individual dos alunos

Anexo 2- Caracterização da turma 8ºE

Anexo 3- Resumo Planeamento Anual

Anexo 4- Extensão e Sequência de Conteúdos

Anexo 5- Gráfico de Evolução AD Vs AS

Anexo 6- Plano de Aula

Anexo 7- Instrumento de observação de aulas

Anexo 8- Grelha de Avaliação Diagnóstico

Anexo 9- Grelha de Avaliação Formativa

Anexo 10 – Grelha de Avaliação Formativa (Alternativa Atletismo)

Anexo 11- Exemplo de grelha de Avaliação Sumativa

Anexo 12- Exemplo de ficha de avaliação de conhecimentos

Anexo 13- Grelha de registo Socio-Afetivo

Anexo 14- Ficha de Autoavaliação

Anexo 15 – Ficha de trabalho para aluno com atestado médico

Anexo 16 – Trabalho de desenvolvimento para aluno com atestado médico

Anexo 1

 <p>GOVERNO DE PORTUGAL DGEStE Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares Direção de Serviços da Região Centro</p>	<p>AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MIRANDA DO CORVO</p> <p>ANO LETIVO 2014/2015</p> <p>EB 2.3 C/SEC. JOSÉ FALCÃO</p>	 <p>Agrupamento de Escolas Miranda do Corvo</p>
--	---	--

D.1.3.

FICHA INDIVIDUAL - DOSSIER DA DIREÇÃO DE TURMA – ANO LETIVO 20__/20__

1. IDENTIFICAÇÃO

Nome: _____

N.º: ____ Ano: ____º Turma: ____ Data Nascimento: ____/____/____

Morada: _____

Freguesia: _____ Concelho: _____

Telefone: _____

2. ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

Nome: _____

Grau de Parentesco: _____ Idade: _____

Profissão: _____

Morada: _____ Telefone: _____

Local de trabalho: _____ Telefone: _____

3. AGREGADO FAMILIAR

Nome	Grau de parentesco	Idade	Profissão

4. SAÚDEDificuldades visuais: Doenças crónicas: Dificuldade auditivas: Alergia: Dificuldades motoras: Outra: qual: _____

Contacto a estabelecer em caso de urgência: _____

5. VIDA ESCOLAR												
Já teve retenções no percurso escolar? Sim: <input type="checkbox"/> Não: <input type="checkbox"/>												
Anos Escolares	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
N.º de retenções												
Aulas de Apoio frequentadas:												
Disciplinas preferidas:												
Disciplinas com mais dificuldades:												

Meio de transporte usado para vir para a escola:				
Comboio	Autocarro	A pé	Automóvel	Outro. Qual?
Distância de casa à escola:			Tempo gasto:	

	Sim	Não
Gostas de Estudar?		
Estudas todos os dias?		
Estudas habitualmente em casa?		
Tens alguém que te ajude no estudo?		
Costumas conversar em casa sobre o estudo?		
Costumas frequentar a biblioteca?		

6. TEMPOS LIVRES
Em que costumavas ocupar os tempos livres? _____ _____
Fazes parte de algum clube ou coletividade? Qual? _____
7. O FUTURO
Gostarias de continuar a estudar nesta escola? Sim: <input type="checkbox"/> Não: <input type="checkbox"/>
Que profissão gostarias de ter? _____
Porquê? _____

Anexo 2

 GOVERNO DE PORTUGAL MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA DGEstE Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares Direção de Serviços da Região Centro	AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MIRANDA DO CORVO ANO LETIVO 2014/2015 EB 2.3 C/SEC. JOSÉ FALCÃO	 Agrupamento de Escolas Miranda do Corvo
---	--	---

1. ALUNO

Idade	Masc.	Fem.	Total
9			
10			
11			
12	1	1	2
13	9	3	12
14	2	1	3
15	1	1	2
16			
17			
18			
19			
20			
> 20			
Total	13	6	19

Concelho	Miranda do Corvo	Coimbra	Lousã
N.º de alunos	16	2	1

Morada	N.º de alunos
Miranda do Corvo	8
Vila Nova	1
Lamas	6
Lousã	2
Bujos	1
Carapilhal	1

2. ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

Grau de Parentesco	Mãe	Pai	Doutora
N.º de alunos	17	1	1

Profissão	Tec. hospitalar	Desempregada	Doméstica	Asst.Técnica	Formação	Aux. de Ação Educativa/ cozinha/ Limpeza
N.º de alunos	1	3	5	1	4	4

3. AGREGADO FAMILIAR

Idade	Pais	Mães
25-30	0	1
31-35	1	1
36-40	3	3
41-50	13	12
51-55	0	2
56-60	1	0
> 60	1	0

N.º de Irmão	0	1	2	3	4	> 4
N.º de alunos	4	9	5	1		

	Desempregado	Empregado	Doméstico	Reformado	Formação
Pai	1	15	0	1	2
Mãe	3	10	3	1	2
Total					

4. SAÚDE

	Dificuldades visuais	Dificuldades auditivas	Dificuldades motoras	Doenças crónicas	Alergia	Outra	Não têm
N. de Alunos	3	0	0	0	5	3	0

5. VIDA ESCOLAR

Anos Escolares	1.º	2.º	3.º	4.º	5.º	6.º	7.º	8.º	9.º	10.º	11.º
N.º de alunos com retenções		2		1			3				

Aulas de Apoio frequentadas:	Matemática	Inglês	Português
N.º de alunos	6	1	5

Disciplinas	LP	MAT	ING	HIST	FQ	ESP	EV	EF	CN	ET	GEO
Preferidas	1	2	1	0	3	4	1	7	4	1	0
Com dificuldade	4	7	8	1	3	0	0	0	2	0	1

Meio de transporte usado para vir para a escola:				
Comboio	Autocarro	A pé	Automóvel	Outro. Qual?
	12	3	4	-

Distância de casa/escola (Km)	< 1	1 a 3	3 a 5	5 a 8	> 8
N.º de alunos		3	1	3	4

NOTA: cinco alunos não registaram a distância percorrida casa/escola.

Tempo gasto no percurso (min.)	< 15	15 a 30	> 30
N.º de alunos	7	7	3

	Sim	Não
Gostas de Estudar?	7	11
Estudas todos os dias?	4	14
Estudas habitualmente em casa?	16	2
Tens alguém que te ajude no estudo?	15	3
Costumas conversar em casa sobre o estudo?	13	5
Costumas utilizar livros da biblioteca?	10	8

6. TEMPOS LIVRES

Ocupação dos tempos livres	Computador	Futebol	Andar de bicicleta	Convívio com os amigos	Ouvir Música	TV
N.º de alunos	8	6	4	3	1	3

Clube ou coletividade	Nenhuma	Casa do Povo	Mirandense	AAc Remo /Orientação
N.º de alunos	9	1	5	2

7. O FUTURO

Gostariam de continuar a estudar nesta escola	Sim	Não
N.º de alunos	17	1

Profissão pretendida	Eng. Informático	Não Sabe	Futebolista	Cozinheiro	Carpinteiro	Eng. Agrário	Treinador Fut.	Veterenário
N.º de alunos	1	6	4	2	1	1	1	1

Anexo 3

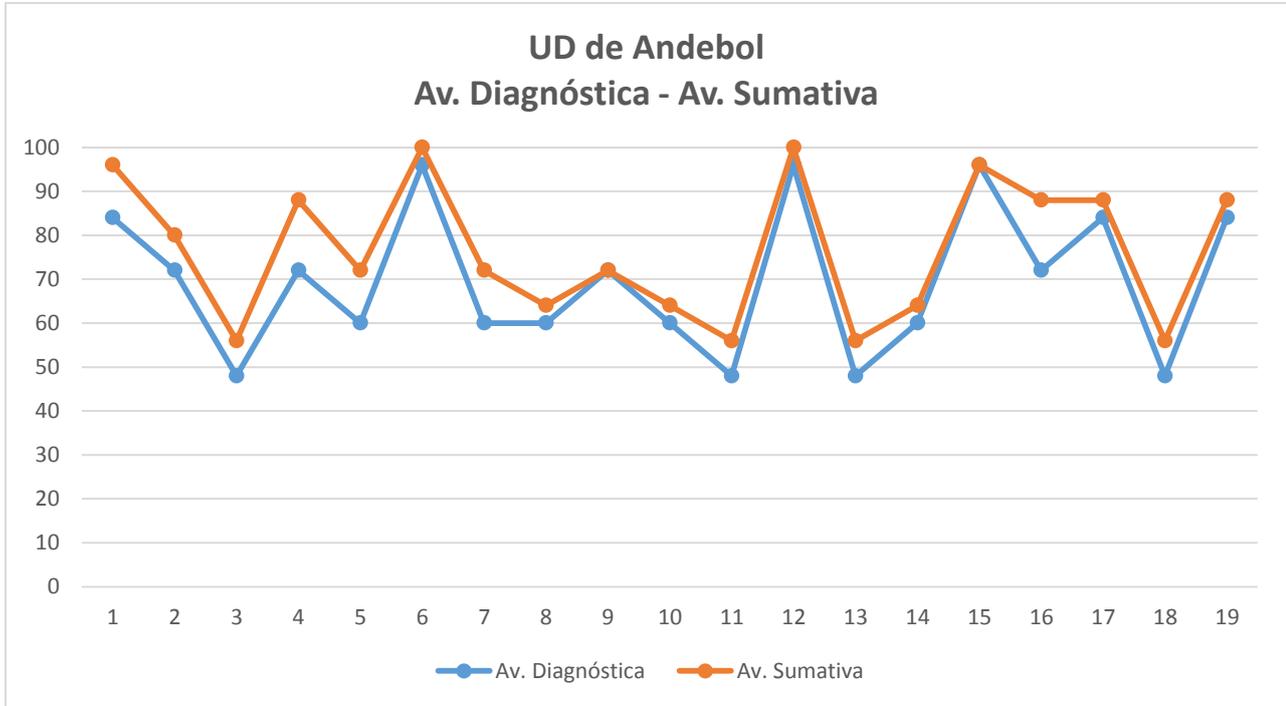
Planeamento Anual																																				
I Período																																				
Ano: 8 Turma: E																																				
I Período																																				
Espaço	G1																																			
Nº de Aula	1-2	3	4-5	6	7-8	9	10-11	12	13-14	15	16-17	18	19-20	21	22-23	24	25-26	27	28-29	30	31-32	33	34-35	36	37-38	39	R1	R2								
Mês	Setembro							Outubro							Novembro							Dezembro														
Dia	16	19	23	26	30	3	7	10	14	17	21	24	28	31	4	7	11	14	18	21	25	28	2	5	9	12	16									
Modalidades	ATELISMO												VOLEIBOL												BASQUETEBOL											
Extensão dos Conteúdos	Atletismo	Atletismo	Atletismo	Atletismo	Atletismo	Atletismo	Atletismo	Atletismo	Atletismo	Atletismo	Atletismo	Atletismo	Voleibol	Voleibol	Voleibol	Voleibol	Voleibol	Voleibol	Voleibol/Fitness	Voleibol	Voleibol	Voleibol	Voleibol	Voleibol	Voleibol	Voleibol	Basq.	Basq.	Basq.							
Condição Física	Força												Força												Força											
Avaliação	Av. Diag	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Sum + Teste	Av. Diag	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Sum + Teste	Av. Diag	Av. Sum	Av. Diag	Av. Form													
II Período																																				
Ano: 8 Turma: E																																				
II Período																																				
Espaço	R1												G2												R2											
Nº de Aula	42-43	44	45-46	47	48-49	50	51-52	53	54-55	56	57-58	59	60	61-62	63	64-65	66	67-68	69	70-71	72															
Mês	Janeiro						Fevereiro						Março																							
Dia	6	9	13	16	20	23	27	30	3	6	10	13	20	24	27	3	6	10	13	17	20															
Modalidades	BASQUETEBOL												BADMINTON												ANDEBOL											
Extensão dos Conteúdos	Basquetebol	Basquetebol	Basquetebol	Basquetebol	Basquetebol	Basquetebol	Basquetebol	Basquetebol	Basquetebol	Basquetebol	Basquetebol	Basquetebol	Basquetebol	Dança	Dança	Dança	Dança	Dança	Dança	Dança	Dança	Dança	Dança	Dança	Dança	Dança	Andebol	Orientação								
Condição Física	Resistência e força												Força												Resistência e força											
Avaliação	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Sum + Teste	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Sum	Av. Diag	Av. Sum	Av. Diag	Av. Form						
III Período																																				
Ano: 8 Turma: E																																				
III Período																																				
Espaço	R2												G3																							
Nº de Aula	73-74	75	76-77	78	79-80	81	82-83	84-85	86	87-88	89	90-91	92	93-94	95	96-97	98	99-100	101																	
Mês	Abril						Maio						Junho																							
Dia	7	10	14	17	21	24	28	5	8	12	15	19	22	26	29	2	5	9	12																	
Modalidades	ANDEBOL												GINÁSTICA DE SOLO/ACROBÁTICA																							
Extensão dos Conteúdos	Andebol	Orientação	Andebol	Orientação	Andebol	Orientação	Andebol	Orientação	Andebol	Orientação	Andebol	Orientação	Andebol	Orientação	Andebol	Orientação	Andebol	Orientação	Andebol																	
Condição Física	Força												Resistência																							
Avaliação	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Sum + Teste	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Form	Av. Sum + Teste																	



Extensão e Sequência de Conteúdos da modalidade Basquetebol																			
Mês	Dezembro					Janeiro					Fevereiro								
	9	12	3	6	9	13	16	20	23	27	30	3	6						
Data																			
N.º de Aula																			
Conteúdos	Introdutório	Situação de exercício de critério e/ou Situação de jogo reduzido	Progride em drible																
			Passa e desmarca																
			Lançamento, quando em situação favorável																
	Parte de Elementar	Situação 3x3	Assume posição defensiva																
			Participa no Ressalto																
			Utiliza o pé-eixo																
		Parte Elementar	Situação 3x3	Lança em apoio															
				Lança na passada															
				Drible de proteção															
				Posição facial para o cesto															
Parte Elementar	Situação 3x3	Defesa HxH																	
		Ressalto Defensivo e Ofensivo																	
		Capacidade Ofensiva 1x1																	

Avaliação Diagnóstica	Exercitação	Avaliação Sumativa
Introdução	Consolidação	

Anexo 5



Anexo 6

PLANO DE AULA

Ano/ Turma/nível:		Data:	Hora:	Duração:	Tempo útil:
Espaço:	Aula n.º:	Aula nº de da UD:			Período:
Nº de Alunos:		Função Didática:		Professor:	
Estilos de Ensino predominantes:					
Objetivos:					
Recursos Materiais:					
Tempo		Tarefa/situação de aprendizagem	Estratégias de organização	Objetivos específicos	Componentes críticas e critérios de êxito
⌚	Par.				
<i>Parte Inicial</i>					
<i>Parte Fundamental</i>					
<i>Parte Final</i>					
Observações:					
Justificação das opções tomadas:					

Anexo 7

Relatório de Observação

Ano/ Turma/nível:		Data:	Hora:	Duração:	Tempo útil:
Espaço:	Aula n.º:	Aula n.º:	UD:	Período:	
Observação n.º:		Professor:		Observador:	

Dimensões/Competências da I.P. Funções de Ensino		S;N; +/-	Observações					
PLANEAMENTO	Descreve corretamente todos os elementos do plano							
	Operacionaliza objetivos corretos, com critérios de êxito e componentes críticas pertinentes							
	Prevê tarefas adequadas aos alunos/ n.º de aula							
	Prevê organização alunos/materiais							
	Maximiza tempos de aula, tarefa, transições/organização, TPA							
INFORMAÇÃO INICIAL	Contextualiza a aula. Indica os objetivos e conteúdos							
	Explica o tipo de tarefas e organização							
	Combina sinais de Atenção, Reunião e Transição							
	Usa linguagem clara, audível, adequada e pertinente							
	Motiva os alunos para a prática							
INSTRUÇÃO DEMONSTRAÇÃO	Usa linguagem clara, afável, enfática, precisa, audível, adequada e pertinente		Tarefa 1*	Tarefa 2*	Tarefa 3	Tarefa 4	Tarefa 5	Tarefa 6
	Refere componente críticas mais importantes							
	Faz boa demonstração (modelo/colocação)							
	Usa o questionamento como método ensino							
	Diminui os tempos de instrução							
GESTÃO ORGANIZAÇÃO	Faz aquecimento específico, ativo e motivante							
	Mantém o fluxo de aula							
	Rentabiliza organização material/espço							
	Distribui/organiza alunos e o material com eficácia							
	Gere eficazmente os tempos de aula							
CONTROLO ATIV. DOS ALUNOS	Usa sinais com coerência/eficácia							
	Controla segurança dos alunos							
	Usa a sobreposição							
	Posiciona-se corretamente							
	Circula de forma ativa e imprevisível							
	Gere bem tarefas/grupos de alunos							
FB-DIAGN. PRESCRIÇ.	Fornecer boa taxa de FB							
	Diversifica o FB positivo							
	Assegura qualidade/pertinência do FB							
	Fecha ciclos de FB							
F I N A L I Z A Ç ã o	Relembra objetivos e faz balanço das aprendizagens							

		Faz extensão à próxima aula e motiva os alunos		
		Usa linguagem clara, audível, adequada e pertinente		
		Gere eficazmente o tempo de aula		
CLIMA		Cumprimenta e usa o nome dos alunos		
		Revela disponibilidade para os alunos		
		Auxilia os alunos no insucesso, elogia-os e incentiva-os		
		Usa tom de voz agradável e afável		
		Revela entusiasmo pelo ensino		
		Usa estratégias para criar bom clima		
DISCIPLINA	Cria regras de aula e torna-as claras			
	Relembra e faz cumprir regras definidas			
	Reforça positivamente o cumprimento regras			
	Ignora comportamento inapropriado ligeiro			
	Dissuade comportamento inapropriado			
	Usa estratégias p/ prevenir e controlar a (in) disciplina			
APRECIACÃO FINAL				
APRECIACÃO METODOL.	Tarefas adequadas ao nível de aprendizagem dos alunos			
	Tarefas pertinentes de acordo com objetivos			
	Progressão lógica das aprendizagens			
	Correção técnico-científica			
APRECIACÃO DIDÁCTICA	Aula de acordo com o planeado			
	Adaptação ajustada a novas situações			
	Consecução dos objetivos			
	Maximiza TPA			
Observações				

AV. FORMATIVA

AVALIAÇÃO DAS ACTIVIDADES FÍSICAS - BASQUETEBOL

Nº	Introdutório					Parte de Elementar					X	Parte Avançado			Avançado					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		11	12	13	14	15	16	17	18	19
Nome																				
Situação de exercício em círculo ou Situação de jogo rotatório	1	1	1/2	1	1/2	1		1/2	1	1	1/2	1	1/2	1/2	1	1	1	1/2	1/2	1/2
	1	1	1/2	1	1/2	1		1/2	1	1	1/2	1	1/2	1/2	1	1	1	1/2	1/2	1/2
	1	1/2	1/2	1	1/2	1		1/2	1	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2
	1	1	1/2	1/2	1/2	1		1/2	1/2	1/2	1/2	1	1/2	1/2	1/2	1	1/2	1/2	1/2	1/2
	1	1	1/2	1	0	1		1/2	1	1/2	1/2	1	1/2	1/2	1/2	1	1/2	1	1/2	1/2
Situação 3x3	1	1/2	0	1/2	0	1		1/2	1/2	1	0	1/2	0	1/2	1	1/2	1/2	0	1/2	1/2
	1	1	1/2	1	1/2	1		1/2	1/2	1	1	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1	1/2	1/2	1/2
	1	1/2	1/2	1	1/2	1		1/2	1/2	1	1/2	1	1/2	1/2	1/2	1/2	1	1/2	1/2	1/2
	1	1	1/2	1	1/2	1		1/2	1/2	1	1/2	1	1/2	1/2	1/2	1/2	1	1/2	1/2	1/2
	1	1/2	1/2	1	1/2	1		1/2	1/2	1	1/2	1	1/2	1/2	1/2	1/2	1	1/2	1/2	1/2
Elementar / 8º Ano	1/2	1/2	1/2	1	1/2	1		1/2	1/2	1	1/2	1	1/2	1/2	1	1	1	1/2	1/2	1/2
	1	1	1/2	1/2	1/2	1		1/2	1/2	1/2	1/2	1	1/2	1/2	1	1	1	1/2	1/2	1/2
	1	1	1/2	1/2	1/2	1		1/2	1/2	1/2	1/2	1	1/2	1/2	1	1	1	1/2	1/2	1/2
	1	1	1/2	1/2	1/2	1		1/2	1/2	1/2	1/2	1	1/2	1/2	1	1	1	1/2	1/2	1/2
	1	1	1/2	1/2	1/2	1		1/2	1/2	1/2	1/2	1	1/2	1/2	1	1	1	1/2	1/2	1/2
Elementar / 9º Ano	1	1	1/2	1	1/2	1		1/2	1/2	1	1/2	1	1/2	1/2	1	1	1	1/2	1/2	1/2
	1	1	1/2	1/2	1/2	1		1/2	1/2	1/2	1/2	1	1/2	1/2	1	1	1	1/2	1/2	1/2
	1	1	1/2	1/2	1/2	1		1/2	1/2	1/2	1/2	1	1/2	1/2	1	1	1	1/2	1/2	1/2
	1	1	1/2	1/2	1/2	1		1/2	1/2	1/2	1/2	1	1/2	1/2	1	1	1	1/2	1/2	1/2
	1	1	1/2	1/2	1/2	1		1/2	1/2	1/2	1/2	1	1/2	1/2	1	1	1	1/2	1/2	1/2

2ª Semana
3ª Semana
4ª Semana
5ª Semana

Anexo 10

Alunos 8ºE	40 Metros 07 Out	40 Metros 14 Out	Salto em Comprimento 7 Out	Salto em Comprimento 21 Out	Lançamento do Peso 24 Out
1	0:06:81	0:06:60	2,30 m	3,55 m	12,00 m
2	0:06:65	----	3,40 m	3,60 m	----
3	0:08:37	0:08:18	1,70 m	2,30 m	9,20 m
4	----	0:06:79	2,70	3,00 m	10,50 m
5	----	0:07:28	2,25	2,40 m	10,20 m
6	0:06:40	0:06:07	3,60	4,05 m	12,90 m
7	----	----	----	----	----
8	0:08:08	0:07:34	1,55	1,90 m	9,40 m
9	0:07:41	0:07:86	2,65 m	----	10,10 m
10	0:07:74	----	2,90 m	----	8,80 m
11	0:07:42	0:06:44	2,65 m	3,25 m	9,25 m
12	----	0:07:39	1,90 m	----	10,15 m
13	0:06:44	0:06:46	2,90 m	2,95 m	10,60 m
14	0:08:04	0:07:68	1,90 m	2,40 m	9,15 m
15	0:07:00	0:06:75	2,45 m	2,85 m	12,30
16	0:06:03	0:05:96	3,90 m	----	11,10 m
17	0:05:97	0:05:72	3,60 m	3,95 m	12,85 m
18	----	0:08:75	2,05 m	2,60 m	8,35 m
19	0:07:78	0:07:57	2,45 m	2,60 m	9,15 m

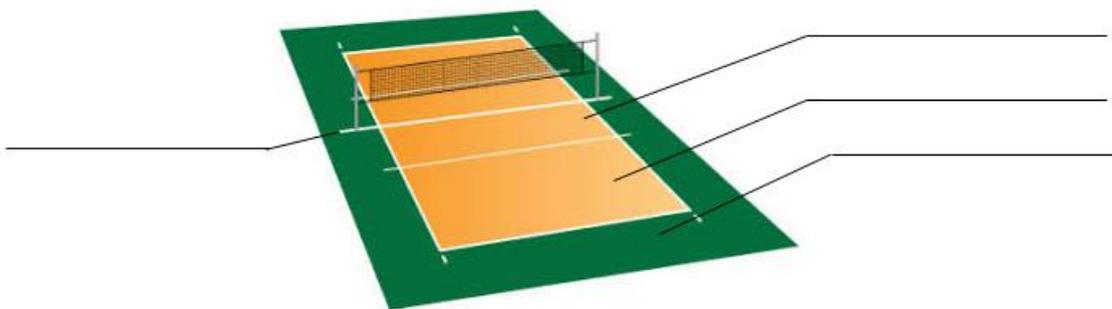
Anexo 12

Nome: _____	Nº: _____	Ano: 8º Turma E
Data: ___/___/___		
Avaliação: _____	Professor: _____	Ass. Enc. Educ. _____

Ficha de avaliação de conhecimentos

Voleibol

1. Legende a figura seguinte com as seguintes palavras: (**Zona de defesa**; **Zona de Ataque**, **Zona de serviço** e **Zona de Substituição**).



Nas questões que se seguem são apresentadas quatro hipóteses de resposta, das quais só uma esta correta. Identifica-a colocando um círculo à volta da opção escolhida.

2. O Voleibol é:

- a) Um Jogo Desportivo Coletivo, praticado por duas equipas (6 jogadores de campo mais 6 Suplentes);
- b) Um Jogo Desportivo Coletivo, praticado por duas Equipas (7 jogadores de Campo mais 7 suplentes);
- c) Um Jogo Desportivo Coletivo, praticado por duas Equipas (6 jogadores de Campo mais 5 suplentes);
- d) Um Jogo Desportivo Individual.

3. O objetivo do jogo de Voleibol é:

- a) Enviar a bola por Cima da rede, fazendo-a tocar fora dos limites do campo adversário.
- b) Enviar a bola por Cima da rede, fazendo-a tocar no campo adversário e evitar que toque no seu próprio campo;
- c) Fazer tocar a bola no campo adversário;
- d) Enviar a bola por cima da rede.

4. No Serviço por baixo debes:

- a) Avançar o pé da mão que serve;
- b) Tronco em completa extensão;
- c) Executar o serviço com a mão fechada, numa superfície estável;
- d) Lançar a bola ao ar e estender à retaguarda o braço que vai bater na bola.

5. Durante a manchete debes:

- a) Orientar os pés e a plataforma de batimento para o local de envio;
- b) Separar as mãos durante o contato;
- c) Contatar a bola na zona do pulso;
- d) Colocar os braços com uma ligeira flexão.

6. No Remate em suspensão é importante:

- a) Tocar na rede após contatar com a bola;
- b) Bater a bola por cima, à frente do corpo, com os membros superiores em extensão;
- c) Bater a bola por baixo;
- d) Efetuar a chamada com apenas um pé.

7. Assinale se as seguintes noções de Voleibol são **Verdadeiras (V)** ou **Falsas (F)**.

	V ou F
O jogo de voleibol tem no máximo de 5 set's, disputados todos eles, a 25 pontos.	
Sempre que uma equipa marca ponto, deve realizar a rotação dos seus jogadores.	
Os jogadores das posições 2,3 e 4 estão na zona de ataque	
A bola é considerada fora se pelo menos metade não tocar na linha.	
Cada equipa tem direito a um máximo de 3 toques (mais o toque do bloco) para reenviar a bola.	
Na posição base, devemos estar com os membros inferiores em extensão.	
No passe é importante contatar a bola com a palma da mão e não com os dedos.	
No passe devesse contatar com a bola à frente e acima da cabeça.	
No serviço o jogador deve estar a pisar a linha, com pelo menos um pé.	
Colocar os braços em completa extensão, com as mãos unidas no momento de contato	

Bom trabalho!

Prof^a. Bruna Borges

Anexo 14

Nome: _____ N.º _____ Ano _____ Turma: _____
 Para fazeres a tua AUTOAVALIAÇÃO assinala com uma cruz de forma consciente no critério qualitativo correspondente.

	I.º Período			II.º Período			III.º Período		
	Nunca	Às vezes	Sempre	Nunca	Às vezes	Sempre	Nunca	Às vezes	Sempre
SABER ESTAR 30% - COMPORTAMENTOS / EMPENHAMENTO									
Fui assíduo(a) e pontual									
Particpei na aula ordeiramente									
Empenhei-me nas atividades propostas de iniciativa própria									
Realizei integralmente as tarefas que me foram solicitadas									
Participo só quando o professor me solicita									
Esforço – me por ultrapassar as minhas dificuldades									
Trago o material necessário									
Sempre que estive presente e não realizei a componente prática, cumprí as tarefas propostas									
Como aluno(a) sob atestado médico (de acordo com a legislação) empenhei-me no desenvolvimento de trabalhos e/ou sobre as modalidades abordadas									
Respeito o professor e colegas									
Respeito os funcionários									
Distraio-me durante o trabalho e preciso de ser chamado à atenção									
Perturbo as aulas									
Falto algumas vezes sem motivos fortes									
Cumpro as regras específicas de utilização do material, os espaços de aula e os balneários									
Cumpro o Regulamento Interno									
Revelo disponibilidade e capacidade de cooperação									
Sou capaz de não sobrepor o interesse pessoal ao do grupo									
Aceitei respeitosamente decisões contrárias às minhas									
Exprimi corretamente as minhas dúvidas e dificuldades									
APRENDER A CONHECER 20%									
Adquiri conhecimentos relacionados com os conteúdos									
Respondi com clareza às questões colocadas na aula;									
Conheço as técnicas abordadas									
Sei as regras das modalidades lecionadas									
APRENDER A FAZER 50%									
Adquiri habilidades motoras									
Apliquei os conhecimentos lecionados									
Apliquei corretamente nas tarefas propostas									
Progridi para níveis superiores									
Classificação	Unidade Didática:			Unidade Didática:			Unidade Didática:		
	Unidade Didática:			Unidade Didática:			Unidade Didática:		
	Unidade Didática:			Unidade Didática:			Unidade Didática:		
Auto Avaliação	I.º Período			II.º Período			III.º Período		

Anexo 15

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MIRANDA DO CORVO
Voleibol

Nome: _____ Ano: __ T: __ N° __

Pergunta 1: Assinale se as seguintes noções de Voleibol são Verdadeiras (V) ou Falsas (F).

	V ou F
No passe é importante contatar a bola com a palma da mão e não com os dedos.	
No passe devesse contatar com a bola à frente e acima da cabeça.	
No serviço o jogador deve estar a pisar a linha, com pelo menos um pé.	
A marcação de um ponto surge quando a equipa coloca a bola na superfície de jogo do campo adversário, quando a equipa adversária comete uma falta ou quando a equipa adversária recebe uma penalização.	

Pergunta 2: O objetivo do jogo de Voleibol é:

- a) Enviar a bola por Cima da rede, fazendo-a tocar fora dos limites do campo adversário.
- b) Enviar a bola por Cima da rede, fazendo-a tocar no campo adversário e evitar que toque no seu próprio campo;
- c) Fazer tocar a bola no campo adversário;
- d) Enviar a bola por cima da rede.

Pergunta 3: Uma Equipa vence o jogo quando:

- a) Ganha 3 set's;
- b) Ganha 2 Set's
- c) Ganha 6 set's;
- d) Ganha 4 set's.

Bom Trabalho!

Anexo 16**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MIRANDA DO CORVO****Basquetebol****Trabalho teórico****Ponto 1:****História da Modalidade**

- História do Basquetebol em Portugal

Caracterização da Modalidade

- Objetivo do Jogo
- Terreno de jogo
- Linhas do Terreno de jogo

Ponto 2:**Arbitragem**

- Árbitros
- Descrição dos gestos a executar pelo árbitro

Número de Jogadores

Duração do jogo

Pontuação

Ponto 3:**Componentes críticas:**

Pega da Bola

Passe (Tipos de Passe)

Drible (Drible de Progressão e Proteção)

Lançamento (Lançamento em Apoio e na passada)

Ressalto (Ofensivo e Defensivo)

Ponto 4:**Componentes críticas:**

Conteúdos táticos Ofensivos

Conteúdos Táticos Defensivos

Nota: Caso o aluno ache pertinente, poderá acrescentar outros conteúdos que valorizem o trabalho no âmbito das matérias referidas anteriormente (exemplo: exercícios utilizados para o desenvolvimento de cada um dos movimentos referidos anteriormente, etc.).

O trabalho terá de ser entregue até dia 6 de Fevereiro de 2015, (máximo 10 páginas).

Caso o aluno não entregue até esta data o trabalho, será considerado como *Não Realizado*.