



UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

Rodolfo Rafael Dias Lourenço

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
DESENVOLVIDO NA EB 2,3/S DR. DANIEL DE MATOS,
EM VILA NOVA DE POIARES ACOMPANHANDO UMA
TURMA DO ENSINO BÁSICO, NO ANO LETIVO 2022/2023**

**AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA LIGADA À SAÚDE, SEDENTARISMO E A
SUA ASSOCIAÇÃO COM A ADIPOSIDADE EM JOVENS DA
EB 2,3/S DR. DANIEL DE MATOS, EM VILA NOVA DE POIARES**

**Relatório de Estágio Pedagógico no âmbito do Mestrado em Ensino de
Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário orientado pelo
Professor Doutor Aristides M. Machado-Rodrigues e apresentado à
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de
Coimbra.**

Julho de 2023

RODOLFO RAFAEL DIAS LOURENÇO
2018249113

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
DESENVOLVIDO NA EB 2,3/S DR. DANIEL DE MATOS,
EM VILA NOVA DE POIARES ACOMPANHANDO UMA
TURMA DO ENSINO BÁSICO, NO ANO LETIVO 2022/2023**

**AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA LIGADA À SAÚDE,
SEDENTARISMO E SUA ASSOCIAÇÃO COM A ADIPOSIDADE
EM JOVENS DA EB 2,3/S DR. DANIEL DE MATOS, EM
VILA NOVA DE POIARES**

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

**Orientador: Professor Doutor
Aristides Machado-Rodrigues**

COIMBRA, 2023

Rodolfo Rafael Dias Lourenço, aluno 2018249113 do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FCDEF-UC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no nº1 do artigo nº 125 do Regulamento Académico da UC (Regulamento nº 805-A/2020, de 24 de setembro).

Coimbra, 21 de julho de 2022

Rodolfo Rafael Dias Lourenço

AGRADECIMENTOS

Para que este momento chegasse e para o término desta etapa acadêmica da minha vida, mostraram-se determinantes algumas pessoas. Há pessoas que nos proporcionam um vasto leque de oportunidades, tornando o nosso percurso mais bonito e orientado pela maneira como nos acolhem ou simplesmente pelo apoio, seja com frases ou palavras, que nos dão em todos os momentos. A importância que lhes reconheço é, não só, devida como merecida, pois sem eles, seria impossível chegar ao fim deste lindo percurso. Partilho com elas esta vitória que não vale três pontos, como tantas outras que tive, mas que vale uma vida:

Gostaria de agradecer aos meus pais, ao meu irmão e à minha família em geral por todo o apoio durante toda a caminhada, permitindo-me a possibilidade de aprender na melhor Universidade do país.

Gostaria de agradecer ao meu Professor-Orientador Marco Rodrigues, pela disponibilidade demonstrada desde o primeiro momento, a todo o conhecimento transmitido, pela exigência, pela paciência e pela incrível amizade que criámos. Mais que um exímio orientador é um ser humano de excelência que nos permite melhorar e aprender em todos os momentos, não só como professores, mas também como pessoas.

De seguida, gostaria de agradecer ao Professor-Orientador Aristides Machado Rodrigues, que se mostrou sempre disponível para transmissão de conhecimento, para pôr as mãos à obra e trabalhar a par comigo.

Aos meus colegas de estágio, Manuel Silva e Eduardo Gomes, que me auxiliaram sempre que necessário, com palavras animadoras ou com afazeres momentâneos, arranjando sempre soluções para problemas que surgissem no dia a dia e que me fizeram dar o melhor de mim a cada momento para estar ao nível deles.

Agradeço aos meus amigos pelos inúmeros anos de amizade, em especial ao Nuno Borges e Rodrigo Cruz que ao longo de todo o processo académico se mostraram disponíveis. São pessoas como vocês que fazem o mundo melhor.

Foram diversas as pessoas que fizeram parte deste percurso e, em algum momento, deixaram um bocadinho deles, de entre os quais: Mister Carlos Fachada, Mister André Lage, Mister Vítor Severino, Mister Carlos Vaz Pinto, Mister António Margarido, Mister José Bizarro, Mister Pedro Ilharco, Mister Cristiano Bacci, Mister Carlos Brito, Professor Pedro Amorim, Professor Celso Domingues, Professor Edgar Ventura, Professor Marco Rodrigues e Professor Aristides Rodrigues.

Muito Obrigado, a todos vós.

RESUMO

A realização do presente relatório vem no culminar do Estágio Pedagógico e insere-se no âmbito da unidade curricular de Relatório de Estágio, do segundo ano, do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. O Estágio Pedagógico foi elaborado na EB 2,3/S Dr. Daniel de Matos, em Vila Nova de Poiares, acompanhando a turma C do 8º ano de escolaridade do ano letivo 2022/2023.

O Estágio Pedagógico é uma etapa de extrema pertinência na formação ativa do futuro docente, sendo precisamente neste momento que devemos demonstrar todas as capacidades e conhecimentos desenvolvidos ao longo do tempo de licenciatura e de mestrado, num contexto muito idêntico ao que será vivido no contexto profissional.

O presente documento encontra-se dividido em três partes/capítulos, estruturadas pelo mesmo número de capítulos. Primeira, realizar-se-á uma contextualização das práticas pedagógicas concebidas como a caracterização do meio, da escola, da turma, da contextualização do estágio e do esclarecimento das nossas primeiras expectativas em relação ao próprio Estágio Pedagógico. No capítulo II, concede-se uma reflexão em relação às práticas e aprendizagens adquiridas não só pelo professor bem como pelos alunos durante o ano letivo. Analisa-se o que se fez, mais concretamente, no que diz respeito às questões de planeamento, à realização e à avaliação. É neste capítulo que se inserem momentos adicionais, como por exemplo as contrariedades presentes no decorrer do processo. Por fim, um último capítulo com o desenvolvimento e aprofundamento do Tema-Problema no âmbito da Educação Física, cujo tema é “Avaliação da aptidão física ligada à saúde, sedentarismo e sua associação com a adiposidade em jovens da EB 2,3/S Dr. Daniel de Matos, em Vila Nova de Poiares”, trabalhado no decurso do ano letivo, onde se pretende estudar os níveis de aptidão física de alunos, relacionando-os com a saúde, e perceber a associação entre a adiposidade e aptidão física.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico; Educação Física; Reflexão; Prática pedagógica; Aptidão Física; Atividade Física; Adiposidade; Sedentarismo.

ABSTRACT

The present report comes at the end of the Teacher Training which is part of the curricular unit of the Internship Report of the second year of the Master's Degree in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education of the Faculty of Sports Sciences and Physical Education at the University of Coimbra. This Teacher Training was developed at the Elementary School Dr. Daniel de Matos at the Vila Nova de Poiares, in the 2022/2023 school year.

The Teacher Training is a stage of extreme relevance in the active training of any future teachers. It is at this stage that we must demonstrate all of the resources and knowledge acquired over the course of the undergraduate and master's degrees. It is crucial to apply our knowledge in a very similar professional context.

This document is divided into three chapters. Firstly, it is provided a picture of the context and practices conceived as the characterization of the environment, the school, the class, the contextualization of the internship and the clarification of our first expectations in relation to the Pedagogical Internship will be carried out. In the chapter II, a reflection is given in relation to the practices and learning acquired not only by the teacher, but also by the students, during the school season. It analyzes what was done, more concretely, with regard to issues of negotiation, implementation and evaluation. It is in this chapter that additional moments are inserted, such as, for example, the setbacks present during the process. Finally, the last chapter comprises the development of the Tema-Problem in the scope of Physical Education, whose theme is "Evaluation of the health-related physical fitness and its association with adiposity in young people from the Elementary School Dr. Daniel de Matos de Vila Nova de Poiares" worked during the school year that intends to study the levels of physical fitness of students, relating them to health and understanding the association between adiposity and physical fitness.

Keywords: Teacher Training; Physical Education; Reflection; Pedagogical Practice; Physical Fitness; Physical activity; Adiposity; Sedentary lifestyle.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AE - Aprendizagens Essenciais

APPACDM – Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental

EA – Ensino-Aprendizagem

DT – Diretor de Turma

EB/S – Escola Básica e Secundária

EF – Educação Física

FCDEF-UC – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

IMC – Índice de Massa Corporal

MEEFEBS – Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

PASEO - Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

WHO – World Health Organization

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	- 1 -
CAPÍTULO I - CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA.....	- 2 -
1. Enquadramento Biográfico	- 2 -
2. Expectativas iniciais	- 3 -
3. Caracterização do contexto	- 4 -
3.1. Vila Nova de Poiães	- 4 -
3.2. Agrupamento de escolas.....	- 4 -
3.3. Escola Básica 2, 3/S Dr. Daniel de Matos	- 5 -
3.4. Caracterização da população discente	- 6 -
3.5. Caracterização do corpo docente e não docente.....	- 6 -
3.6. Caracterização do departamento de educação física.....	- 6 -
3.7. Núcleo de estágio.....	- 7 -
3.8. Orientadores de estágio.....	- 8 -
3.9. Caracterização da turma	- 9 -
CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA.....	- 10 -
Área 1. Atividades de ensino-aprendizagem	- 10 -
1.1. Planeamento.....	- 10 -
1.2. Realização.....	- 18 -
1.3. Avaliação	- 24 -
1.4. Intervenção pedagógica noutra ciclo de ensino	- 29 -
Área 2. Atividades de organização e gestão escolar	- 31 -
Área 3. Projetos e parcerias educativas	- 31 -
3.1. Projeto “Athleticus”	- 32 -
3.2. Projeto “Olimpíada Sustentada - Equidade na escola – jogar de forma inclusiva”	- 33 -
Área 4. Atitude ético-profissional	- 35 -
CAPÍTULO III – APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA	- 37 -

1. Introdução	- 38 -
2. Metodologia	- 40 -
2.1. Participantes	- 40 -
2.2. Instrumentos.....	- 40 -
2.3. Procedimentos.....	- 42 -
2.4. Análise de dados	- 42 -
3. Apresentação dos resultados.....	- 43 -
4. Discussão de resultados.....	- 46 -
5. Conclusão	- 50 -
CONSIDERAÇÕES FINAIS	- 51 -
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	- 52 -
ANEXOS	- 57 -
Anexo 1 – Sistema de rotação (roulement)	- 57 -
Anexo 2 – Plano anual da turma	- 58 -
Anexo 3 – Distribuição de conteúdos e número de aulas previstas em cada matéria ...	- 60 -
Anexo 4 – Plano de aula (exemplo)	- 61 -
Anexo 5 – Observações	- 62 -
Anexo 6 – Avaliação Formativa	- 63 -
Anexo 7 – Autoavaliação.....	- 64 -
Anexo 8 – Projeto “Athleticus”	- 65 -
Anexo 9 – Projeto “Olimpíada Sustentada – Equidade na escola – jogar de forma inclusiva”	- 66 -
Anexo 10 – Tabelas de valores de referência FITescola	- 68 -
Anexo 11 – Diploma XII Fórum Internacional das Ciências da Educação Física	- 70 -
Anexo 12 – Certificado de Participação “Oficina de Aprendizagem Cooperativa”	- 71 -

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Pontos de melhoramento, estratégia e produto relativos ao planeamento-	13
-	-
Tabela 2. Pontos de melhoramento, estratégia e produto relativos à realização.....	19 -
Tabela 3. Pontos de melhoramento, estratégia e produto relativos à avaliação	24 -
Tabela 4. Evolução dos níveis de desempenho dos alunos do 8ºC.....	27 -
Tabela 5. Estatística descritiva da avaliação média da aptidão física ligada à saúde, separadamente para o sexo feminino e masculino.....	43 -
Tabela 6. Estatística descritiva da avaliação da aptidão física ligada à saúde, separadamente para o sexo feminino e masculino (valores percentuais).....	44 -
Tabela 7. Estatística descritiva do tempo de ecrã despendido por dia, separadamente para o sexo feminino e masculino.	45 -
Tabela 8. Correlação parcial entre a adiposidade (IMC) e a Aptidão Física (Vaivém-Aptidão Cardiorrespiratória).	45 -
Tabela 9. Correlação parcial entre a Adiposidade (IMC) e a Aptidão Física (Bateria de testes FITescola)	45 -
Tabela 10. Correlação parcial entre a Adiposidade (IMC) e o Sedentarismo (Tempo de ecrã - semana e fim-de-semana)	46 -

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Índice de massa corporal por sexo.....	- 68 -
Figura 2. Perímetro da cintura por sexo	- 68 -
Figura 3. Vaivém por sexo.....	- 68 -
Figura 4. Abdominais por sexo	- 68 -
Figura 5. Flexões de braços por sexo.....	- 69 -
Figura 6. Impulsão horizontal por sexo	- 69 -
Figura 7. Flexibilidade de ombros por sexo	- 69 -
Figura 8. Senta e alcança por sexo	- 69 -

INTRODUÇÃO

O estágio pedagógico foi realizado no âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário (MEEFEBS) na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC). O presente relatório resulta da reflexão acerca de todas as vivências e conhecimentos obtidos em todo o Estágio Pedagógico que teve como berço a EB 2,3/S Dr. Daniel de Matos, em Vila Nova de Poiares, no ano letivo 2022/2023, com a turma do 8ºC, que teve como orientador de estágio o Professor Marco Rodrigues e como orientador da FCDEF-UC o Professor Aristides Rodrigues.

Durante o estágio, integrámo-nos na realidade escolar por meio da participação prática, sendo este o complemento que faltava à teórica e que nos deu imenso gosto enquanto professores estagiários, pois foi um estágio que, para além de nos capacitar profissionalmente, permitiu-nos entrar na vida escolar através de todos os agentes envolvidos, conhecer a dinâmica escolar e aquilo que é um projeto educativo. Adicionalmente, permitiu-nos também desenvolver capacidades de planificação determinantes, bem como a sua concretização e avaliação no sentido de melhorar dia após dia. Assim, este relatório irá expor de forma explícita, crítica, ponderada e reflexiva todas os conhecimentos obtidos, bem como as adversidades encontradas e sentidas enquanto docente.

O trabalho encontra-se estruturado em três capítulos: inicialmente apresenta-se a contextualização da prática desenvolvida na EB 2,3/S Dr. Daniel de Matos, em Vila Nova de Poiares, onde são expostas as expectativas iniciais, seguidas do enquadramento teórico. Depois surge o capítulo II de análise reflexiva sobre a prática, que se subdivide em quatro áreas: a primeira é referente às atividades de ensino-aprendizagem, a segunda às atividades de organização e gestão escolar, a terceira é composta pelos projetos e parcerias educativas e a quarta refere-se à atitude ético-profissional. Por fim, no capítulo III, apresenta-se o aprofundamento do tema-problema “Avaliação da aptidão física ligada à saúde, sedentarismo e a sua associação com adiposidade em jovens da EB 2,3/S Dr. Daniel de Matos”.

CAPÍTULO I - CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA

1. Enquadramento Biográfico

Rodolfo Rafael Dias Lourenço, nascido no dia 15 de julho de 1991. Desde pequeno envolvido em várias modalidades, sendo esse o ponto de partida para a paixão pelo desporto, precipitada pela prática do Andebol e do Atletismo desde muito cedo. Num contexto evolutivo, a passagem pela modalidade predileta, o Futsal, mas com uma natural transição para o Futebol, onde foi criado um percurso bonito que terminou com a profissionalização.

Através do futebol foi-se desenvolvendo o gosto e a paixão pela prática desportiva, desporto que serviu de formação a nível pessoal e cultural, pois foram transmitidos valores, ainda hoje presentes como a superação, a conquista, a responsabilidade, a pontualidade, a autonomia, o esforço, a vontade de ir mais além e, a consciencialização de que os resultados aparecem com dedicação, empenho suor e trabalho. Apesar dos resultados muito positivos, mais importante que essas vitórias, foram as aprendizagens e a paixão pelo desporto retiradas desta experiência.

A determinado momento do percurso profissional no mundo do futebol, uma lesão na região da anca foi a impossibilidade de continuar a ligação ao futebol como jogador e nesse momento o caminho teria que passar por outro lado, inevitavelmente, sempre ligado ao Desporto. Ao longo dos últimos anos, fomos acumulando algumas experiências laborais que nos fizeram refletir sobre o futuro e a necessidade de eleger novos objetivos e alcançar novas metas. Desta forma, o caminho trilhou-se para o ensino do desporto, tendo voltado aos estudos, integrando a licenciatura em Ciências do Desporto. Durante este percurso, a formação de nível I e II do curso de treinadores de futebol, terminando com o Mestrado em Ensino da Educação Física nos ensinos Básico e Secundário.

2. Expectativas iniciais

Terminados os cinco anos de formação que me apetrecharam de literacia no Ensino da Educação Física, chegava o momento de expor toda a teórica aprendida em contexto prático, em ambiente semelhante ao que encontraremos na futura vida profissional como professores de Educação Física.

Foi um ano em que o principal objetivo foi desenvolver competência para ensinar, capacitando-nos de todas as valências necessárias para exercer o papel de professor de forma eficiente e eficaz, conseguindo aprender e ensinar com os alunos e desenvolvendo neles o gosto pela Educação Física, pela prática de atividade física e pelo desporto em geral. Procurámos capacitar os jovens de hoje, adultos de amanhã, de alicerces motores e cognitivos para uma vida futura mais capaz no que diz respeito à aptidão física e, não menos importante, às capacidades humanas.

Para além de lecionar, um professor deve ter em conta a individualidade que encontra à sua frente, desenvolvendo autonomia e capacidade crítica, através de um processo de ensino que proporcione ao aluno valências motoras, cognitivas e sociais que lhe permitem ter sucesso, não só momentâneo, mas futuro, permitindo-lhe capacitar a sua autoestima, resiliência e tomada de decisão necessárias em qualquer situação e contexto da vida. Um professor deve procurar fazer um bom planeamento do trabalho, criando processos desafiadores aos alunos, para que estes se sintam motivados na prática da Educação Física e, conseqüentemente, na escola.

Com isto, pretendemos identificar algumas funções que um professor vivencia na sua vida escolar, para além das aulas em si, como por exemplo a assessoria a cargos de direção de turma, o planeamento de outras atividades escolares que perduram ao longo do ano letivo ou até mesmo a coordenação do Desporto Escolar.

Para tudo isto, considerávamos fundamental desenvolver um clima de aula propício à aprendizagem através da empatia e de uma boa comunicação professor/aluno e aluno/professor.

3. Caracterização do contexto

3.1. Vila Nova de Poiares

A vila de Vila Nova de Poiares é sede de concelho, situada no distrito de Coimbra que se subdivide em quatro freguesias: Poiares (Sto. André de Poiares), Arrifana, São Miguel de Poiares e Lavegadas. A norte é limitado pelo concelho de Penacova, a sul por Miranda do Corvo e Lousã, a poente por Coimbra e a nascente por Arganil e Gois, ocupando uma área territorial de cerca de 84.45km^2 e composto por uma população total de seis mil oitocentos e três habitantes, de acordo com os censos de 2021.

3.2. Agrupamento de escolas

O Agrupamento de Escolas de Vila Nova de Poiares engloba todas as escolas do concelho, sendo composto pela EB 2,3/S Dr. Daniel de Matos, que é a sede do Agrupamento, e os Centros Educativos de Arrifana, S. Miguel e Santo André, onde funcionam os níveis de Educação Pré-escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico.

O objetivo fulcral do Agrupamento é educar para “uma comunidade inclusiva, inovadora e inspiradora”, um projeto baseado na solidariedade, sustentabilidade e excelência, em consonância com a evolução de conhecimentos, tecnologias, ambições e expectativas dos próprios alunos. Assim, são valores regentes do agrupamento o respeito, a honestidade, a equidade educativa, a inclusão, a diferenciação positiva, a melhoria contínua, o rigor e a responsabilidade.

Desta forma, proporciona-se “um ensino de qualidade, rigoroso nas formações científica, profissional, humanista, cultural e desportiva, contribuindo para a formação de cidadãos bem integrados na sociedade, responsáveis, autónomos e solidários, que conhecem e exercem os seus direitos e deveres, aptos a exercerem funções numa sociedade em mutação constante, livre, aprendente e cada vez mais global. Cidadãos com valores democráticos e com capacidades de trabalho em equipa no melhor respeito pelo outro.”

3.3. Escola Básica 2, 3/S Dr. Daniel de Matos

As atuais instalações da escola sede foram inauguradas a 10 de novembro de 1984, denominada de Escola Preparatória de Vila Nova de Poiares. No ano letivo 1985/1986 assumiu o nome de Escola C+S e, mais tarde, em julho de 1998 passou a designar EB 2,3/S Dr. Daniel de Matos.

Estruturalmente, é composta por quatro pavilhões, um campo de jogos, um balneário, um polivalente, uma floresta pedagógica, uma cozinha/restaurante pedagógico, uma oficina pedagógica, laboratórios de Biologia, Física e Química, Sala do Futuro, salas de Informática e Biblioteca. Além destes, existem espaços diversos de apoio à comunidade escolar, como: Sala de Estudos, Serviços de Psicologia e Orientação, Gabinete de Atendimento ao Aluno, Centro de Apoio à Aprendizagem e Centro de Ocupação Juvenil, sendo que importa salientar que, apesar destes espaços estarem sedeados na EB 2,3/S Dr. Daniel de Matos, ocorre a sua extensão aos três Centros Educativos, através da deslocação de recursos humanos e/ou materiais. No entanto, apesar da vasta oferta, não dispõe de Pavilhão Gimnodesportivo, pelo que as aulas de Educação Física decorrem no Pavilhão Municipal de Poiares ou no Campo Sintético, situados na proximidade da escola.

Em relação ao Espaço de Educação Física, este é composto por um espaço exterior com um campo de futebol/andebol com duas balizas, três campos de basquetebol com seis tabelas, um balneário masculino, um balneário feminino, uma pista de atletismo e uma caixa de saltos.

Também temos ao dispor, como espaço exterior, um campo sintético do Município de Vila Nova de Poiares com futebol/andebol com duas balizas e como espaço interior, o Pavilhão Municipal de Vila Nova de Poiares constituído por duas tabelas de basquetebol, duas balizas, um balneário masculino, um balneário feminino, casas de banho masculino e feminino e um bate bolas e um court de ténis, com balneários por género.

3.4. Caracterização da população discente

De uma forma geral, as famílias do concelho integram-se num nível socioeconómico médio/baixo, sendo que a população escolar frequenta os ensinos básico e secundário no âmbito de uma educação inclusiva, de frequência obrigatória até aos dezoito anos. No ano letivo de 2022/2023, matricularam-se cerca de setecentas e setenta e oito crianças e jovens, abrangendo alunos desde a educação pré-escolar até ao ensino secundário. Além disso, é de salientar que o Agrupamento tem um elevado número de crianças que beneficiam de medidas seletivas e adicionais de suporte à aprendizagem e à inclusão, de acordo com o Decreto-Lei nº 54/2018, de 6 de julho.

3.5. Caracterização do corpo docente e não docente

Através dos últimos dados publicados na página online do Agrupamento, percebemos que fazem parte do corpo docente cento e três professores/formadores e do corpo não docente cinquenta assistentes operacionais e nove assistentes técnicos. Apesar de estarmos perante um Agrupamento da rede pública, o corpo docente tem-se mantido estável, pelo que mais de 40% está efetivo há mais de dez anos, pelo que, compreendemos que são vastos os anos de experiência, mas que há uma grande parte de recursos humanos a superar os cinquenta anos de idade.

3.6. Caracterização do departamento de educação física

A EB 2,3/S Dr. Daniel de Matos, no letivo 2022/2023, agrega no seu grupo de Educação Física cinco professores e ainda o Núcleo de Estágio de Educação Física constituído por três estagiários da Faculdade de Ciências de Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Fomos muito bem acolhidos por todos os que representam o grupo de Educação Física, com o seu espírito de entajuda e, em especial, pelo nosso orientador Marco Rodrigues que nos recebeu de braços abertos, sempre pronto a ajudar com trabalho colaborativo, cooperativo e espírito crítico. O grupo de Educação Física já tinha regras definidas de organização, funcionamento da disciplina e do ano letivo, que nos criou

desafios iniciais, nesta longa caminhada, como por exemplo o sistema de rotação de espaços - o roulement (anexo 1). Este sistema de rotação colocou-nos o desafio inicial de escolher algumas matérias em função do mesmo, tendo em conta os espaços, o material, bem como as condições climatéricas, que se fizeram prever durante as várias fases do ano, para que fosse possível cumprir com a organização curricular definida pelo grupo de EF, para o ano de escolaridade em causa. A planificação foi ao encontro das matérias nucleares e das matérias alternativas, passíveis de se lecionarem nesta escola.

A reflexão mais profunda teve a ver com a organização das matérias em si, para que o processo de ensino-aprendizagem fluísse de forma harmoniosa, potenciando o desenvolvimento dos alunos em todas as suas vertentes, e, em particular, ao nível das suas capacidades psicomotoras.

Como modalidades a lecionar decidimos iniciar com o Andebol, o Voleibol e o Atletismo, seguindo-se a Ginástica de Solo, o Basquetebol e o *Kinball* e, finalmente, no terceiro período, o *Frisbee* e a Dança.

3.7. Núcleo de estágio

Na realização deste estágio pedagógico, estiveram envolvidos no processo os professores estagiários Rodolfo Lourenço, Eduardo Gomes e Manuel Borges e como orientador o professor Marco Rodrigues. Gostávamos de realçar a coesão do grupo e a dinâmica de trabalho que se tornou muito bonita.

Foram vários os momentos em que exercemos trabalho colaborativo para o mesmo objetivo, como por exemplo, cooperando nos eventos Projetos e Parcerias, no planeamento do ano letivo ou no realizar de documentos partilhados pelos três elementos do núcleo de estágio.

Ao longo do ano, haviam sempre vários momentos semanais para refletir sobre as aulas lecionadas, oportunidades de melhoria e dificuldades sentidas, debatendo de forma crítica, mas construtiva, relativamente a todos os temas que dizem respeito ao planeamento, realização e avaliação do estágio pedagógico. É de salientar que o nosso grupo realizava reuniões num horário previamente estipulado, de acordo com o horário

das aulas a lecionar pelo grupo de estágio, numa das salas de professores destinada para nós às quartas e quintas de manhã.

Deslocávamo-nos três a quatro vezes por semana à escola onde, para além de lecionarmos aulas e discutirmos temas fundamentais de trabalho, também observávamos as aulas lecionadas pelos colegas estagiários e algumas pelo professor orientador, onde conseguíamos aprender a cada momento, através de estratégias de ensino e métodos fundamentais para uma boa leção.

No que diz respeito aos colegas do estágio pedagógico, a verdade é que conseguimos desenvolver uma relação de cooperação e colaboração a par de uma amizade bonita que criámos ao longo de todo o ano e que estou certo que, assim como a aprendizagem adquirida e o empenho e dedicação que demonstram, serão professores de Educação Física competentes, astutos e capazes.

3.8. Orientadores de estágio

Foi para nós uma honra ter como orientador de estágio o professor Marco Rodrigues, que não conhecíamos de antemão, mas que rapidamente começou a fazer parte das nossas vidas, desenvolvendo em nós capacidades de gestão, estratégias, planeamento ou simplesmente de capacidade de reflexão e antecipação essenciais à leção. Com a sua sapiência e exigência conseguiu que superássemos as adversidades sentidas e que, no nosso caso em concreto, desenvolveu capacidades de ensino da Educação Física que nos fizeram ver o processo de forma mais holística, tendo conseguido elencar, compactar e estruturar a mente através dos ensinamentos absorvidos, fruto da exigência, da paciência e das horas e horas de reflexão conjunta. Por outro lado, louvamos a liberdade que o professor nos proporcionou como elemento diferenciador, para alguma desenvoltura da parte dos elementos do núcleo de estágio para participar em todos os momentos da vida escolar de forma cordial. Devo realçar, com as devidas restrições que a hierarquia nos remete, conseguimos criar uma relação de amizade que levamos para a vida.

3.9. Caracterização da turma

A turma era constituída por quinze alunos/as, nove do sexo feminino e seis do sexo masculino, com idades compreendidas entre os treze e os quatorze anos.

No geral, em função das observações conseguidas e dos dados recolhidos (acesso às informações gerais da turma facultadas pelo professor de educação física e pelo diretor de turma, que enquadram o aproveitamento dos alunos nas diferentes áreas disciplinares), a turma era aplicada no seu processo de ensino e de aprendizagem e que, no geral, apresentaram um razoável nível de aproveitamento escolar. No entanto, ao nível da atividade física apresentaram-se a um nível considerado introdutório, na maioria das modalidades, em desacordo com os objetivos específicos para a presente faixa etária.

CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA

Neste estágio pedagógico, há diversas propostas, tarefas e atividades que possibilitam o nosso crescimento em termos profissionais/intervenção pedagógica. Elas estão divididas fundamentalmente em três grandes áreas: atividades de organização, gestão escolar e parcerias educativas. Nesta análise reflexiva pretendemos uma reflexão sobre todas as propostas desenvolvidas no decorrer do ano letivo, aprofundadamente.

Área 1. Atividades de ensino-aprendizagem

Quando falamos de lecionação, não falamos apenas no momento direto de contacto do professor com a turma, mas sim de todas as tarefas que lhe são inerentes, como por exemplo o planeamento que, não sendo refletido, poderá não ir ao encontro do sucesso do aluno, das suas necessidades e, por isso mesmo, refletir-se no desenvolvimento do discente, na sua aprendizagem, na sua evolução e consecutiva avaliação. É nesta área do estágio pedagógico que desenvolvemos conhecimento e capacidades que se agregam à função do professor no caminho do processo ensino-aprendizagem dos seus alunos e turmas, para que, paulatinamente, se criem mecanismos de evolução sólidos para os alunos.

No início do estágio pedagógico, iniciámos a primeira semana com trabalhos relativos à dimensão do planeamento de ensino, de forma a que não comprometêssemos as restantes dimensões, pois as três dimensões estão interligadas entre si e fomos percebendo estas conexões no decorrer do ano letivo.

1.1. Planeamento

Esta dimensão, torna-se determinante para um processo de ensino-aprendizagem que se quer proficiente, que vá ao encontro das necessidades dos alunos e do seu sucesso, sendo nesta dimensão que desenvolvemos capacidades de raciocínio e construção cognitiva ímpares relativamente ao processo de ensino em si e, a partir do

planeamento, conseguimos gerar contextos para a qualidade das restantes ações e moldar os programas de ensino ao contexto de cada escola e turma.

Quando falamos de planeamento, focamo-nos essencialmente em três tipos: o plano anual da turma (anexo 2), que nos obriga a detalhar o sistema de roulement, a distribuição de conteúdos e número de aulas previstas em cada matéria (anexo 3) abordadas e o desencadear das mesmas; o planeamento da própria unidade didática, que requer mecanismos complexos de avaliação, de forma a criar soluções de aprendizagem assertivas e objetivas em relação à evolução dos alunos; e o próprio planeamento da aula, que requer um processo de ensino-aprendizagem contínuo, em que o aluno tem a perceção clara do seu desempenho, da sua evolução e objetivos a cumprir.

Esta última foi, sem dúvida, a dimensão em que mais batalhámos e que exigiu mais de nós no decorrer do ano letivo, na medida em que nos obrigou a refletir sistematicamente, analisar, ao detalhe, mecanismos e processos de ensino que fossem ao encontro das necessidades da turma e do discente. O planeamento, é uma fase determinante em todo o processo, quer de organização do ano, mas também para uma boa lecionação, o que aporta ao professor um trabalho exaustivo e atento na procura da qualidade da sua intervenção.

Na realização de todo o planeamento foram necessários documentos predefinidos e praconizados de ensino, tais como as Aprendizagens Essenciais (AE), o Perfil do Aluno à saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO) e os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF). Todo o nosso trabalho de planificação baseou-se nestes normativos legais, em concordância com a organização curricular da disciplina determinada pelo grupo de Educação Física da escola, para cada ano de escolaridade. Também desenvolvemos documentos de apoio a todo o planeamento, como por exemplo, o plano anual da turma (anexo 2) no que diz respeito à disciplina de Educação Física, extensão e sequência de conteúdos, unidades didáticas e os próprios planos de aula (anexo 4). Perceber o modelo e os estilos de ensino a utilizar em cada matéria também foi uma tarefa muito interessante e desafiadora neste processo. Nos desportos coletivos, por exemplo, a opção não poderia ser outra senão o *Teaching Games for Understanding*, modelo muito

debatido durante a licenciatura e mestrado com os professores Miguel Fachada e Paulo Nobre. Estas partilhas ajudaram-nos imenso a estruturar pensamentos e ideias, no sentido de entendermos o ensino do jogo a partir do jogo, o que faz todo o sentido, numa realidade em que as matérias são desenvolvidas num curto espaço de tempo e devemos procurar o envolvimento da turma através de situações mais motivantes. Os jogos reduzidos, o trabalho do jogo por corredores e setores, alteração de número de jogadores, diminuição de espaço ou com condicionamentos das próprias regras do jogo, permite ao aluno perceber o jogo em si e trabalhar a técnica e a tática em função do jogo, que no fundo é uma abordagem mais holística e não analítica. Por outro lado, tendo em conta o nível da turma nas diversas modalidades (nível muito introdutório), optámos por o estilo de ensino por tarefa que se baseia no transfere da decisão do professor para o discente. Ainda que em determinada fase o aluno tenha protagonismo no momento da tarefa em si, é esperado que execute como o modelo e numa outra fase dá a possibilidade ao aluno a tomada de decisão em determinada tarefa, garantindo assim a possibilidade de alguma autonomia, fator determinante na formação de jovens de hoje, adultos do amanhã, numa perspetiva de lhes permitir ver o futuro com autossuficiência, independência e emancipação, aumentando a responsabilidade do aluno, através de compromissos entre professor-aluno e aluno-professor em que há cedências de parte a parte, e consegue-se um consenso que possibilite uma boa dinâmica de trabalho, um bom tempo útil da aula em si e da tarefa e o tempo de empenho motor do aluno.

No quadro abaixo, apresentamos algumas dificuldades sentidas no âmbito do planeamento, estratégias para os resolver e sua eficácia:

Tabela 1. Pontos de melhoramento, estratégia e produto relativos ao planeamento

Planeamento		
Pontos de melhoramento	Estratégia	Produto
Melhorar a capacidade de um bom planeamento refletindo sobre o processo.	Refletir com mais tempo e ponderação sobre o planeamento por forma a garantir todas as dimensões de intervenção.	Foi conseguido um melhoramento em quase todas as matérias e ultrapassada na matéria de <i>Kinball</i> .
Ser flexível no ajuste do plano quando as condições assim o ditam por forma a garantir sucesso aos alunos.	Antes da aula, durante o planeamento, antecipar alguns contratempos que possam acontecer e garantir soluções.	Dificuldade ultrapassada, com mais tempo disponibilizado para a planificação, sendo que em alguns ajustes até foi superado.
Garantir que o plano se tornava mais compacto.	Através da prática de planeamento melhorar o planeamento.	Ultrapassado a meio do ano letivo com a prática recorrente de fazer planos conseguimos compactar.

1.1.1. Planeamento anual

Este documento serve como referência organizativa de extrema importância para o seguimento normal do ano letivo, servindo como linha condutora, ainda que esteja sujeito a atualizações ou ajustes em função do processo ou dos acontecimentos que o contexto nos proporciona.

Depois de conhecermos o sistema de rotações do grupo de Educação Física para conseguirmos definir a distribuição das matérias, foi necessário ter em conta alguns aspetos importantes: o calendário escolar para o ano letivo 2022/2023, as infraestruturas e os recursos materiais que a escola disponibiliza, a organização curricular da escola, a extensão de conteúdos para a educação física e o projeto educativo da escola.

Efetivamente, foi preciso verificar o calendário escolar e enumerar a totalidade das aulas de cada período para, de seguida, poder prever o número de aulas previstas em cada unidade didática. É de realçar que, nesta escola, as matérias nucleares já estão definidas por ano de escolaridade, deixando autonomia plena para o professor, a seleção de duas matérias alternativas. A escolha destas matérias foi determinada pelas infraestruturas e recursos materiais existentes na escola, para uma organização metodológica e para podermos encontrar viabilidade, garantindo condições favoráveis à prática de cada modalidade. Só assim se poderá lecionar a unidade curricular de forma eficaz e sem pôr em causa a integridade física dos alunos. Como referido anteriormente, foi imprescindível rever em profundidade os normativos legais para o 3º ciclo e a organização curricular da disciplina, encontrando assim uma simbiose entre o contexto e as matérias lecionadas. O que mais contribuiu para a sequência de abordagem das modalidades foi o mapa de rotações de espaços – sintético, exterior e pavilhão (anexo 1), uma vez que o período de ensino de uma matéria em cada turma, está inserido no conjunto de aulas que lhe são distribuídas no espaço correspondente a essa matéria. De frisar que a rotação de espaços - roulement foi feita de duas em duas semanas e concede a leção de três modalidades por Período à exceção do 3º período em que só conseguimos lecionar duas matérias, num número previsto de noventa e cinco aulas de leção na sua totalidade, durante o ano letivo. Não sendo, de todo, o caminho mais indicado para orientar a nossa intervenção pedagógica, consideramos que acaba por ser equilibrado, no sentido de conseguirmos trabalhar os conteúdos com os alunos, não os submetendo a um processo cansativo de ensino massivo, principalmente, tendo em consideração as características atuais das nossas crianças e jovens.

Não menos importante, será ir ao encontro do projeto educativo da escola, dos valores e ética presentes no contexto escolar, desenvolvendo assim os conteúdos do programa e do processo de ensino-aprendizagem dos alunos.

1.1.2. Unidades didáticas

A realização deste documento para cada uma das unidades didáticas tornou-se fundamental para uma aprendizagem que passa pela aquisição de conhecimento e

posterior reflexão, sendo por isso, determinante pensar e repensar o processo em todas as matérias e, mais importante, em matérias em que não estamos tão à vontade e que temos o dever de nos especializar, por forma a fazer um processo de ensino-aprendizagem que se quer com sucesso para todos os envolvidos.

A construção deste documento envolveu todo o grupo de estágio, havendo, primeiramente, uma base geral e de seguida uma adaptação a cada turma por cada elemento do núcleo de estágio. São documentos grandes que contêm todos os passos na lecionação de todas as matérias no decorrer do ano letivo.

A partir de avaliações diagnósticas tínhamos a base para iniciar o documento que continha extensões e sequências de conteúdos das variadas matérias para futura adaptação às necessidades dos alunos.

Nesses quadros de extensão e sequência de conteúdos das várias UD podíamos verificar os conteúdos a abordar e sua calendarização, quando introduzidos, exercitados e assimilados. Para a elaboração destes conteúdos regíamo-nos pelos vários níveis de dificuldade, sendo eles: nível introdutório, nível elementar e nível avançado, sendo que, as modalidades iniciavam sempre por um nível introdutório evoluindo posteriormente para níveis mais elevados, se o progresso dos alunos assim o ditasse.

No princípio do ano letivo, o núcleo de estágio decidiu qual seria a estrutura a adotar e quais os conteúdos a abordar em função da sua turma, iniciando pela própria caracterização da unidade didática, seguida da própria modalidade e o seu valor formativo. O núcleo de estágio percebeu a importância desta construção que nos obrigou a adquirir conhecimento nas diversas matérias. Houve dificuldade em algumas matérias como por exemplo nas modalidades de *Kinball* e *Frisbee*, que na nossa cultura não estão tão presentes, mas que trazem aos alunos inúmeros desafios e benefícios de aprendizagem. Também sentimos a própria motivação de experimentarem uma modalidade que até então não era conhecida. Nos restantes capítulos mencionamos os aspetos psicossociais e os recursos da escola para a consecução das unidades didáticas, tabela de extensão e sequência de conteúdos e identificámos também as áreas de competência a desenvolver pelo aluno durante a modalidade em questão.

Numa fase mais avançada elencamos os objetivos gerais da Área e específicos da modalidade, sendo que neste campo, cada elemento do núcleo de estágio adaptou os objetivos aos seus alunos tendo sempre em conta o PNEF, revogado, e as aprendizagens essenciais para o efeito. Nos capítulos finais encontramos as progressões pedagógicas e estratégias de ensino que dizem respeito às dimensões da instrução, clima de aula e gestão e à avaliação, onde abordamos os vários tipos de avaliação e a devida pertinência para o processo de ensino-aprendizagem.

1.1.3. Planos de aula

O plano de aula é um documento de organização estrutural do planeamento de nível micro, apesar de toda a sua importância, estando sempre interligado com o planeamento, a lecionação das unidades didáticas e o processo direto de ensino, utilizado como extensão dos mesmos, indo ao encontro dos objetivos criados para cada unidade didática e, por isso, planeado com a particularidade exigida a cada um.

É a partir da extensão de conteúdos para cada unidade didática que o plano de aula é realizado, estruturando conteúdos em função do documento produzido (anexo 4), respondendo sempre aos princípios da progressão e da complexidade, ainda que deva ser flexível, adaptando-se a cada momento e contexto.

Neste planeamento é determinante ter em conta vários parâmetros como: os objetivos da aula, a transmissão do conhecimento, quais as práticas pedagógicas para cumprir os objetivos e o tempo que vai despender cada uma, para uma aula que se quer organizada e eficaz, indo sempre ao encontro do aluno e das suas necessidades.

No plano de aula o professor analisa, debruçando-se em dados estudados anteriormente, a possibilidade e carência de diferenciação pedagógica das diferentes individualidades da turma, percebendo assim se tem perante si um grupo homogêneo ou heterogêneo.

Delineámos a estrutura dos planos de aula, logo desde início, juntamente com o professor orientador Marco Rodrigues que nos auxiliou a refletir sobre a possibilidade de alterarmos um ou dois parâmetros em relação àquela que foi a nossa proposta.

Com a utilização de um cabeçalho que contextualizava todos os dados da aula e da turma, no corpo do plano escolhemos uma tabela que nos permitiu identificar o tempo da aula e dos exercícios em si, os objetivos específicos, a descrição da tarefa/organização, componentes críticas, critérios de êxito e por fim o estilo de ensino que propúnhamos para cada tarefa. No fundo, tudo o que permitisse que o aluno desenvolvesse a autonomia, incitando ao pensamento crítico, aumentando a criatividade e por último, mas não menos importante, a percepção do aluno da sua própria importância no processo de evolução.

Neste plano de aula, ainda espaço para podermos justificar, fundamentar as opções tomadas e suas progressões, espaço este que identificámos como pertinente pois nele refletíamos sobre as nossas decisões, dando seguimento e direção para a evolução da turma na realização dos exercícios.

Por fim, surgia uma reflexão em que referíamos os aspetos positivos e negativos bem como os ajustes que realizámos ou a forma como gerimos a aula e a sua sequência.

O facto de descrevermos cada pormenor nos parâmetros do plano de aula, exigiu uma reflexão constante e tempo de trabalho, o que sinceramente nos ajudou bastante no processo evolutivo. Numa primeira fase do ano letivo, o plano era mais difícil de executar, mas depois de nos habituarmos e percebermos a dinâmica, a sua criação tornou-se mais célere.

Este plano era fotocopiado e apresentado ao professor antes da própria aula e no final fazíamos uma análise, juntamente com o professor Marco Rodrigues, à construção do mesmo.

Em todo o processo, os colegas de núcleo de estágio fizeram parte das reflexões tentando trocar ideias para uma melhor execução do plano. Também colegas de núcleos de estágio diferentes nos auxiliaram com sugestões ou com questões técnicas uma vez que, em alguns casos, já tinham lecionado a matéria.

Por outro lado, as observações (anexo 5) das aulas lecionadas pelos colegas e pelo professor Marco Rodrigues também se revelaram fundamentais para melhorarmos a nossa intervenção pedagógica. A preleção do professor Marco Rodrigues recordo como

algo que me marcou pela clareza, economia e precisão do discurso, bem como a demonstração que se revelou fundamental em algumas aquisições dos alunos e que naturalmente nós observámos e aplicámos nas nossas próprias aulas.

No final da aula, realizávamos a reunião que nos permitia debater o plano de aula e a aula em si, primeiramente com a nossa reflexão, com a dos colegas do grupo de estágio e, posteriormente, escutando o professor orientador Marco Rodrigues.

1.2. Realização

Depois do planeamento, damos início à sua realização ou execução, sendo esta a dimensão onde o professor procura depositar todo o seu conhecimento no terreno e ao dispor do aluno, por forma a cumprir a sua maior função, ensinar os discentes. É nesta intervenção pedagógica, em que há uma aprendizagem recíproca, que chamamos de ensino-aprendizagem.

Nesta intervenção o professor passa conhecimento de forma clara, precisa e objetiva transferindo-o para o aluno, procurando eficácia no processo e identificando se houve ganhos com a aquisição de conhecimento por parte do aluno.

Na intervenção pedagógica sentimos o pulsar dos alunos e cremos ser o momento em que, se por um lado, é o mais receado, por outro, é o que traz mais ganhos tanto ao docente como ao aluno. Para além do prazer de lecionar, sentimos também a nossa própria evolução durante todo o processo.

No decorrer da prática conseguimos identificar que a transição do papel para a situação real por vezes se torna difícil. Isto porque a aula é imprevisível e é fundamental que o professor seja capaz de reagir com eficácia aos vários momentos e contextos. As funções do professor ficam a nu na própria aula e é neste contexto que deve ser capaz de fazer uma boa transição entre a teórica e a prática, transmitindo feedback e conhecimentos fundamentais para os alunos. De seguida, apresentamos um quadro acerca do parâmetro da realização, as estratégias concebidas e sua eficácia:

Tabela 2. Pontos de melhoramento, estratégia e produto relativos à realização

	Realização	
Pontos a melhorar	Estratégia	Produto
Melhorar a preleção inicial por forma a explicar os objetivos da aula.	Através de uma boa reflexão durante o planeamento conseguir visualizar o momento de preleção e definir os objetivos adequadamente.	Dificuldade ultrapassada, ainda que se haja espaço para evoluir.
Melhorar o posicionamento por forma a garantir que consigo visualizar os alunos todos	Nunca virar costas aos alunos a não ser em situações inevitáveis	Dificuldade ultrapassada com sucesso, garantido a movimentação com naturalidade e interiorização de aspetos chave
Melhorar o feedback coletivo e individual	Com a ajuda do professor orientador nas diferentes matérias evoluir e ir ao encontro do que o aluno necessita no momento	Dificuldade melhorada em quase todas as matérias ainda que sinta que só com anos de experiência e reflexão contínua consiga melhorar mais

1.2.1. Dimensão de instrução

É uma dimensão em que estão representados comportamentos e técnicas que formam a lista de transmissão de informação por parte do docente.

A instrução é determinante na ligação professor aluno e vice-versa pois é através dela que o professor transmite conhecimento aos alunos, garantindo-lhe ensinamentos aprendizagem e lhes dá o retorno da informação em relação ao seu desempenho.

A terminologia com que se aborda a instrução deve ser cuidada e própria de uma aula de Educação Física e, inicialmente, vindo nós da área do treino, sentimos algumas

dificuldades neste campo. Contudo neste ponto em particular, tivemos o auxílio do professor Marco Rodrigues que, nas reuniões posteriores à própria aula, foi incisivo na questão da terminologia mostrando-nos exemplos claros de terminologias e focando-nos nesse ponto.

Para uma instrução que se quer cuidada, é importante um bom conhecimento da matéria que se leciona e, de igual modo, seus aspetos críticos e técnicos. Sentimos algumas dificuldades após o início de cada unidade didática quando ainda não estávamos tão familiarizados com a matéria, em alguns casos, pela elevada quantidade de informação.

Há quatro pontos intimamente ligados há instrução e que consideramos fundamentais: as preleções iniciais, durante e finais, em que devemos garantir o bom posicionamento e atenção dos discentes; o feedback, que deve ser direcionado, preciso e objetivo, indo ao encontro das necessidades do aluno; o questionamento, que facilita o entendimento da matéria e a percepção do conteúdo; e a demonstração, que requer que os alunos tenham atenção e visibilidade de igual modo em relação ao modelo.

No que ao feedback diz respeito, foi dado continuamente ao longo de todos os exercícios e todas as aulas, quer no plano individual, quer à turma, se a maioria padronizasse o mesmo erro. Esta diferenciação revelou-se importante na evolução dos alunos, pois cada um evolui de forma diferente e o feedback individual torna-se tão importante quanto o de grupo. Variámos o tipo de feedback transmitido e usámos todos os tipos, no entanto, creio ter sido dado mais ênfase ao feedback prescritivo e descritivo equilibrando com feedback motivacional e avaliativo. O feedback é elemento essencial no processo de ensino-aprendizagem do aluno e faz toda a diferença na sua evolução nos vários domínios. O feedback interrogativo também fez parte da nossa lecionação numa fase mais avançada das Unidades Didáticas com três objetivos essenciais: identificar o conhecimento adquirido pelo aluno em relação a aspetos críticos ou gestos técnicos abordados; utilizado com forma de controlo disciplinar e gestão mantendo-os alerta; transmitir aos alunos a noção da sua própria evolução.

Por fim, percebermos a importância de fechar o feedback, algo também muito salientado pelo Professor Marco Rodrigues nas primeiras aulas. O fecho do ciclo do

feedback revela-se determinante, pois o professor deve observar se o aluno corrigiu o erro.

1.2.2. Dimensão de gestão

A gestão da aula de Educação Física é fator fulcral para uma aula que se quer dinâmica, objetiva e precisa em relação à aquisição de conhecimento por parte do aluno, devendo premissa a 4 fatores: tempo, espaço, alunos e material.

Em relação à gestão do tempo, não tivemos grandes dificuldades e conseguimos orientar o processo de ensino quase sempre bem no sentido de iniciarmos as aulas às horas certas e terminarmos no horário devido, sendo que para tal, foi necessário abordar o tema na presença dos alunos, garantindo definição de rotinas de grupo como a importância de serem pontuais e assíduos para que a aula e o processo de ensino-aprendizagem decorressem no tempo estipulado.

Na gestão do material e espaço, também decorreu tudo dentro da normalidade pois já haviam sido definidas regras que facilitavam o processo, como por exemplo a porta da arrecadação estar sempre trancada e só o professor ter acesso à arrecadação e ao material. Antecipadamente, o professor deslocava-se à mesma para a disposição do material da aula, percebendo que esta acarreta transições rápidas e faseadas entre exercícios que devem ser minimizadas para um bom tempo de empenho motor. A própria progressão entre exercícios facilitava não só a montagem, bem como a compreensão dos alunos na explicação dos exercícios. Na unidade didática de Basquetebol, onde sentimos muita evolução por parte dos alunos, percebemos a importância desta ligação entre exercícios e conteúdos no processo de aprendizagem dos alunos.

1.2.3. Dimensões do clima de aula e disciplina

Estas dimensões são fundamentais para o professor manter um bom desempenho e garantir o sucesso dos seus alunos, pois um bom clima de aula, que garanta a disciplina, catapultam os alunos para o sucesso promovendo comportamentos adequados. Porém, quando não garantidas, podem ocorrer comportamentos de desvio ou inadequados e

algum desvanecimento no que diz respeito à concentração dos alunos, influenciando a restante turma.

Como professores estagiários devemos focar estas componentes desde a primeira aula, evitando paragens de forma a garantir um ambiente facilitador à aprendizagem dos alunos que, cremos, ter sido conseguida na turma do 8º C e, ainda que por vezes tivéssemos que chamar a turma à razão, o clima de aula foi bom e sempre positivo. Na turma do 8º C havia apenas duas alunas um pouco irreverentes que foram facilmente controladas por estratégias ou feedbacks positivos. Em determinado momento, por exemplo, numa das aulas de andebol, aproveitámos uma ação e comentário de uma destas alunas para um reforço positivo de comportamentos apropriados à turma e, com esta ação, motivámos a própria aluna dando-lhe força e, ao mesmo tempo, responsabilidade como alguém que estava a perceber bem o momento. A outra aluna tinha algumas reticências à prática de exercício físico e, nesse sentido, tentava esquivar-se às aulas de Educação Física apresentando-se de calças de ganga. Nesses momentos, fomos firmes e coerentes na decisão de não permitir fazer aula sem equipamento e adotámos uma estratégia em que pedíamos que escrevesse o relatório detalhado da aula que, nesta primeira fase, ajudou a que efetivamente alterasse a postura. Através de feedback e de preleções iniciais que incutiam o gosto e a prática de exercício físico, conseguimos alterar o pensamento da aluna, de que a aula era uma obrigação, passando a ser um gosto.

No decorrer do ano letivo foram diversos os desafios ainda que a turma não fosse muito problemática. Conseguimos garantir uma gestão eficaz através das relações humanas e interações dos demais intervenientes como, por exemplo, o professor orientador Marco Rodrigues que, com a sua experiência e conhecimento, foi nos transmitindo alguns feedbacks em relação a alguns alunos e à própria turma, e formas de melhoramento do clima de aula e da disciplina. Sendo a turma relativamente pequena, com apenas quinze alunos, conseguimos chegar a todos com alguma facilidade e através de um olhar atento e um bom posicionamento e deslocação pelo espaço de aula, garantimos que todos estavam dentro do processo da aula. Quando, de alguma forma, não conseguíamos num primeiro momento terminar com o “barulho” usávamos como estratégia ficar parados e calados até que todos fizessem o mesmo para podermos

avançar na aula. Outra estratégia boa para garantir um ambiente saudável foi a criação antecipada de grupos, que se revelou motivador para os alunos, ainda que num primeiro momento alguns evidenciassem discordância.

Por outro lado, tentámos garantir justiça em todos os momentos, pois como sabemos, os alunos estão sempre atentos a tudo e devemos respeitar-nos todos por igual, exigindo os mesmos direitos e deveres a todos, e uma proximidade (a possível) que garantiu um clima de aula positivo em praticamente todas as aulas.

1.2.4. Decisões de ajustamento

As decisões de ajustamento são uma realidade na nossa área e, por vezes, apesar de nos guiarmos por um plano, é importante fazê-las sempre a pensar no aluno e no seu processo evolutivo. No nosso caso, tomaram-se várias decisões de ajustamento ao longo do ano letivo durante a própria aula e reajustes da própria unidade didática, para além daquelas já mencionadas que dizem respeito ao planeamento pois, de facto por vezes, foi pouco o tempo despendido no processo de planeamento evidenciando alguns erros que só se poderiam corrigir através de ajustamentos momentâneos ou estruturais.

Em determinadas aulas tivemos que reajustar o tempo despendido em alguns exercícios, noutras o próprio exercício que não estava a correr como esperado, e ainda a estética do exercício que padecia de alguma objetividade. Noutros momentos percebemos que os alunos necessitavam mais de um exercício que outro e tentámos prolongar o tempo do exercício para um bom entendimento do mesmo.

Também efetivámos ajustamentos quando os alunos não compareciam nas aulas, o que nos deu uma grande capacidade de adaptação, obrigando a uma reestruturação do planeamento ajustando-o momentaneamente, ajustando os grupos e o próprio exercício, pois a imprevisibilidade está diretamente ligada à aula de Educação Física e isso foi algo que identificámos ao longo do tempo, obrigando-nos a ter plano A, B e C e a uma antecipação do que poderia ocorrer as aulas de Educação Física.

1.3. Avaliação

A avaliação é vista como um processo contínuo e consciente, mostrando-se como instrumento de controlo que possibilita perceber o desenvolvimento da aprendizagem dos alunos bem como a eficácia das tarefas propostas. “O processo de avaliação desenvolve-se normalmente num conjunto de passos que diferem consoante o objeto de avaliação – as aprendizagens dos alunos, o currículo, os programas (ou projetos), as escolas, os professores – e as perspetivas de avaliação adotadas. Destacamos o seguinte conjunto de etapas do processo de avaliação: estabelecimento dos objetivos da avaliação; definição das tarefas a realizar pelos alunos; fixação dos critérios de realização das tarefas; explicação dos padrões ou níveis de desempenho; recolha de amostras das execuções dos alunos; valoração das execuções dos alunos; retroalimentação adequada do aluno; tomada de decisões.” (Nobre, 2015)

No quadro seguinte expomos, de acordo com o contexto em que trabalhamos, algumas dificuldades sentidas na dimensão da avaliação, pontos a melhorar, estratégias e a eficácia das mesmas:

Tabela 3. Pontos de melhoramento, estratégia e produto relativos à avaliação

Avaliação		
Pontos a melhorar	Estratégias	Produto
Melhorar a capacidade de dar uma aula sem que o aluno perceba que está a ser avaliado de forma indireta	Garantir o normal funcionamento da aula sem colocar pressão no aluno	Dificuldade ultrapassada com sucesso. Apesar do aluno saber que era aula de avaliação houve a garantia que a aula corria com naturalidade
Definir melhor como quantificar os variados itens avaliados de forma a garantir uma nota final justa	Em concordância com o professor orientador foi definido estratégias para quantificar as notas dos alunos	Dificuldade ultrapassada com sucesso

1.3.1. Avaliação formativa inicial

Este tipo de avaliação permite ao professor conseguir observar os seus alunos, tanto no processo de ensino-aprendizagem como no seu desenvolvimento, seja individual ou da turma, e retirar informações reais e detalhadas sobre o nível de proficiência e conhecimento dos alunos. Isto irá permitir-lhe realizar as alterações que considere necessárias nas suas decisões metodológicas, bem como na sua intervenção na aula, sendo assim possível potenciar o desenvolvimento dos alunos/turma.

Na avaliação formativa inicial, feita através de observação direta e registo numa grelha que continha uma primeira coluna com dois níveis de desempenho que deveriam ser atingidos, sendo estes: o nível introdutório e o nível elementar com três componentes críticas cada, que nos situavam em relação ao desempenho dos alunos. Como forma de validar o requisito era assinalado com um certo ou uma cruz que nos indicava em que nível o aluno se encontrava, sendo assim, possível classificar as aptidões da turma e identificar grupos de trabalho homogéneos que evoluíam em conjunto.

A turma demonstrou um nível muito introdutório em todas as modalidades, ainda que com algum potencial de evolução, pelo que o trabalho realizado se iniciou em função desse nível introdutório. É fundamental que este tipo de avaliação não seja notado pelos alunos, de forma a não lhes agregar pressão e fazer com que a aula decorresse dentro da naturalidade pretendida.

De uma maneira geral, a avaliação formativa inicial realmente funcionou ajudando a perceber o nível dos alunos e por onde começar nos conteúdos a desenvolver que, curiosamente, na modalidade de basquetebol (modalidade onde evoluíram mais) foi onde evidenciaram mais sucesso numa primeira fase, pois encontravam-se apenas 5 no nível elementar e os restantes 10 no nível introdutório, e a partir daqui, conseguimos desenvolvê-los através do modelo de ensino *Teaching Games for Understanding*, notando-se posteriormente uma evolução na própria unidade didática e um transfere para os restantes jogos coletivos na fluidez e eficácia com que concretizavam ações como a desmarcação, a perceção do espaço, garantia de linha de passe ao colega, posicionamento entre a bola e o baliza ou cesto e a noção da importância de garantir a

defesa do espaço central do terreno de jogo, levando-nos a afirmar que conseguimos ensinar o jogo.

1.3.2. Avaliação formativa

A avaliação formativa é um item de avaliação que consideramos muito importante e positiva no que diz respeito ao contexto educacional que se realiza ao longo da unidade didática e é caracterizada como ímpar no processo de aprendizagem dos discentes, proporcionando feedback e indicações para a evolução do desempenho do aluno.

Durante o ano garantimos a observação e registo das aulas numa grelha para um acompanhamento do processo de forma individual, ajudando a perceber as dificuldades do aluno e a encontrar soluções para problemas, desenvolvendo a sua própria evolução e proporcionando ao professor reajustes no processo EA. Por isto, a avaliação formativa é curta quando pensamos nela como mera atribuição de notas ou classificações, fazendo-se notar como forte alicerce do professor e do aluno no processo de ensino-aprendizagem, fornecendo ao aluno um feedback que o ajuda a identificar pontos fortes e pontos menos fortes, onde deve melhorar, dando a possibilidade de uma introspeção e uma consciência do seu nível, mostrando as possibilidades de construir estratégias para atingir os seus objetivos pessoais.

Durante o ano, e no decurso do desenvolvimento das várias matérias, foram submetidos a autoavaliações pontuais que ajudavam a entender a perceção do aluno em relação ao nível em que se encontrava (anexo 6) que, comparada com a avaliação do professor, dava ao aluno um feedback informativo real sobre o desempenho e aspetos a melhorar ajudando a direcioná-lo para objetivos a cumprir, orientando-o e garantindo a sua progressão e a sua consciencialização em relação ao seu desempenho e aos critérios da avaliação a que está exposto.

1.3.3. Avaliação sumativa

A avaliação sumativa refere-se à avaliação final descrita no final de cada ciclo de ensino que, no nosso caso, foi exercida no primeiro, segundo e terceiro períodos e que, esta sim, classificativa. Nesta avaliação, feita através de observação direta, foi possível verificar a evolução dos alunos nas matérias lecionadas e assim perceber o seu desempenho ao longo do processo, transformando-a numa classificação. No caso da turma do 8ºC, verificámos uma evolução positiva dos alunos pois iniciaram todas as unidades didáticas num nível introdutório e alcançaram um bom desempenho final com muitos alunos em nível elementar, com um aluno em nível avançado em atletismo e dois alunos no basquetebol, modalidade em que foi notória a evolução dos alunos, alicerçando até outras modalidades de jogos coletivos em que o aproveitamento também aumentou.

Acreditamos que para além daquilo que é a classificação final, conta mais o processo evolutivo, os objetivos criados, as soluções encontradas para lá chegar e se os objetivos foram ou não atingidos, sendo precisamente nesse campo que batalhámos ao longo do ano nas diversas matérias.

Só através do empenho dos alunos poderemos atingir níveis gratificantes de desempenho e isso verificou-se na turma do 8ºC, que através de resiliência e determinação conseguiram, de forma geral, um aumento gradual da classificação de período para período, finalizando o 3º período com notas encorajadoras e reveladoras de um desenvolvimento contínuo e com sucesso dos alunos.

Tabela 4. Evolução dos níveis de desempenho dos alunos do 8ºC

Níveis de desempenho	Avaliação Formativa inicial			Avaliação final		
	Introdutório (nº alunos)	Elementar (nº alunos)	Avançado (nº alunos)	Introdutório (nº alunos)	Elementar (nº alunos)	Avançado (nº alunos)
Andebol	14	1	0	8	7	0
Voleibol	14	1	0	10	5	0
Atletismo	13	2	0	12	2	1
Ginástica de Solo	14	1	0	8	7	0
Basquetebol	13	2	0	7	6	2
<i>Kinball</i>	15	0	0	7	8	0
<i>Ultimate Frisbee</i>	15	0	0	5	10	0

As classificações eram feitas em conjunto com o professor orientador Marco Rodrigues, que nos guiava com reflexões e opiniões importantes para a nossa análise e para a qual utilizávamos uma grelha definida pelo grupo disciplinar para as classificações, em que eram preenchidos muitos parâmetros que culminava na média final.

1.3.4. Autoavaliação

Este tipo de avaliação é determinante na formação do aluno, mas para tal, devemos primeiramente definir os parâmetros de forma clara, concebendo as informações do modo como se autoavaliam, critérios e forma como fazem juízos de valor, para que a autoavaliação (anexo 7), que cremos ser essencial no processo de ensino-aprendizagem, que envolva o aluno no próprio processo de avaliação dando-lhe consciência de si e aumentando reflexão e responsabilidade, ainda que para tal seja preciso prática e treino.

A ficha de autoavaliação da EB 2,3/S Dr. Daniel de Matos está dividida de acordo com parâmetros de avaliação definidos pelo grupo de Educação Física e a cada parâmetro corresponde uma percentagem de cotação. O aluno ao preencher a tabela deve ter em atenção os domínios de entre os quais: o uso correto da terminologia, linguagem corporal, domínio de habilidades motoras e técnicas, domínio do conhecimento relativo à teórica das unidades, o resultado dos testes de aptidão física, responsabilidade perante a aula de educação física, o seu progresso individual e a sua autonomia, devendo lhes atribuir uma classificação de 1 a 5 e proceder às multiplicações indicadas na ficha para obtenção do resultado final de acordo com a sua ideia de desempenho próprio nas aulas de Educação Física (anexo 7).

A avaliação é considerada atualmente, como sendo um ponto de partida privilegiado para o estudo do processo de ensino-aprendizagem. Abordar o problema da avaliação, é, necessariamente, tocar em todos os problemas fundamentais da pedagogia. Quanto mais se invade o domínio da avaliação, mais se toma consciência da sua complexidade e cada vez mais são postas em causa as certezas dos professores.

O sucesso escolar de todos os alunos tem de ser uma das principais preocupações do professor e seria irreal pensar que este objetivo é atingido completamente pelos professores, uma vez que os alunos são únicos e cada um tem as suas características específicas. No entanto, por ter consciência desta multiplicidade de características, é fundamental proporcionar ao aprendente as condições necessárias para que ele possa atingir as competências previstas, proporcionando uma justa igualdade de oportunidades para todos.

Por fazer parte do desenvolvimento curricular, é de todo conveniente que tanto os profissionais de educação, como os alunos saibam diferenciar os tipos de avaliação, nomeadamente a avaliação de diagnóstico, a avaliação formativa e a avaliação sumativa.

A autoavaliação é um instrumento de aprendizagem flexível que se adapta aos alunos, por isso, mais do que a avaliação feita pelo professor, é importante a avaliação feita pelos próprios alunos a si mesmos (autoavaliação) e a avaliação realizada pelos colegas (heteroavaliação), com o professor a servir de impulsionador para que os discentes se avaliem, sendo esta uma parte integrante do processo formativo e da abordagem que se centra no aluno.

1.4. Intervenção pedagógica noutra ciclo de ensino

No âmbito do estágio pedagógico foi-nos solicitada a intervenção noutra ciclo de ensino, de forma a enriquecer e elevar a nossa experiência de formação enquanto professores de Educação Física e, perante isto, uma vez que habitualmente lecionávamos numa turma de 8º ano, optámos por explorar um ciclo de ensino diferente, desenvolvendo esta experiência em 6º ano.

Durante quatro semanas lecionámos oito aulas de forma integral, sendo que optámos por três modalidades: Basquetebol (duas aulas), *Kinball* (duas aulas) e Andebol (quatro aulas), o que nos possibilitou explorar as mesmas modalidades nos dois ciclos de ensino, levando-nos a compreender, por exemplo, a diferenciação pedagógica distinta e as diferenças das capacidades que os alunos já desenvolveram e o nível,

inevitavelmente diferente, em que se encontravam. Todavia, apesar do ciclo de ensino diferente, sentimo-nos confortáveis em lecionar as modalidades enunciadas precisamente por já as termos desenvolvido no nosso ciclo de ensino habitual.

Trabalhar com uma turma de 6º ano foi, para nós, uma aprendizagem incrível desde a primeira aula, quando nos deparámos com diferenças significativas no que diz respeito à gestão e organização da aula, mas que, não era nosso intuito provocar alterações nos hábitos da mesma, ditados anteriormente pelo professor responsável, pois eramos nós os elementos estranhos e percebemos que a adaptação àquela forma de trabalhar deveria partir exatamente de nossa parte e não dos alunos.

Percebemos desde logo a discrepância existente na unidade didática de Andebol, pois, por exemplo, só a meio da primeira aula é que percebemos que os alunos nunca tinham explorado aquela modalidade. Para nós foi um choque, digamos, mas também importante porque nos obrigou a refletir sobre o assunto de introdução de modalidades e a trabalhar de forma mais analítica e lúdica no processo EA. Assim, associado a este exemplo, temos outro concreto que diz respeito ao feedback, pois até meio da aula estávamos a utilizar um tipo de feedback que rapidamente se alterou quando identificámos que a unidade didática era uma abordagem nova para os alunos.

Em relação ao plano de aula, procurámos planejar e trabalhar exercícios introdutórios indo ao encontro do nível em que se encontrava a turma (menor competência técnica e cognitiva) que, no fundo, foi o trabalho de base, desde a familiarização com bola, a exercícios mais analíticos e, posteriormente, exercícios mais lúdicos de jogos reduzidos.

A turma foi uma surpresa positiva pela sua autonomia, no entanto, essa autonomia quando não era bem gerida pareceu-nos capaz de criar dificuldades de gestão, pelo que a tentámos controlar e contornar através do relacionamento professor aluno que varia de turma para turma e dinâmicas de grupo. Assim, os alunos acabavam por se identificar connosco e com as nossas estratégias de ensino, tal como o processo ensino-aprendizagem. Percebemos ainda, uma vez que estávamos a explorar e a introduzir modalidades desconhecidas para aqueles alunos, que esta foi uma forma de os motivar para a prática e, portanto, para a aula.

Por fim, esta foi, portanto, uma experiência muito enriquecedora, pois requereu outro tipo de abordagem e transmissão de conhecimentos a outro nível, dado o nível de desenvolvimento e maturação dos discentes.

Área 2. Atividades de organização e gestão escolar

A constituição deste projeto engloba o perfil funcional do cargo a desempenhar, os objetivos a atingir pelo estagiário, as tarefas de acompanhamento ao Diretor de Turma a desenvolver pelo mesmo e, por fim, pelo cronograma anual.

A assessoria ao cargo do Diretor de turma tem como objetivo o contacto com uma realidade diferente daquela a que estamos habituados, podendo estar por dentro das tarefas e responsabilidades do cargo de Diretor de Turma, alargando a nossa visão da escola e percebendo melhor todas as situações que acontecem para lá das aulas, que são extremamente importantes.

Procurámos envolver-nos desde o início do ano letivo no trabalho de assessoria ao cargo de DT que, desde logo, se percebe que é de extrema responsabilidade, burocrático, complexo e que exige uma ponte entre os professores e os encarregados de educação.

Presidimos em reuniões, dando o nosso parecer sempre que solicitado e na caracterização da turma, apresentada aos demais professores das outras disciplinas em reunião. Este acompanhamento garante-nos experiência e ao mesmo tempo aprendizagem e soluções para a vida profissional escolar. É um cargo que exige profundo conhecimento e responsabilidade, bom senso e poder de liderança, não obstante de ter de se ser bom ouvinte e saber delegar tarefas que também são funções de um DT.

Área 3. Projetos e parcerias educativas

Na área de Projetos e Parcerias Educativas, o núcleo de estágio foi, ao longo do ano letivo, responsável por organizar projetos que nos encheram de felicidade e orgulho por sentirmos que proporcionámos algo de bom aos alunos, às gentes da terra e à

comunidade em geral, seja através da atividade em si, de um sorriso ou de um simples olhar. Desenvolvemos os seguintes projetos:

3.1. Projeto “Athleticus”

Athleticus (anexo 8) é um projeto enraizado na EB 2,3/S Dr. Daniel de Matos, que consiste na realização de pequenas provas que envolvem a prática de diversas modalidades de forma adaptada e lúdica, equiparando-se aos Jogos Olímpicos. Para o presente ano letivo foi-nos proposta a organização e o desenvolvimento do mesmo. Desta forma, foi realizado no dia 16 de dezembro de 2022, com mais de cento e trinta alunos envolvidos, e a sua finalidade passou por apurar os alunos mais aptos, condecorando-os como “os mais Athleticus”. Eram objetivos do projeto: estimular o gosto dos alunos pela prática desportiva, desenvolver a entreajuda entre os vários elementos da equipa, para que consigam trabalhar juntos, ultrapassar obstáculos. desenvolver atividades seguras, tentando evitar possíveis lesões. recrutar diversas capacidades motoras dos alunos, desenvolver a competitividade saudável nas crianças. unir a comunidade escolar através da atividade desportiva, envolver a comunidade externa através de parcerias com pessoas/empresas do concelho e desenvolver o fair play entre os alunos.

Este programa é importante pela sua natureza competitiva e cooperativa, oferecendo aos alunos diferentes e variadas experiências, seja através do trabalho em equipa ou competição entre turmas/equipas. O principal objetivo da atividade é promover um dia repleto de atividade física que exercite o corpo para que possam adquirir conhecimentos adicionais e consciência das competências necessárias para as modalidades atléticas incluídas no programa, sobretudo demonstrar a visão da modalidade e sua realidade e a possível diversificação de exercícios para esse fim.

Foi uma experiência enriquecedora não só pela organização do projeto, bem como pelo trabalho de equipa entre colegas do núcleo de estágio e o professor Orientador, Marco Rodrigues.

A atividade física desportiva é fundamental para o aluno, futuro adulto, permitindo-lhe desenvolver ferramentas necessárias para uma vida adulta capaz, competente e sensata, por isso acreditamos que a prática desportiva tem uma influência enorme no contexto individual de cada um e também na parte social, ajudando cada um de nós a integrarmo-nos na sociedade de forma responsável e dinâmica.

Sabemos que o desporto também se caracteriza pela inclusão social e, nesta vertente, fizemos adaptações para um aluno com necessidades específicas (cadeira de rodas), de forma a fomentar a igualdade e inclusão, tão importantes no desporto e na vida.

Ainda na parte organizativa, desenvolvemos os nossos conhecimentos no trabalho com parceiros, pois para o desenvolvimento do projeto recorreremos a parcerias com a empresa Miranbebidas, para o fornecimento de águas, e com a empresa Rui & Dinora para o fornecimento de barras de cereais.

Foi uma atividade prazerosa de se desenvolver, que nos dotou de competências organizativas de atividades com crianças e jovens, obrigou-nos a uma revisão mental de todo o processo de organização e avaliar prós e contras, por forma prever ajustamentos possivelmente necessários.

3.2. Projeto “Olimpíada Sustentada - Equidade na escola – jogar de forma inclusiva”

Partindo do princípio de que o jogo é uma ponte de ligação entre educação física e as pessoas com necessidades específicas, uma tradição milenar que, desde os primórdios faz uma ligação e ajuda no convívio social, tornando uma união entre diversos povos, criámos uma manhã desportiva para utentes da APPACDM em conjunto com os nossos alunos de várias turmas.

No dia 17 de março de 2023, desenvolvemos seis jogos tradicionais: corrida das colheres, corrida dos sacos, corrida das pernas atadas, jogo das latas e o jogo das cadeiras, barra do lenço.

O projeto “Olimpíada Sustentada - Equidade na escola – jogar de forma inclusiva” (anexo 9) um projeto incrível, que nos ajudou a perceber a importância da socialização e destas atividades como meio de integração e de criação de dinâmicas de visões normalizadas, combatendo tabus, preconceitos, estereótipos, pré-juízos ou visões nada realistas. Por outro lado, procurámos estabelecer estas pontes, criando dinâmicas (através de grupos de trabalho) que possibilitassem o contacto entre os demais participantes, abrindo portas à partilha de espaço, ao contacto, às emoções, criando vivências que, de certo modo, farão parte do consciente e do subconsciente dos participantes.

O caminho deve ser trabalhado desde cedo, começando pelas escolas, com as gerações vindouras que, convivendo e percebendo a inclusão, irão ser os combatentes do amanhã pelas mesmas causas, auxiliando cada vez mais a integração na sociedade de pessoas com mais ou menos competência, mais ou menos mobilidade, mais ou menos capacidade.

Desta forma fomos ao encontro dos objetivos do desenvolvimento sustentável, nomeadamente capacitando e promovendo a inclusão social, independentemente das características ou condições dos participantes, garantindo a igualdade de oportunidades e, por consequência, reduzir as desigualdades com ações respeitadas. A igualdade e diversidade remetem-nos para a inclusão, aceitação e não discriminação que importam ser praticada na nossa sociedade.

Importa ainda salientar que este trabalho se iniciou quatro semanas antes, com a implementação de diversas atividades na escola, com várias turmas que integravam alunos acompanhados pela Educação Especial, culminando com a atividade final, em parceria com a APPACDM, onde pudemos constatar a felicidade de todos. Conosco tivemos presente um colega do Mestrado em Educação Especial – Especialização em Problemas do Domínio Cognitivo e Motor, António Cardoso, que realizou a sua intervenção em colaboração com o nosso projeto.

Área 4. Atitude ético-profissional

Para iniciarmos este tema é necessário definirmos ética, que pode ser percebida como um leque de princípios e valores morais que guiam as ações do indivíduo ou sociedade. Ligando a ética à dimensão profissional, é agregar todos os princípios associados à ética no nosso contexto profissional, como se de um guião se tratasse.

No que diz respeito ao contexto de Estágio Pedagógico, há uma panóplia de condutas, capacidades e compromissos que devem fazer parte do nosso dia-a-dia como estagiários e futuros professores, visto que pertencer à comunidade escolar é pertencer à sociedade e acarreta-nos a responsabilidade de formar jovens para o futuro.

Tentámos garantir sempre as aprendizagens dos alunos, indo ao encontro das necessidades e capacidades da turma, respeitando sempre a individualidade.

Fomos responsáveis no compromisso com as nossas aprendizagens, enquanto alunos e agentes no processo ensino-aprendizagem, tentando adquirir conhecimentos nas mais variadas matérias a fim de pôr todo o conhecimento adquirido ao dispor dos alunos. Para isso, respeitámos sempre todas as orientações dadas pelo professor orientador Marco Rodrigues, a fim de ultrapassarmos algumas dificuldades sentidas em alguns momentos ou matérias. Como o professor, o processo de aprendizagem nunca se acaba e é contínuo, pois tentamos aprender e aplicar conhecimento relativos à cultura geral das várias modalidades, bem como a procura de transmissão de bom senso em todos os momentos, ações ou decisões, respeitando os outros e nós próprios. Somos eternos promotores de exercício físico, atividade física e educação desportiva para conseguir ir mais além do que dizem os programas, sendo fundamental para diferenciarmos a teórica do real e fazer um enquadramento das aprendizagens dos alunos.

A partilha de conhecimento também é um fator facilitador da aprendizagem, bem como, um momento de descoberta que nos prepara para as vicissitudes encontradas no percurso, pois cada um é como cada qual, com maneiras de trabalho diversas que devemos procurar entender e aplicar algumas que vão ao encontro das nossas, se possível.

Procurámos estar por dentro da vida escolar fazendo parte do processo ativamente, envolvendo-nos com a comunidade, escola, assistentes operacionais, professores e alunos.

Como referências para os jovens alunos, devemos pautar-nos de exemplos válidos e credíveis que alavanquem estas gerações vindouras em adultos com capacidade crítica, prestáveis, capazes e resilientes

CAPÍTULO III – APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA

Avaliação da aptidão física ligada à saúde, sedentarismo e a sua associação com a adiposidade em jovens da EB 2,3/S Dr. Daniel de Matos, em Vila Nova de Poiares

Evaluation of physical fitness related to health, sedentary lifestyle and its association with adiposity in young people from EB 2,3/S Dr. Daniel de Matos, in Vila Nova de Poiares

Rodolfo Lourenço

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física
Universidade de Coimbra
Coimbra, Portugal

Resumo: Uma vez que a população juvenil parece estar a desenvolver padrões de sedentarismo preocupantes, torna-se importante avaliar os níveis de sedentarismo e de aptidão física associada à saúde para um melhor potencial intervenção. Assim, o presente estudo tem como objetivos: estudar os níveis de aptidão física de adolescentes e perceber a sua associação com a adiposidade. A amostra é constituída por cinquenta e cinco alunos, com idades compreendidas entre os doze aos quatorze anos. A avaliação da aptidão física foi feita com o recurso à bateria de testes FITescola, designadamente aferindo o nível de flexibilidade, aptidão cardiorrespiratória e força muscular. Os dados foram analisados com o recurso às correlações parciais, controlando para a idade cronológica e sexo.

Os dados mostraram que, em todos os testes à exceção do teste de flexibilidade, uma maior percentagem de rapazes é mais apta comparativamente às raparigas. As correlações parciais mostraram uma associação positiva, e de magnitude moderada, entre o sedentarismo (tempo de ecrã) e a adiposidade (IMC).

Os resultados mostraram que, no geral, as raparigas tendem a apresentar níveis superiores de sedentarismo e que poderão ser um grupo particular a merecer especial atenção, bem como uma potencial intervenção ao nível da promoção de estilos de vida mais ativos.

Palavras-chave: Aptidão Física; Atividade Física; Adiposidade; Sedentarismo.

Abstract: Since the young population seems to be developing worrying sedentary patterns, it becomes important to assess the levels of sedentary lifestyle and physical fitness associated with health for a better potential intervention. Thus, the present study aims to: study the levels of physical fitness of adolescents and understand its association with adiposity. The sample consists of fifty-five students, aged between twelve and fourteen years old. The assessment of physical fitness was carried out using the FITescola test battery, namely measuring the level of flexibility, cardiorespiratory fitness and muscle strength. Data were analyzed using partial correlations, controlling for chronological age and gender.

The data showed that, in all tests with the exception of the flexibility test, a higher percentage of boys are fitter compared to girls. Partial correlations showed a positive association, of moderate magnitude, between physical inactivity (screen time) and adiposity (BMI).

The results showed that, in general, girls tend to have higher levels of sedentary lifestyle and that they may be a particular group that deserves special attention, as well as a potential intervention in terms of promoting more active lifestyles.

Keywords: Physical aptitude; Physical activity; Adiposity; Sedentary lifestyle.

1. Introdução

A aptidão física é entendida como o conjunto de atributos que decorrem da interação do património genético com os hábitos de exercício (FITescola, 2015). Estudos preliminares sobre este construto remetem-nos para o início do século XIX, onde havia a necessidade da preparação militar (Rodrigues, 2014). Mais tarde, aquando da Revolução Industrial, começou-se a desenvolver um contexto laboral em que a atividade física deixou de ter ênfase e começaram a surgir doenças associadas ao sedentarismo (Rodrigues, 2014), e a aptidão física começou a ser vista como fundamental, especialmente associada à saúde.

A avaliação da aptidão física sofreu alterações ao longo do tempo, a par da evolução do próprio conceito de aptidão física (Martins, 2012). Atualmente, as avaliações associadas à saúde são criteriais, isto é, os resultados são comparados a um critério predeterminado do nível adequado de aptidão física que se pensa estar associado a níveis de saúde positivos. Ou seja, a avaliação da aptidão física em adolescentes tem como objetivo conhecer as qualidades físicas e comparar os resultados obtidos com critérios de referência (Araújo & Oliveira, 2008), bem como é uma forma de incentivo aos jovens para manterem ou melhorarem os níveis físicos, facilitando a aquisição de habilidades e atitudes positivas em relação à prática de atividade física (Cale & Harris, 2009). Cumulativamente, em consequência da sua avaliação, podemos planejar e prescrever exercícios físicos (FITescola, 2015) - para o aperfeiçoamento das componentes da aptidão física, com o objetivo de estimular o desenvolvimento de um estilo de vida ativo (Bergmann et al., 2005, citado em Fonseca et al. 2010).

Por outro lado, a componente comportamental associada ao gasto energético diário tem-se deteriorado ao longo do tempo e, entre os jovens, existe a tendência destes serem cada vez mais sedentários. Na verdade, o sedentarismo visto como qualquer comportamento que envolva uma postura sentada, reclinada ou deitada, durante longos períodos, com baixo gasto de energia tem sido apontado como positivamente associado ao excesso de peso na população pediátrica (WHO, 2022).

Atendendo ao sobredito cenário, surgiu uma consciencialização da necessidade de promoção de estilos de vida mais saudáveis e, a partir daí, entidades educativas incitaram à adoção de medidas que visassem a promoção da saúde da população escolar (Rodrigues, 2014), uma vez que é na infância e na adolescência que são definidas parte das características que tendem a ser mantidas na fase adulta (Ortega et al., 2013; Rovio et al., 2017).

Uma rotina ativa, com prática de atividade física regular e hábitos alimentares equilibrados deve ser mantida, de forma a contribuir para a saúde – estado de bem-estar físico, mental e social completo e não meramente a ausência de doenças. Em Portugal, os níveis de aptidão física dos jovens não são elevados (Baptista et al., 2011). Desta forma, torna-se fundamental uma vigilância periódica para permitir uma eficaz definição de políticas públicas de saúde, particularmente no combate à obesidade pediátrica.

Assim, partindo do pressuposto que a grande maioria dos jovens frequenta a escola, os programas escolares têm sido mencionados como “o método preferido para a promoção de atividade física e combate ao sedentarismo a longo prazo na população juvenil” (Sallis & McKenzie, 1991, citado em Palma, B. 2016). Por conseguinte, os programas e as aulas de educação física devem procurar desenvolver conteúdos que possam levar os jovens a tornarem-se fisicamente ativos, não só no presente, mas ao longo da vida.

No contexto acima descrito, e em função da problemática apresentada, foram definidos os objetivos que nortearam o presente estudo:

1º. Estudar o nível de aptidão física nas suas diferentes componentes, com recurso à bateria de testes FITescola, separadamente para o sexo feminino e sexo masculino;

2º. Analisar a associação entre adiposidade e aptidão física associada à saúde.

2. Metodologia

2.1. Participantes

O presente estudo foi desenvolvido durante o ano letivo 2022/2023, com três turmas do 3º Ciclo do Ensino Básico (8ºano), de uma escola pública (Escola EB2,3 Dr. Daniel de Matos). A amostra foi constituída por cinquenta e cinco alunos/as, vinte e cinco do sexo feminino (40%) e trinta do sexo masculino (55%), com idades compreendidas entre os doze e os quatorze anos no momento de avaliação.

2.2. Instrumentos

O projeto “Avaliação da aptidão física ligada à saúde, sedentarismo e a sua associação com a adiposidade em jovens da EB 2,3 C/S Dr. Daniel de Matos de Vila Nova de Poiares”, contou uma de avaliação no início do ano letivo, que serviu para diagnosticar a aptidão física dos participantes.

Para isto, em ambas as sessões foram realizados os testes antropométricos e testes de aptidão física FITescola, que passo a descrever:

- **Estatura:** é a medida da altura de um individuo, avaliada, neste caso em centímetros. Para esta avaliação, o individuo deve permanecer em pé, ereto, sem qualquer assistência e descalço.

- **Peso corporal:** é a soma de todos os compartimentos corporais, medido em Kg através de uma balança, neste caso, digital. Também para esta avaliação, o individuo deve permanecer em pé, ereto, sem qualquer assistência e descalço.

- **Índice de Massa Corporal (IMC em kg/ m²):** é um teste para avaliação da composição corporal, através do qual se determina a razão entre o peso (em kg) e a altura ao quadrado (em m), tendo como objetivo perceber se o peso está adequado à estatura do individuo. Existem valores de referência, por sexo e por idade, conforme consta na figura 1 do anexo 10.

- **Perímetro da cintura:** é um teste para avaliação da concentração de massa adiposa na zona do abdómen, através da medida da cintura, por meio de uma fita

métrica não elástica. Existem valores de referência, por sexo e por idade, conforme consta na figura 2 do anexo 10.

- **Vaivém:** é um teste que consiste na realização do número máximo de trajetos de uma distância de vinte metros, a um ritmo pré-determinado, tendo como objetivo a avaliação da aptidão aeróbia. Existem valores de referência, por sexo e por idade, conforme consta na figura 3 do anexo 10.

- **Abdominais:** é um teste que consiste, conforme o próprio nome indica, na execução do maior número de abdominais a um ritmo predefinido, tendo como objetivo avaliar a resistência e a força da zona abdominal. Existem valores de referência, por sexo e por idade, conforme consta na figura 4 do anexo 10.

- **Flexões de braços:** é um teste que consiste, conforme o próprio nome indica, na execução do maior número de flexões de braços a um ritmo predefinido, tendo como objetivo avaliar a resistência e a força dos membros superiores. Existem valores de referência, por sexo e por idade, conforme consta na figura 5 do anexo 10.

- **Impulsão horizontal:** é um teste que consiste a máxima distância num salto em comprimento, com os pés juntos e sem balanço prévio, tendo como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores. Existem valores de referência, por sexo e por idade, conforme consta na figura 6 no anexo 10.

- **Flexibilidade dos ombros:** é um teste que consiste no contacto dos dedos de ambas as mãos atrás das costas, tendo como objetivo avaliar a flexibilidade dos membros superiores. Existem valores de referência, por sexo e por idade, conforme consta na figura 7 do anexo 10.

- **Senta e alcança:** é um teste que consiste na máxima flexão do tronco, na posição sentado com um membro inferior em extensão, tendo como objetivo avaliar a flexibilidade dos membros inferiores. Existem valores de referência, por sexo e por idade, conforme consta na figura 8 do anexo 10.

Todos estes testes foram realizados com o material de apoio disponibilizado pelo FITescola.

2.3. Procedimentos

No presente estudo debruçamo-nos sobre aptidão física ligada à saúde e a sua associação com a adiposidade, realizando uma análise e interpretação de dados de uma amostra de jovens, com vista à resolução de problemas surgentes. Posto isto, chegámos à necessidade de escolha dos instrumentos de registo e, portanto, recolha de dados. De entre os demais instrumentos existentes, optei, de acordo com os objetivos, por utilizar antropometria e bateria de testes FITescola. A utilização destes instrumentos foi pensada para que conseguisse avaliar os alunos de acordo com o contexto em estudo, tornando-o similar à realidade a que estão habituados.

2.3.1. Aptidão física

A aptidão física dos alunos foi avaliada a partir da aplicação da bateria de testes FITescola, que possibilita conhecer os níveis em que se encontram a aptidão física dos alunos. Ou seja, a avaliação da aptidão física permite a identificação de níveis de capacidade e/ou incapacidade física, o que poderá ser importante na potencial estruturação de programas de atividade física. Deste modo, poderá ser possível elaborar uma prescrição de exercício físico adequada às necessidades e limitações dos discentes.

Os testes aplicados para a recolha de dados para o presente estudo foram: vaivém, abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal, flexibilidade dos ombros e senta e alcança.

2.3.2. Sedentarismo

O sedentarismo foi aferido através do tempo, em horas diárias, que as crianças despendem em frente a ecrãs, separadamente para os dias de semana e fim de semana.

2.4. Análise de dados

Os resultados dos alunos foram registados em suporte informático no exato momento de avaliação. Posteriormente, para efeitos de classificação da aptidão física

de cada aluno, os resultados obtidos foram comparados com os valores de referência disponibilizados pelo FITescola, conforme apresentado anteriormente.

A organização e o tratamento de dados foram efetuados com recurso ao programa Excel e SPSS, de forma a poderem ser analisados e comparados enquanto valores quantitativos e estatísticos. A partir deles, conseguiu-se uma descrição detalhada da amostra e dos diversos indivíduos que a compõem.

Para o presente estudo, utilizámos a média e desvio padrão como medidas de tendência central, e a estatística inferencial para proceder a uma análise de associação entre constructos, designadamente as correlações parciais para analisar a associação entre os marcadores de aptidão física e de adiposidade, bem como entre a adiposidade e o sedentarismo. O programa SPSS (versão 21.0) foi utilizado para os sobreditos tratamentos estatísticos. O nível de significância foi estabelecido a 5%.

3. Apresentação dos resultados

Os resultados de aptidão física obtidos por sexo encontram-se descritos na tabela seguinte (tabela 5).

Tabela 5. Estatística descritiva da avaliação média da aptidão física ligada à saúde, separadamente para o sexo feminino e masculino.

	Sexo Feminino (n=25)	Sexo Masculino (n=30)	Valores de referência (FITescola)	
			Feminino	Masculino
Vaivém (perc.)	21	42	25	28
Abdominais (rep.)	20	42	18	21
Flexões de braços (rep.)	6	12	7	12
Impulsão horizontal (cm)	137	171	118,1	135,4
Senta e alcança (cm)	17	15	25,4	20,3
Flexibilidade de ombros	sim	sim	sim	sim

Tabela 6. Estatística descritiva da avaliação da aptidão física ligada à saúde, separadamente para o sexo feminino e masculino (valores percentuais).

	Aptos		Não aptos	
	Sexo Fem.	Sexo Masc.	Sexo Fem.	Sexo Masc.
IMC	56%	76,67%	40%	23,33%
Vaivém	36%	73,33%	64%	26,67%
Abdominais	48%	76,67%	52%	23,33%
Flexões de braços	24%	50%	72%	50%
Impulsão horizontal	56%	86,67%	40%	13,33%
Senta e alcança	16%	23,33%	84%	76,67%
Flexibilidade ombro direito	84%	76,67%	12%	23,33%
Flexibilidade ombro esquerdo	64%	76,67%	32%	23,33%

Analisando as tabelas 5 e 6, os resultados do presente estudo revelam que, com exceção do teste de flexibilidade e ombros, os elementos do sexo masculino tendem a ser mais aptos do que os seus pares do sexo feminino.

Comparando os resultados obtidos pela amostra com os valores de referência FITescola (tabela 5), verifica-se que o sexo feminino se encontra abaixo de valores padrão nas provas de vaivém, flexões de braços e senta e alcança.

Tabela 7. Estatística descritiva do tempo de ecrã despendido por dia, separadamente para o sexo feminino e masculino.

	Sexo Feminino (n=25)	Sexo Masculino (n=30)
Tempo de ecrã semana (h/dia)	4,67	7,67
Tempo de ecrã fim-de-semana (h/dia)	3,57	5,9

Relativamente ao sedentarismo, e de acordo com a tabela 2, os resultados do presente estudo revelam que as raparigas despendem mais tempo de ecrã, comparativamente aos rapazes, tanto em dias úteis, como ao fim-de-semana.

Tabela 8. Correlação parcial entre a adiposidade (IMC) e a Aptidão Física (Vaivém- Aptidão Cardiorrespiratória).

	IMC	
	r	p
Vaivém	-0,49	0

A correlação entre a Adiposidade (IMC) e a Aptidão Física (Vaivém – Aptidão Cardiorrespiratória), controlada para o sexo e idade decimal, é negativa ($p < 0,05$), e de magnitude moderado (-0,49); ou seja, os jovens com melhor aptidão cardiorrespiratória apresentam IMC mais baixos, comparativamente aos seus pares menos aptos.

Tabela 9. Correlação parcial entre a Adiposidade (IMC) e a Aptidão Física (Bateria de testes FITescola)

	Vaivém		Abdominais		Flexões de braços		Impulsão horizontal		Senta e alcança	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
IMC	-0,49	0	-0,41	0,001	-0,45	0,01	-0,58	0	-0,11	ns

Para as restantes componentes de aptidão física, a associação é igualmente negativa ($p < 0,05$) com a adiposidade, de magnitudes moderadas e fracas, como

podemos observar respetivamente nas provas de vaivém (- 0,49), abdominais (- 0,41), flexões de braços (- 0,45), impulsão horizontal (- 0,58) e senta e alcança (- 0,11).

Tabela 10. Correlação parcial entre a Adiposidade (IMC) e o Sedentarismo (Tempo de ecrã - semana e fim-de-semana)

	Tempo de ecrã semana		Tempo de ecrã fim-de-semana		Tempo de ecrã semana GUIDINE		Tempo de ecrã fim-de-semana GUIDINE	
	r	p	r	p	r	p	r	p
IMC	0,56	0,01	0,64	0,01	- 0,19	0,19	- 0,19	0,19

A correlação entre o Adiposidade (IMC) e o Tempo de ecrã semana é positiva ($p < 0,05$), de magnitude moderado (0,56), ou seja, os jovens com mais tempo passado em frente ao ecrã, tendem a ter maiores valores de adiposidade; a mesma tendência foi observada nos dias de fim de semana (0,64).

4. Discussão de resultados

Dados mundiais recentes revelam que 81% da população na faixa etária dos onze aos dezassete anos gasta menos de uma hora por dia em atividade física de intensidade moderada a vigorosa (WHO, 2022) e, especificamente em Portugal, 78% da população não pratica ou raramente pratica atividade física, apesar da faixa etária dos quinze aos vinte e quatro anos revelar maior probabilidade de fazer exercício físico - 54 % (European Commission, 2022). Posto isto, é recomendado que “crianças e adolescentes pratiquem pelo menos uma média de sessenta minutos por dia de atividade física de moderada a vigorosa intensidade, ao longo da semana” e “a maior parte dessa atividade física deve ser aeróbica” (Camargo & Añez, 2020).

Na atualidade, a população juvenil depara-se com numerosos estímulos conducentes ao seu envolvimento em diversas atividades sedentárias. Nestas

circunstâncias, diferentes organismos de saúde pública aconselham à diminuição do tempo ocupado em atividades sedentárias, pois estudos atuais têm revelado elevadas percentagens de jovens sedentários, não cumprindo as recomendações diárias de tempo de ecrã, especialmente ao fim-de-semana (Rodrigues et al., 2021; Alves, 2022); o presente estudo mostra a mesma tendência, uma vez que os resultados revelam que o tempo médio de ecrã é significativamente superior em ambos os sexos relativamente às recomendações de tempo de ecrã diário da American Academy of Pediatrics. Em 2011, Steeves et al., ao dedicarem-se ao estudo desta temática do sedentarismo em idade escolar, conseguiram mostrar que os jovens passavam em média cerca de sete horas diárias em atividades de ecrã, e esta tendência tem prevalecido até aos dias de hoje. Em Portugal, outros estudos comparativos de Rodrigues et al. (2021) mostram que, por exemplo, de 2009/2010 a 2016/17, o tempo médio de ecrã em crianças subiu de cento e quarenta e nove min/dia para cento e setenta e três min/dia.

Procurando explorar melhor esta temática, Rodrigues et al (2021) conseguiram mostrar que exceder o tempo de ecrã recomendado era mais prevalente no sexo masculino. Porém, outros estudos, revelaram uma tendência inversa, ou seja, mostrando ser o sexo feminino quem despende de mais tempo de ecrã, tanto em dias de semana, como ao fim-de-semana, (Machado-Rodrigues et al., 2018; Rodrigues et al., 2022). Em causa poderão estar questões metodológicas, relacionadas com a avaliação comportamental, bem como determinadas características sociais, cultural e geográficas.

Constamos assim que vêm sendo observados hábitos prejudiciais à saúde cada vez mais precoces e recorrentes, sendo estes uma alavanca alarmante para o aumento do predomínio de sobrepeso (Tomkinson et al., 2017; WHO, 2016) e obesidade – doença crónica caracterizada pelo excesso de gordura acumulada no organismo (DGS, 2023). Estas prevalências elevadas entre as crianças e os jovens (cerca de 30% nos países do sul da Europa) torna-as mais vulneráveis para padecerem de patologias metabólicas e cardíacas que as podem acompanhar até à idade adulta.

Os níveis de aptidão física e os valores de excesso de peso e obesidade de crianças e jovens, foram avaliados numa amostra representativa da população portuguesa, e os autores mostraram que cerca de $\frac{1}{4}$ dos jovens entre os dez e os dezoito anos

apresentavam excesso de peso ou obesidade (Baptista et al.2011), e. Apesar do possível desenvolvimento de fatores de risco cardiometabólicos estar associado à genética em alguns casos, a maioria resulta precisamente de hábitos inadequados (Silventoinen et al., 2016). Estudos revelam que a prevalência de excesso de peso e obesidade é de cerca de 30% em crianças e jovens escolares Portugueses (Gama et al., 2020) e que “crianças com sobrepeso e obesidade são menos fisicamente ativas e têm menores níveis de aptidão física, comparativamente aquelas de peso normal” (Raistenskis et al., 2015; Szmodis et al., 2019). Desta forma, a obesidade parece surgir como “mediadora e moderadora da relação entre a aptidão física e os fatores de risco cardiometabólicos” (Brand, 2019), assim como a aptidão cardiorrespiratória atua como mediadora entre a associação de obesidade e atividade física (González-Gálvez, Ribeiro e Mota, 2022), pelo que “os efeitos benéficos do exercício físico ocorrem a partir da diminuição da adiposidade, bem como da melhora da aptidão física e vice-versa.

Corroborando com estes estudos e divulgado pela WHO (2020), maiores quantidades de comportamento sedentário, por exemplo atividades recreativas em ecrã, podem levar a desfechos negativos como o aumento adiposidade, o que foi comprovado no presente estudo, pois observámos uma correlação significativa de grau de associação moderado (o que significa que existem outras variáveis que podem implicar a relação das variáveis em análise que não foram avaliadas) entre a Adiposidade (IMC) e o Tempo de ecrã, tanto à semana, como ao fim-de-semana. Ou seja, comparando a Adiposidade com o Sedentarismo, percebemos que a relação é positiva, isto é, se os níveis de sedentarismo aumentarem, a adiposidade tem tendência a aumentar e vice-versa. Para esta temática é abundante a literatura que mostra que os adolescentes inativos apresentam níveis de aptidão física mais baixos e, por consequência, apresentam uma maior probabilidade de apresentarem indicadores de saúde metabólica e cardiovascular deficitários (Machado-Rodrigues et al., 2012; Machado-Rodrigues et al., 2016; Lona et al., 2021). Assim, o desenvolvimento da aptidão física leva ao aumento do desempenho físico e, conseqüentemente, à preservação e/ou melhoria de diversos indicadores de saúde, nomeadamente, à melhoria da saúde pública, uma vez que atualmente existem cada vez mais crianças em risco de obesidade e sobrepeso (Chen et al., 2018; Kahan & Mckenzie, 2017).

Ao nível da aptidão física, importa ainda referir que, no presente estudo, à exceção do teste de flexibilidade de ombros, os elementos do sexo masculino são mais aptos do que os seus pares. O sexo feminino encontra-se abaixo de valores padrão nas provas de vaivém, flexões de braços e senta e alcança, ou seja, na aptidão cardiorrespiratória, flexibilidade e força, já o sexo masculino apenas se apresenta inferior no teste senta e alcança. Esta conclusão fora também comprovada em estudos anteriores que já tinham demonstrado que o sexo masculino apresenta, com regularidade, melhores resultados do que o sexo feminino, principalmente nas provas de força e resistência (Pereira & Soidán, 2008).

O presente estudo apresenta limitações que devem ser reconhecidas. Assim, tornou-se difícil conseguir que a amostra estivesse presente na totalidade nas aulas de avaliação, uma vez que os alunos não eram informados previamente da ocorrência de avaliação, para que isso não fosse uma influência nos resultados; a utilização deficitária de instrumentos de antropometria, uma vez que nos limitámos à medição do peso que é uma medida simples, que representa a soma de todos os compartimentos corporais, sendo essa a sua maior limitação, pois só o peso não discrimina a composição corporal, a condição hídrica ou a estrutura óssea do indivíduo, pelo que deve ser interpretado com algum cuidado; a subjetividade do questionário, pois, este fornece apenas a perceção dos respondentes sobre o tempo que passam ao ecrã; por fim, a natureza transversal, uma vez que não permite retirar inferências de casualidade.

Noutro sentido, consideramos como aspetos positivos: a dimensão amostral, que não se limitou apenas à turma de intervenção pedagógica; a utilização de instrumentos de avaliação de aptidão física difundidos no Ministério da Educação; e o facto de se desencadear uma linha de pesquisa e monitorização para no futuro se ter em consideração intervenções sustentáveis ao nível do estilo de vida. Para já é possível entender em que condição se encontra esta população e consecutivamente consciencializar os profissionais de Educação Física, a escola e os encarregados de educação, que têm papel determinante no incentivo à prática de exercício e atividade física para melhor qualidade de vida, mais saudável e ativa.

5. Conclusão

No presente estudo foram tidos em consideração os objetivos, a análise dos dados e a discussão dos resultados obtidos. Assim, podemos concluir que:

O sexo masculino apresenta-se mais apto nas diversas componentes da aptidão física, exceto na flexibilidade, em que o sexo feminino mostra melhores resultados. No entanto, em média, sexo feminino encontra-se abaixo de valores padrão, o que deve ser alvo de atenção no trabalho desenvolvido com estes discentes no futuro.

Alunos com melhor aptidão cardiorrespiratória apresentam IMC mais baixos e, portanto, níveis de adiposidade mais baixos também, e vice-versa. Comparando a Adiposidade (IMC) com o Sedentarismo (avaliado pelo dispêndio de tempo em atividades de ecrã), percebemos que se os níveis de sedentarismo aumentarem, a adiposidade tem tendência a aumentar também e vice-versa. Desta forma, conseguimos justificar os valores insuficientes do sexo feminino nas diversas provas de aptidão física, uma vez que as raparigas despendem mais tempo de ecrã, comparativamente aos rapazes, tanto em dias úteis, como ao fim-de-semana. Mais tempo passado ao ecrã, leva a maiores índices de adiposidade e, por conseguinte, menos aptidão física.

Apesar dos resultados serem mais significativos no sexo feminino, ambos os sexos despendem de mais tempo de ecrã do que é aconselhado pela Associação Americana de Pediatria, tanto durante a semana, como ao fim de semana.

Nesta perspetiva, a educação física enquanto disciplina do currículo escolar, desempenha um papel importante, pois permite desenvolver valores e atitudes positivas, mediante ações educativas planeadas, promovendo a melhoria na sua aptidão física e, conseqüentemente, um estilo de vida saudável possível de manter ao longo de toda a vida. No entanto, o objetivo passa por contribuir para a popularização do exercício físico e, para isso, “é necessário que a educação física supere as limitações da Aptidão Física Relacionada à Saúde”, isto é, “não se trata de justificar a aptidão física por si só, entendendo-a apenas como um estado de adaptações biológicas às solicitações externas, mas vê-la como um processo que representa todo o envolvimento do indivíduo com o meio”, integrando outras áreas que visam a promoção de saúde (Ferreira, 2001).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estágio pedagógico evidenciou-se como determinante na concepção e construção de uma identidade enquanto professores na área da educação, mais concretamente Educação Física, sendo também uma experiência extremamente enriquecedora do ponto de vista pessoal, ajudando-nos a evoluir não somente no processo de construção cognitiva do processo de ensino, bem como na construção da própria visão e personalidade pessoais que servem de alicerces sólidos para o futuro da carreira docente. Um estágio que se demonstrou ser desafiante, exigente, organizativo e estruturante, mas, sobretudo, de enriquecimento formativo e pessoal que apenas foi possível de desenvolver neste ano tão complexo, reflexivo e de simbioses entre a teórica e a prática.

Este processo formativo tornou-se uma oportunidade enriquecedora para aquisição de conhecimento, capacidades, estratégias e técnicas de lecionação de forma progressiva, sem ultrapassar etapas necessárias na construção do processo de ensino, e sólida com alicerces profundos e estáveis para um início de carreira profissional mais capaz e seguro, defendendo os ideais e valores do Desporto e da Educação Física. Um ano que teve tanto de trabalhoso como de gratificante, tanto de reflexivo como de emocionante, que nos permitiu perceber os nossos limites, dificuldades e a importância da busca constante de aquisição conhecimento para encontrarmos respostas e soluções.

O volume de trabalho foi um dos fatores que nos pôs à prova nesta caminhada, contudo com a ajuda mútua, cooperação de todos os colegas de núcleo de estágio e a calma e sapiência do professor orientador Marco Rodrigues, conseguimos ultrapassar as dificuldades sentidas, transformando-as em resiliência e vontade de fazer mais e melhor todos os dias. Foram experiências integradoras e inclusivas que vivenciámos lado a lado, ultrapassando barreiras e limites que certamente levamos para a vida.

Concluindo, fica o testemunho aos nossos alunos de que com determinação, resiliência, poder de superação, positividade, capacidade e gosto pelo que fazemos, somos capazes de atingir objetivos, fazendo das dificuldades estímulos para alcançarmos metas pretendidas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alves, R. P. C. (2022). *Caracterização dos comportamentos sedentários, tipo de transporte, prática desportiva e horas de sono de crianças do pré-escolar da cidade de Bragança*. [Dissertação de Mestrado]. Instituto Politécnico de Bragança.
<https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/26426/1/Rui%20Pedro%20Correia%20Alves.pdf>
- Araújo, S. S. & de Oliveira, A. C. C. (2008). Aptidão física em escolares de Aracaju. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 10(3), 271-276.
<https://doi.org/10.1590/1980-0037.2008v10n3p271>
- Baptista, F., Silva, A. M., Santos, D. A., Mota, J., Santos, R., Vale, S., Ferreira, J. P., Raimundo, A. & Moreira, H. (2011). *Livro Verde da Actividade Física*. Instituto do Desporto de Portugal, I.P. Lisboa. ISBN: 978-989-8330-02-4.
https://dspace.uevora.pt/rdpc/bitstream/10174/4295/1/LVerdeActividadeFisica_GERAL.pdf
- Brand, C. (2019). *Papel da obesidade e da aptidão física na relação entre o exercício físico e os fatores de risco cardiometabólicos em crianças*. [Tese De Doutoramento]. Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/200590/001103344.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cale, L. & Harris, J. (2009). Fitness testing in physical education – a misdirected effort in promoting healthy lifestyles and physical activity? *Physical Education and Sport Pedagogy*, 14(1), 89-108.
<https://doi.org/10.1080/17408980701345782>
- Camargo, E. M. & Añez, C. R. R. (2020). *Diretrizes da OMS para Atividade Física e Comportamento Sedentário: num piscar de olhos*. ISBN 978-65-00-15021-6.
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf>
- Chen, W., Hammond-Bennett, A., Hypnar, A. & Mason, S. (2018). Health-related physical fitness and physical activity in elementary school students. *BMC Public Health*.
<https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-018-5107-4>
- Direção Geral de Saúde (2023). *Doenças Crónicas – Obesidade*.
<https://www.sns24.gov.pt/tema/doencas-cronicas/obesidade/#o-que-e-a-obesidade>
- European Commission (2022) Special Eurobarometer 525. Sport and physical activity. *Kantar Public at the request of Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture*. Brussels.

<https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>

Ferreira, M. S. (2001). Aptidão Física e Saúde na Educação Física Escolar: Ampliando o Enfoque. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 22 (2), 41-54.

<http://www.revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/viewFile/411/336>

FITescola (2015). *O que é a Atividade Física? Definição e Tipos de Atividade Física*.

http://recursos.fitescola.dge.mec.pt/wpcontent/uploads/2015/05/atividadefisica_02.pdf

Fonseca, H., Dellagrana, R., Lima, L. & Kaminagakura, E. (2010). Aptidão física relacionada à saúde de escolares de escola pública de tempo integral. *Acta Scientiarum. Health Sciences*, 32(2), 155-161.

<https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/ActaSciHealthSci/article/view/6873/6873>

González-Gálvez, N., Ribeiro, J. C. & Mota, J. (2022). Cardiorespiratory Fitness, Obesity and Physical Activity in Schoolchildren: The Effect of Mediation. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 19(3), 16262.

<https://doi.org/10.3390/ijerph192316262>

Gama, A., Rosado-Marques V., Machado-Rodrigues. M. H., Nogueira, L. Mourão, I. & Padez, C. (2020). Prevalence of overweight and obesity in 3-to-10-year-old children: assessment of different cut-off criteria WHO-IOTF. *Anais Academia Brasileira de Ciências*, 92 (2).

<https://doi.org/10.1590/0001-3765202020190449>

Lona, G., Hauser, C., Kochli, S., Infanger, D., Endes, K., Faude, O. & Hanssen, H. (2021). Changes in physical activity behavior and development of cardiovascular risk in children. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 31 (3), 1313-1323.

Machado-Rodrigues, A. M., Coelho-e-Silva, M. J., Mota, J., Padez, C., Ronque, E., Cumming, S. P. & Malina, R. (2012). Cardiorespiratory fitness, weight status and objectively measured sedentary behaviour and physical activity in rural and urban Portuguese adolescents. *Journal Child Health Care*, 16 (2), 166-77.

<https://doi.org/10.1177/1367493511430676>

Machado-Rodrigues, A. M., Silva, M., Gama, A., Carvalhal, M., Nogueira, H., Rosado-Marques, V. & Padez, C. (2018). Overweight risk and food habits in portuguese pre-school children. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 8(3-4), 106-109.

<https://doi.org/10.2991/j.jegh.2017.10.006>

Martins, J. F. S. F. (2012). *Aptidão Física: um convite à saúde. Reflexão crítica sobre a investigação-ação realizada na escola secundária de Bocage*. [Dissertação De

Mestrado, Faculdade de Motricidade Humana]. Repositório Aberto da Universidade Técnica de Lisboa.

https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/7470/1/João%20Martins-Mestrado_Aptidão%20Física%20-%20Um%20convite%20à%20Saúde.pdf

Nobre, P. R. B. (2015). Avaliação das aprendizagens no ensino secundário: Conceções, práticas e usos. [Dissertação de Doutoramento, não publicado]. Universidade de Coimbra.

Ortega, F. B., Konstabel, K., Pasquali, E., Ruiz, J., Hurtig-Wennlof, A., Jarek, M. Lof, M., Harro, J., Bellocco, R. Labayen, I., Veidebaum, T. & Sjostrom, M. (2013). Objectively measured physical activity and sedentary time during childhood, adolescence and young adulthood a cohort study. *Plos One*, 8 (4).

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0060871>

Palma, B. J. M. (2016). *Inclusão da aptidão física no contexto escolar: um estudo centrado na perceção do professor*. [Tese de Doutoramento, Universidade de Lisboa]. Repositório Aberto da Universidade Técnica de Lisboa.

<https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/11990/1/Inclusão%20da%20aptidão%20física%20no%20contexto%20Escolar%20-%20Um%20estudo%20centrado%20na%20perceção%20do%20professor%20%28Doc.%20Definitivo%29.pdf>

Pereira, R. G. & Soidán, J. L. (2008). Aptidão física, estudo de alunos do 3º ciclo dos concelhos de Torre de Moncorvo e Vila Nova de Gaia. *Revista de Desporto e Saúde da Fundação Técnica e Científica do Desporto*, 4, 75-81.

Raistenskis, J., Sidlauskiene, A., Strukcinskiene, B., Baysal, S. U. & Buckus, R. (2015). Physical activity and physical fitness in obese, overweight and normal-weight children. *Tirkish Journal of Medical Sciences*, 46 (2), 443-450.

<https://doi.org/10.3906/sag-1411-119>

Rodrigues, A. J. (2014). Aptidão física na escola. *Problemáticas da educação física I*, 73-80.

<https://digituma.uma.pt/bitstream/10400.13/1725/1/AptidãofísicanaescolaAnaRodrigues.pdf>

Rodrigues, D., Gama, A., Machado-Rodrigues, A. M., Nogueira, H., Silva, M. G., Rosado-Marques, V., Stamatakis, E., Jago, R. & Padez, C. (2021) Screen media use by portuguese children in 2009 and 2016: a repeated cross-sectional study. *Annals of Human Biology*, 48(2), 1-20.

<https://doi.org/10.1080/03014460.2021.1876921>

Rodrigues, D., Nogueira, H., Gama, A., Machado-Rodrigues, A. M., Silva, M. G., Rosado-Marques & Padez, C. (2021). Parental Perception of the Social and Physical Environment Contributes to Gender Inequalities in Children's Screen Time. *Journal of Physical Activity and Health*, 19(2), 108-117.

<https://doi.org/10.1123/jpah.2021-0436>

Rovio, S., Yang, X., Kankaanpaa, A., Aalto, V., Hirvensalo, M., Telama, R., Pahkala, K., Hutri-Kahonen, N., Viikari, J. S. A., Raitakari, O. T. & Tammelin, T. H. (2017). Longitudinal physical activity trajectories from childhood to adulthood and their determinants: The young finns study. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 28 (3), 1073-1083.

<https://doi.org/10.1111/sms.12988>

Silventoinen, K., Jelenkovic, A., Sund, R. Hur, Y., Yokoyama, Y., Honda, C., Hjelmborg, J., Iler, S. M., Ooki, S., Aaltonen, S., Ji, F., Ning, F., Pang, Z., Rebato, E., Busjahn, A., Kandler, C., Saudino, K., Jang, K. L., Cozen, W., ... Kaprio, J. (2016). Genetic and environmental effects on body mass index from infancy to the onset of adulthood: an individual-based pooled analysis of 45 twin cohorts participating in the collaborative project of development of anthropometrical measures in twins. *American Journal of Clinical Nutrition*, 104(2), 371-379.

Steeves, J. A., Thompson, D. L., Bassett, D. R., Fitzhugh, E. C., & Raynor, H. A. (2011). A review of different behavior modification strategies designed to reduce sedentary screen behaviors in children. *Journal of Obesity*, 1-16.

<https://doi.org/10.1155/2012/379215>

Szmodis, M., Szmodis, I., Farkas, A. Mészáros, J. & Kemper, H. C. G. (2019). The relationship between body fat percentage and some anthropometric and physical fitness characteristics in pre-and peripubertal boys. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16 (7).

<https://doi.org/10.3390/ijerph16071170>

Tomkinson, G. R., Lang, J. J., & Tremblay, M. S. (2019). *Temporal trends in the cardiorespiratory fitness of children and adolescents representing 19 high-income and upper middle-income countries between 1981 and 2014. British journal of sports medicine*, 53(8), 478–486.

<https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-097982>

World Health Organization (2016). Report of the commission on ending childhood obesity. ISBN 978 92 4 151006 6.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241510066>

World Health Organization (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behavior: at a glance. ISBN 978-65-00-15021-6.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf>

World Health Organization (2022). Global status report on physical activity 2022. ISBN 978-92-4-005915-3.

<https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/global-status-report-on-physical-activity-2022>

ANEXOS

Anexo 1 – Sistema de rotação (roulement)

Hora	Segunda					Terça					Quarta					Quinta					Sexta					
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
8:30/9:15	7A		8C	11B			7D						12A	11A	7B	3A		10B				5A			9B	
9:30/10:05	7A		8C	11B			7D			9B			12A	11A	7B	3A		10B				5A			9B	
10:20/11:05	5A		8C	9C									10B	11B		7C		9B			10C	9B		9C	8D	
11:05/11:50	5A		8C	9C	8B								10B	10E	10E	7C		9B			10C	9B		9C	8D	
12:05/12:45	7B		10A	8A	11A		9C								8B		10E				10C	9C		12A	11B	
12:45/13:30	5D		10A	9A	11A		9B		9A	9A					8B		10E				10C	9C		12A	11B	
13:45/14:30	ALMOÇO																									
14:30/15:15							8A								10E											
15:30/16:15			10E		10E		10E	10E					10E		10E	7A		8C	10A			10E				10E
16:15/17:00			10E		10E		10E	10E					10E		10E	7A		8C	10A			10E				10E

Hora	Segunda					Terça					Quarta					Quinta					Sexta					
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
8:30/9:15	7A		8C	11B			7D						12A	11A	7B	3A		10B				5A			9B	
9:30/10:05	7A		8C	11B			7D			9B			12A	11A	7B	3A		10B				5A			9B	
10:20/11:05	5A		8C	9C									10B	11B		7C		9B			10C	9B		9C	8D	
11:05/11:50	5A		8C	9C	8B								10B	10E	10E	7C		9B			10C	9B		9C	8D	
12:05/12:45	7B		10A	8A	11A		9C								8B		10E				10C	9C		12A	11B	
12:45/13:30	5D		10A	9A	11A		9B		9A	9A					8B		10E				10C	9C		12A	11B	
13:45/14:30	ALMOÇO																									
14:30/15:15							8A								10E											
15:30/16:15			10E		10E		10E	10E					10E		10E	7A		8C	10A			10E				10E
16:15/17:00			10E		10E		10E	10E					10E		10E	7A		8C	10A			10E				10E

Hora	Segunda					Terça					Quarta					Quinta					Sexta					
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
8:30/9:15	7A		8C	11B			7D						12A	11A	7B	3A		10B				5A			9B	
9:30/10:05	7A		8C	11B			7D			9B			12A	11A	7B	3A		10B				5A			9B	
10:20/11:05	5A		8C	9C									10B	11B		7C		9B			10C	9B		9C	8D	
11:05/11:50	5A		8C	9C	8B								10B	10E	10E	7C		9B			10C	9B		9C	8D	
12:05/12:45	7B		10A	8A	11A		9C								8B		10E				10C	9C		12A	11B	
12:45/13:30	5D		10A	9A	11A		9B		9A	9A					8B		10E				10C	9C		12A	11B	
13:45/14:30	ALMOÇO																									
14:30/15:15							8A								10E											
15:30/16:15			10E		10E		10E	10E					10E		10E	7A		8C	10A			10E				10E
16:15/17:00			10E		10E		10E	10E					10E		10E	7A		8C	10A			10E				10E

1	João Santos	3	Marco	5	11B
2	José Pedro	4	Mónica		

Aulas no Exterior	
Aulas no Pavilhão	
Aulas no Simétrico/ Ténis	
Aulas que não trocam de espaço	

Anexo 2 – Plano anual da turma

Data	Período	Aulas da UD	Conteúdo		Espaço		Aulas Previstas	
19/9/22	1º Período	1,2	Apresentação		Sala		1,2	
22/9/22		1	Jogos pré desportivos (outras aulas)		Espaço exterior		3	
26/9/22		1,2	Testes físicos-fitescola		Sintético		4,5	
29/9/22		3	Testes físicos-fitescola		Espaço exterior		6	
3/10		1,2	Voleibol		Pavilhão		7,8	
6/10		1	Andebol		Espaço exterior		9	
10/10		3,4	Voleibol		Pavilhão		10,11	
13/10		2	Andebol		Espaço exterior		12	
17/10		3,4	Andebol		Espaço exterior		13,14	
20/10		1	Atletismo		Espaço exterior		15	
24/10		5,6	Andebol		Espaço exterior		16,17	
27/10		2	Atletismo		Espaço exterior		18	
31/10		5,6	Voleibol		Sintético		19,20	
3/11		3	Atletismo		Espaço exterior		21	
7/11		7,8	Voleibol		Sintético		22,23	
10/11		7	Andebol		Espaço exterior		24	
14/11		9,10	Voleibol		Pavilhão		25,26	
17/11		4	Atletismo		Espaço exterior		27	
21/11		11,12	Voleibol		Pavilhão		28,29	
24/11		8	Andebol		Espaço exterior		30	
28/11		9,10	5,6	Andebol		Atletismo	Espaço exterior	31,32
5/12		7,8	Atletismo		Espaço exterior		33,34	
12/12		9,10	Atletismo		Sintético		35,36	
15/12		11	Atletismo		Espaço exterior		37	
5/1/23		11	Andebol		Espaço exterior		38	
9/1/23		1,2	Ginástica de solo		Pavilhão		39,40	
12/1/23		12	Andebol		Espaço exterior		41	
16/1/23		3,4	Ginástica de solo		Pavilhão		42,43	
19/1/23	1	Basquetebol		Espaço exterior		44		
23/1/23	13,14	Andebol		Espaço exterior		45,46		
26/1/23	2	Basquetebol		Espaço exterior		47		
30/1/23	3,4	Basquetebol		Espaço exterior		48,49		
2/2/23	5	Basquetebol		Espaço exterior		50		
6/2/23	5,6	Ginástica de solo		Sintético		51,52		
9/2/23	6	Basquetebol		Espaço exterior		53		
13/2/23	7	1	Ginástica de solo/Kinball		Sintético		54,55	

16/2/23	3º Período	7	Basquetebol	Espaço exterior	56
23/2/23		8	Basquetebol	Espaço exterior	57
27/2/23		2,3	<i>Kinball</i>	Pavilhão	58,59
2/3/23		9	Basquetebol	Espaço exterior	60
6/3/23		10,11	Basquetebol	Espaço exterior	61,62
9/3/23		4	Fitescola	Espaço exterior	63
13/3/23		12	Basquetebol	Espaço exterior	64,65
16/3/23		5	Fitescola	Espaço exterior	66
20/3/23		4,5	<i>Kinball</i>	Sintético	67,68
23/3/23		2	Outras atividades/aulas livres	Espaço exterior	69
27/3/23		6,7	<i>Kinball</i>	Sintético	70,71
30/3/23		3	Outras atividades/aulas livres	Espaço exterior	72
17/4/23		8,9	<i>Kinball</i>	Pavilhão	73,74
20/4/23		1	<i>Frisbee</i>	Espaço exterior	75
24/4/23	1,2	Dança	Pavilhão	76,77	
27/4/23	2	<i>Frisbee</i>	Espaço exterior	78	
4/5/23	3	<i>Frisbee</i>	Espaço exterior	79	
8/5/23	4,5	<i>Frisbee</i>	Espaço exterior	80,81	
11/5/23	6	<i>Frisbee</i>	Espaço exterior	82	
15/5/23	3,4	Dança	Sintético	83,84	
18/5/23	7	<i>Frisbee</i>	Espaço exterior	85	
22/5/23	5,6	Dança	Sintético	86,87	
25/5/23	8	<i>Frisbee</i>	Espaço exterior	88	
29/5/23	7,8	Dança	Pavilhão	89,90	
1/6/23	4	Outras atividades/aulas livres	Espaço exterior	91	
5/6/23	9,10	Dança	Pavilhão	92,93	
12/6/23	9,10	<i>Frisbee</i>	Espaço exterior	94,95	

Anexo 3 – Distribuição de conteúdos e número de aulas previstas em cada matéria


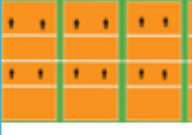
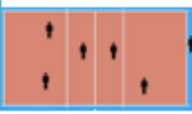
	1º Período	2º Período	3º Período
Pavilhão	8		
Sintético	8		
Exterior	19		
Sala	2		
Aulas Previstas	37		
Pavilhão		6	
Sintético		8	
Exterior		21	
Aulas Previstas		35	
Pavilhão			8
Sintético			4
Exterior			11
Aulas Previstas			23
Total de Aulas Previstas		95	


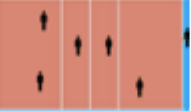
	1º Período	2º Período	3º Período	Total
Jogos pré desportivos/fit escola	6	2		
Andebol	10	4	-	
Basquetebol	-	13	-	
Voleibol	12	-	-	
Atletismo	11	-	-	
Ginástica de solo	-	7	-	
Dança	-		10	
<i>Frisbee</i>	-	-	10	
<i>Kinball</i>	-	7	2	
Otras atividade (corta mato, etc)		2	1	
Aulas Previstas	38	35	23	95

Anexo 4 – Plano de aula (exemplo)

Plano Aula			
Professor(a): Rodolfo Lourenço		Data: 14/11/22	Hora: 08:30
Ano/Turma: 8º C	Período: 1º	Local/Espaço: Pavilhão	
	U.D.: Voleibol	Nº de aula / U.D.: 9,10/12	Duração da aula: 90'
Nº de alunos previstos: 15		Nº de alunos dispensados:	
Recursos materiais: 8 Bolas de voleibol, rede, 20 cones, 3 arcos			
Objetivos da aula: Trabalhar as rotações/movimentações no terreno de jogo			
Áreas de Competência do Perfil dos Alunos: C, E, F, G, J.			

Tempo		Objetivos específicos	Descrição da tarefa / Organização	Componentes Críticas/ Critérios de Êxito	Estratégias de Ensino
T	P				
Parte Inicial da Aula					
5'	5'	Explicar em que vai consistir a aula, para que os alunos tenham já ideia daquilo que vão fazer.	Preleção inicial- Breve explicação aos alunos sobre as aulas e sobre os conteúdos que vão ser lecionados.	Ter a atenção dos alunos, e que os mesmos compreendam o que vai ser pedido durante a aula.	Comando
20'	15'	Aumentar temperatura corporal, frequência cardíaca e predisposição para o exercício físico.	Aquecimento: Mobilização articular. Aquecimento específico. Farão uma breve mobilização. Três a três os alunos vão fazendo exercícios de passe entre si e irão trocar de exercício à vez do professor.	Mantem a bola jogável para o colega.	Ensino por Tarefa

		Parte Fundamental da Aula			
35'	15'	-Exercitar gestos técnicos do passe, manchete, recepção, serviço por baixo, dois a dois	<p>Disposição dos alunos:</p>  <p>Disposição da turma:</p> 	<p>Passe: - Os dedos devem estar bem afastados à altura da testa, fazendo um triângulo entre os indicadores e polegares;</p> <p>- Ohar deve ser dirigido para a bola;</p> <p>Manchete: - Devem estar estendidos e unidos, com uma mão sobreposta na outra, em direção oblíqua ao solo;</p> <p>- Ohar deve ser dirigido para a bola;</p> <p>- O contacto com a bola é feito com os antebraços e existe uma extensão dos membros inferiores na fase final do movimento.</p> <p>Deslocamento: - Deslocar-se enquanto a bola está no ar;</p> <p>- Executar os deslocamentos de uma forma rápida e controlada, parando em equilíbrio;</p>	Ensino por Tarefa
45'	10'	-Trabalhar as rotações e serviço por baixo	<p>Em grupos de 3 irão iniciar sempre com o serviço e quando a equipa que recebe o serviço ganhar o ponto terá de fazer rotação para voltar a servir.</p> <p>Variante: se a equipa que recebe não estiver a conseguir fazer ponto devido ao nível da turma decidirei então fazer rotação em todos os momentos que o ponto termine.</p> 	<p>-Perceberem a dinâmica de rotação</p> <p>- Perceberem que a rotação é obrigatória</p>	Ensino por Tarefa

65'	20'	-Trabalhar em contexto jogo reduzido	<p>Situação de jogo reduzido 2x2 e 3x3.</p> <p>Em grupos de 2 e 3.</p> <p>Uma das equipas inicia com serviço para o outro lado do campo.</p> <p>A equipa que recebe o serviço terá de repor bola para o passador que terá de tabelar com um dos colegas e rematar para o outro lado.</p> <p>Máximo de 3 toques por equipa.</p> <p>O jogo acaba quando a uma das equipas chegar primeiro aos 10 pontos.</p>  	<p>= Após a recepção do serviço, os alunos deverão direcionar o passe na direção do distribuidor (rede);</p> <p>- Posição base para receber o serviço;</p> <p>- Os passes devem ser realizados alto para terem tempo de organizar o ataque;</p> <p>-Realizar 3 toques obrigatoriamente.</p> <p>-Recepção ao serviço deve ser alta para o distribuidor;</p> <p>-Realizar o maior número de pontos possíveis;</p>	Ensino por Tarefa
-----	-----	--------------------------------------	--	---	-------------------

		Parte Final da Aula			
75'	10'	Baixar a frequência cardíaca dos alunos depois da parte fundamental	<p>Os alunos divididos em 3 grupos de 5 realizam um jogo lúdico em que terão de fazer passes entre si sem deixar a bola cair e posteriormente colocar a bola no balde para fazer ponto.O grupo que fizer 10 passes entre si deve colocar a bola no arco.</p>	<p>Acalmar e relaxar os alunos através de um jogo lúdico, para acalmar a adrenalina da aula, visto que antes estavam num jogo que envolve competição, e prepará-los para o fim da aula. Falar sobre os objetivos da aula, se foram atingidos e de que forma poderemos melhorar.</p>	Ensino por Tarefa

Duplas	Triplas
Diana + Nicole	David + Mafalda + João
Jéssica + Francisco	Maria + Leonardo + Ruben
Santiago + Leonor	Nicole + Joana + Carlota

<p>Justificação das opções tomadas:</p> <p>Parte Inicial - Depois da preleção inicial, onde será feito um breve resumo da aula e os objetivos da mesma, os alunos irão iniciar com um exercício de trabalho mais analítico, específico da modalidade de voleibol, em que os gestos técnicos estarão sempre presentes. Neste exercício irão trabalhar com uma bola por dois alunos dando densidade motora e repetição do gesto.</p> <p>De seguida e ainda dentro da parte inicial da aula, iremos fazer um aquecimento específico com mobilização articular orientado pelo professor por forma a direcionar o aquecimento.</p> <p>Parte Fundamental -Nesta parte da aula teremos dois exercícios em que vão ao encontro daquilo que se fez na aula anterior, tendo em conta que os alunos necessitam de muito trabalho analítico nesta modalidade. Depois um segundo exercício em que iremos definir zonas, introduzindo a rotação e movimentações.</p> <p>Parte final - Em tom de acalmia e diminuindo a intensidade os alunos farão um jogo lúdico, em que o objetivo é manter a bola no ar, como um jogo de voleibol exige, fazendo o maior número de passes possível. Os alunos diminuiram a frequência cardíaca, a frequência respiratória, etc.</p> <p>Reflexão da aula</p> <p>A aula de uma forma geral correu bastante bem, e os objetivos gerais foram cumpridos. O primeiro exercício os alunos 3 a 3 vão trabalhando os gestos técnicos e trocando à vez do professor correu dentro do esperado, Segundo exercício frente a frente dois a dois os alunos trabalharam já na rede os gestos técnicos aumentando o grau de dificuldade. Depois o trabalho das rotações em forma de jogo correu bem ainda que tenha trabalho por grupos de trabalho com diferentes níveis e isso tenha sido benéfico. Por fim um jogo lúdico em jeito de relaxamento que criou a dinâmica esperada para um término de aula que se quer motivante.</p>	
--	--

Anexo 5 – Observações

GRELHA DE OBSERVAÇÃO DE AULA

ASPETOS A OBSERVAR NA AULA DO ESTAGIÁRIO / PROFESSOR

NOME DO OBSERVADOR				DATA	
ESCOLA DA OBSERVAÇÃO	Escola EB 2,3/S Dr. Daniel de Matos				
ESTAGIÁRIO/PROFESSOR					
Nº alunos da turma	Ano de escolaridade	Matéria	Nº da aula	Total aulas da UD	

ANTES DE INICIAR A AULA	Tarefas pré aula (o que faz?)	
INICIO DA AULA	Preleção inicial (o que diz?)	
	Tarefas de gestão (o que faz?)	

APRESENTAÇÃO DA 1ª TAREFA (registar com X se ocorreu)	Tarefa	Objetivo	Condições de realização	Componentes críticas	Critérios de êxito	Questiona compreensão	Reformula informação
DISCURSO (registar com X se ocorreu)	Audível	Claro	Sequente	Cientificamente correto	Económico		

APRESENTAÇÃO DA 2ª TAREFA (registar com X se ocorreu)	Tarefa	Objetivo	Condições de realização	Componentes críticas	Critérios de êxito	Questiona compreensão	Reformula informação
DISCURSO (registar com X se ocorreu)	Audível	Claro	Sequente	Cientificamente correto	Económico		

APRESENTAÇÃO DA 3ª TAREFA (registar com X se ocorreu)	Tarefa	Objetivo	Condições de realização	Componentes críticas	Critérios de êxito	Questiona compreensão	Reformula informação
DISCURSO (registar com X se ocorreu)	Audível	Claro	Sequente	Cientificamente correto	Económico		

FEEDBACK	3 diferentes quanto à FORMA (auditiva; visual; quinestésica; mista)	
	3 diferentes quanto ao OBJETIVO (avaliativo; descritivo; interrogativo; prescritivo)	

CLIMA	MOTIVA OS ALUNOS (como?)	
-------	-----------------------------	--

DISCIPLINA	1 REGRA DE CONTROLO DISCIPLINAR	
	1 REGRA DE SEGURANÇA	

Anexo 6 – Avaliação Formativa



Ficha de auto avaliação de Frisbee

Nome: _____ Turma__

Ano__Data __/__/__

De um a 5, indica em que nível pensas estar em cada uma destas ações, sendo 1 não consegues fazer, e 5 consegues realizar na perfeição:

Ações	1	2	3	4	5
Conseguo realizar um passe curto para o meu colega					
Conseguo realizar um passe longo para o meu colega					
Conseguo oferecer uma linha de passe correta para o meu colega de equipa					
Quando estou a atacar, sei utilizar todo o espaço do campo					
Quando estou a defender, sei o espaço que devo ocupar para impedir o adversário de pontuar					
Entendo as regras de Frisbee e cumpro-as durante a aula					
Sou respeitador e tolerante com os meus colegas, aceitando os seus erros					

Anexo 7 – Autoavaliação

FICHA DE AUTO-AVALIAÇÃO BÁSICO 3º Período

NOME: _____ NR. _____ ANO: 8º TURMA: E



Dominios	Classificação (1-3)	Classificação Global
Use correto da terminologia específica nas diferentes modalidades		(..... x 0,10) = (A1)
Linguagem corporal, estética e/ou rítmica (gestos, postura, expressão corporal, destreza motora, <u>coordenação...</u>)		(..... x 0,10) = (A2)
Domina das habilidades motoras e técnico-táticas abordadas (modalidades abordadas)		(..... x 0,80) = (A3)
A1+A2+A3 = _____ x 0,45 = _____ Total A		

Domina de Conhecimentos relativos à fundamentação técnica das unidades		(..... x 0,15) = _____ Total B
--	--	--

Aptidão física (resultado das testes de A.F)		(..... x 0,15) = _____ Total C
--	--	--

Responsabilidade (Pontualidade; Assiduidade; Comportamento; Respeito)		$(D1+D2+D3) \div 3 =$ $\{.....+.....+.....\} : 3 =$ (D)
Progressão individual (Evolui tecnicamente e taticamente, selecionando as melhores opções estratégicas)		
Autonomia (Demonstra empenho em ultrapassar as suas dificuldades; Pauta o seu trabalho com rigor e qualidade)		
D = _____ x 0,25 = _____ Total D		

Classificação que pensa merecer neste período: (A+B+C+D) _____ Valores

Anexo 8 – Projeto “Athleticus”



NO PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO

ATHLETICUS 22'

- 16 DE DEZEMBRO ÀS 9 HORAS
- PARA OS ALUNOS DO 2º E 3º CICLO

INSCRIÇÕES LIMITADAS JUNTO DO TEU PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

EQUIPAS MISTAS



Agrupamento de Escolas de Vila Nova de Paços de Arcos

COMPETIÇÃO POR ESCALÕES >>>>>

Athleticus

CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

A equipa



2022 | EVENTO DESPORTIVO ORGANIZADO PELOS ESTAGIÁRIOS DA FCDEF

Anexo 9 – Projeto “Olimpíada Sustentada – Equidade na escola – jogar de forma inclusiva”

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física
Mestrado em Ensino de Educação Física nas Escolas Básicas e Secundárias

OLIMPIÁDA SUSTENTADA

A equidade não tem género

2023-2024

Equidade na escola - jogar de forma inclusiva

"Macedo Silva, Eduardo Gomes, Estêvão Lourenço"
"Márcia Rodrigues (coordenadora)"
"Andréia Martins Rodrigues (coordenadora)"
"Luzia Rodrigues de Saiz (coordenadora)"
"Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Algarve"

OBJETIVO: O projeto tem como objetivo promover a equidade, através da prática de jogos desportivos adaptados.

JUSTIFICAÇÃO: Este projeto tem como objetivo promover a equidade, através da prática de jogos desportivos adaptados. A equidade na escola é um conceito que se refere à possibilidade de todos os alunos terem acesso às mesmas oportunidades de aprendizagem e desenvolvimento pessoal e social. A prática de jogos desportivos adaptados é uma forma de promover a equidade na escola, pois permite que todos os alunos possam participar de atividades desportivas e desenvolver as suas capacidades físicas, motoras e sociais.

JUSTIFICAÇÃO: Este projeto tem como objetivo promover a equidade, através da prática de jogos desportivos adaptados. A equidade na escola é um conceito que se refere à possibilidade de todos os alunos terem acesso às mesmas oportunidades de aprendizagem e desenvolvimento pessoal e social. A prática de jogos desportivos adaptados é uma forma de promover a equidade na escola, pois permite que todos os alunos possam participar de atividades desportivas e desenvolver as suas capacidades físicas, motoras e sociais.

DEFINIÇÃO DO PROBLEMA:

A inclusão social é um conceito que se refere à possibilidade de todos os indivíduos terem acesso às mesmas oportunidades de aprendizagem e desenvolvimento pessoal e social. A prática de jogos desportivos adaptados é uma forma de promover a inclusão social na escola, pois permite que todos os alunos possam participar de atividades desportivas e desenvolver as suas capacidades físicas, motoras e sociais.

A equidade na escola é um conceito que se refere à possibilidade de todos os alunos terem acesso às mesmas oportunidades de aprendizagem e desenvolvimento pessoal e social. A prática de jogos desportivos adaptados é uma forma de promover a equidade na escola, pois permite que todos os alunos possam participar de atividades desportivas e desenvolver as suas capacidades físicas, motoras e sociais.

JUSTIFICAÇÃO DO PROJETO:

A prática de jogos desportivos adaptados é uma forma de promover a inclusão social na escola, pois permite que todos os alunos possam participar de atividades desportivas e desenvolver as suas capacidades físicas, motoras e sociais. A equidade na escola é um conceito que se refere à possibilidade de todos os alunos terem acesso às mesmas oportunidades de aprendizagem e desenvolvimento pessoal e social. A prática de jogos desportivos adaptados é uma forma de promover a equidade na escola, pois permite que todos os alunos possam participar de atividades desportivas e desenvolver as suas capacidades físicas, motoras e sociais.

A equidade na escola é um conceito que se refere à possibilidade de todos os alunos terem acesso às mesmas oportunidades de aprendizagem e desenvolvimento pessoal e social. A prática de jogos desportivos adaptados é uma forma de promover a equidade na escola, pois permite que todos os alunos possam participar de atividades desportivas e desenvolver as suas capacidades físicas, motoras e sociais.

PARTICIPANTES E PARTICIPAÇÃO:

O projeto envolve a participação de 10 alunos, distribuídos por sexo e ano de escolaridade:

Sexo	Ano de escolaridade	Nome do aluno	Ano de escolaridade
M	5.º ano	João	5.º ano
F	5.º ano	Maria	5.º ano
M	6.º ano	Pedro	6.º ano
F	6.º ano	Ana	6.º ano
M	7.º ano	Carlos	7.º ano
F	7.º ano	Isabel	7.º ano

Foram a 1.ª turma a participar do projeto, sendo que o ano seguinte será a 2.ª turma a participar do projeto. A participação dos alunos será feita através de uma ficha de inscrição que será entregue aos pais e encarregados de educação.

Andréia Martins - Educativa Especial,

OBJETIVOS E METAS DE DESENVOLVIMENTO EDUCACIONAL, SOCIOEDUCACIONAL E DE SAÚDE:

- **DE1 - Educação da Equidade:** Criar uma escola inclusiva e não discriminatória. Promover a aprendizagem ao longo da vida. Promover a participação dos alunos na escola.
- **DE2 - Equidade na Escola:** Criar condições de trabalho que favoreçam a aprendizagem e o desenvolvimento dos alunos.
- **DE3 - Saúde e Bem-estar:** Criar condições de trabalho que favoreçam a saúde física, mental e social dos alunos.
- **DE4 - Os Jogos e Atividades Esportivas:** Promover a prática dos jogos desportivos adaptados.

Referências Bibliográficas:

Algarve, 2023.



Certificado de Participação

Certifica-se que _____ participou na atividade inclusiva de jogos tradicionais, no pavilhão de Vila Nova de Poiares, no dia 18 de Março de 2023



CERTIFICADO

O Comité Olímpico de Portugal confere o presente Certificado a

Rodolfo Lourenço

pelo trabalho desenvolvido na promoção da Educação Olímpica através da implementação do projeto **Olimpiada Sustentada – a equidade não tem género**

Lisboa, 2 de junho de 2023



José Manuel Constantino
Presidente do
Comité Olímpico de Portugal



Anexo 10 – Tabelas de valores de referência FITescola

IDADE	ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (kg/m ²)			
	Zona Saudável			
	RAPARIGAS		RAPAZES	
	>	<	>	<
9	13,3	18,7	13,6	18,2
10	13,7	19,4	13,9	18,8
11	14,1	20,3	14,2	19,5
12	14,7	21,3	14,7	20,4
13	15,2	22,3	15,2	21,3
14	15,7	23,1	15,7	22,2
15	16,0	23,8	16,3	23,1
16	16,3	24,3	16,7	23,9
17	16,4	24,6	17,1	24,6
18+	18,5	25,0	18,5	25,0

Figura 1. Índice de massa corporal por sexo

IDADE	PERÍMETRO DA CINTURA (cm)	
	Zona Saudável (<)	
	RAPARIGAS	RAPAZES
9	66,8	77,1
10	68,9	80,1
11	70,8	82,6
12	72,5	85,1
13	74,2	87,0
14	75,7	88,9
15	76,8	90,5
16	77,7	91,8
17	78,5	92,7
18+	79,2	93,4

Figura 2. Perímetro da cintura por sexo

RAPARIGAS		Zona Saudável (≥)		Perfil Atlético (≥)		RAPAZES		Zona Saudável (≥)		Perfil Atlético (≥)	
IDADE	VO ₂ (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO ₂ (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO ₂ (ml/kg/min)	N.º de Percursos	IDADE	VO ₂ (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO ₂ (ml/kg/min)	N.º de Percursos
9	40,2	13	46,8	32	40,2	13	9	40,2	13	52,1	47
10	40,2	16	46,8	35	40,2	16	10	40,2	16	52,1	50
11	40,2	20	47,1	39	40,2	20	11	40,2	20	52,4	54
12	40,1	22	47,3	43	40,3	23	12	40,3	23	53,0	59
13	39,7	25	46,9	45	41,1	28	13	41,1	28	54,7	67
14	39,4	27	46,5	47	42,5	36	14	42,5	36	57,1	77
15	39,1	29	45,7	48	43,6	42	15	43,6	42	58,8	85
16	38,9	32	45,3	50	44,1	47	16	44,1	47	59,8	91
17	38,8	35	44,6	51	44,2	50	17	44,2	50	59,7	94
18+	38,6	37	43,1	50	44,3	53	18+	44,3	53	59,3	96

Figura 3. Vaiém por sexo

IDADE	RAPARIGAS		RAPAZES	
	ABDOMINAIS (N.º de Repetições)		ABDOMINAIS (N.º de Repetições)	
	Zona Saudável (≥)	Perfil Atlético (≥)	Zona Saudável (≥)	Perfil Atlético (≥)
9	9	39	9	47
10	12	39	12	47
11	15	46	15	54
12	18	53	18	60
13	18	57	21	66
14	18	59	24	71
15	18	62	24	71
16	18	63	24	71
17	18	65	24	71
18+	18	66	24	71

Figura 4. Abdominais por sexo

IDADE	RAPARIGAS		RAPAZES	
	FLEXÕES DE BRAÇOS (Nº de Repetições)		FLEXÕES DE BRAÇOS (Nº de Repetições)	
	Zona Saudável (z)	Perfil Atlético (z)	Zona Saudável (z)	Perfil Atlético (z)
9	6	14	6	17
10	7	15	7	21
11	7	15	8	21
12	7	15	10	21
13	7	16	12	22
14	7	16	14	24
15	7	17	16	27
16	7	18	18	29
17	7	19	18	32
18+	7	19	18	34

Figura 5. Flexões de braços por sexo

IDADE	RAPARIGAS		RAPAZES	
	IMPULSÃO HORIZONTAL (cm)		IMPULSÃO HORIZONTAL (cm)	
	Zona Saudável (z)	Perfil Atlético (z)	Zona Saudável (z)	Perfil Atlético (z)
9	108,4	170,9	102,1	160,0
10	110,8	172,4	110,2	170,2
11	113,3	173,8	119,0	180,4
12	115,8	175,3	128,4	190,6
13	118,1	176,4	135,4	197,3
14	121,8	179,6	151,5	213,3
15	123,0	179,0	165,4	224,4
16	126,0	180,4	175,9	231,8
17	129,5	183,4	184,2	239,0
18+	131,9	184,2	203,2	251,7

Figura 6. Impulsão horizontal por sexo

IDADE	FLEXIBILIDADE DOS OMBROS	
	Zona Saudável	
	RAPARIGAS	RAPAZES
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18+		

POSITIVO = Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços.

Figura 7. Flexibilidade de ombros por sexo

IDADE	RAPARIGAS		RAPAZES	
	SENTA E ALCANÇA (cm)		SENTA E ALCANÇA (cm)	
	Zona Saudável (z)	Perfil Atlético (z)	Zona Saudável (z)	Perfil Atlético (z)
9	22,9	31,2	20,3	29,3
10	22,9	31,2	20,3	29,3
11	25,4	31,4	20,3	28,9
12	25,4	32,1	20,3	28,8
13	25,4	33,3	20,3	29,2
14	25,4	34,6	20,3	30,4
15	30,5	35,3	20,3	31,9
16	30,5	35,6	20,3	33,5
17	30,5	36,0	20,3	34,5
18+	30,5	36,3	20,3	35,0

Figura 8. Senta e alcança por sexo

Anexo 11 – Diploma XII Fórum Internacional das Ciências da Educação Física

 Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física
XII FÓRUM INTERNACIONAL DAS CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA 1 2  9 0
Inovação e Tecnologias em Educação Física
28 de abril e 5 de maio 2023
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

DIPLOMA



apresentou a parte investigativa do respetivo Relatório de Estágio no XII Fórum Internacional das Ciências da Educação Física, organizado pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, sobre o tema *Inovação e Tecnologias em Educação Física*.

Coimbra, 28 de abril e 5 de maio de 2023

A coordenadora do MEEFEBS

Assinado por: ELSA MARIA FERRO RIBEIRO DA SILVA
Número de identificação: 03333331
Data: 2023-05-13 10:45:12+01'00'

 CHAVE MÓVEL

(Prof.^a Doutora Elsa Ribeiro da Silva)

Organização: Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário

Anexo 12 – Certificado de Participação “Oficina de Aprendizagem Cooperativa”

