

Diogo da Câmara Pestana Correia Santos

Relatório final da Prática de Ensino Supervisionada

**Comparação entre os níveis de Aptidão Física de alunos e os seus
comportamentos ao pequeno-almoço**

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Orientadores:

Prof. Dr. Fábio Flôres

Prof. Cláudia Vaz

ISEIT - Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares

Campus Universitário de Almada

**Comparação entre os níveis de Aptidão Física de alunos e os seus comportamentos
ao pequeno-almoço**

Relatório final de Prática de Ensino
Supervisionada apresentado com vista à
obtenção do grau de Mestre em Ensino
de Educação Física nos Ensinos Básico e
Secundário (2º ciclo de estudos) ao abrigo
do Aviso n.º 7255/2015 de 30 de junho de
2015

Coordenador do Mestrado:

Prof. Dr. Fernando Vieira

Orientadores da Instituição:

Prof. Dr. Fábio Flôres

Prof. Dr. Nuno Martins

Orientador Cooperante:

Prof. Cláudia Vaz

Estagiário: Diogo da Câmara Pestana Correia Santos

Nº 59270

Almada, julho de 2022

DECLARAÇÃO DE AUTENTICIDADE

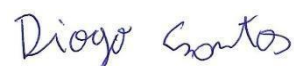
O presente estudo foi realizado por Diogo da Câmara Pestana Correia Santos do Ciclo de Estudos de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, no ano letivo de 2021/2022.

Os seus autores declaram que:

- (i) Todo o conteúdo das páginas que se seguem é de autoria própria, decorrendo do estudo, investigação e trabalho dos seus autores.
- (ii) Este trabalho, as partes dele, não foi previamente submetido como elemento de avaliação nesta ou em outra instituição de ensino/formação.
- (iii) Foi tomado conhecimento das definições relativas ao regime de avaliação sob o qual este trabalho será avaliado, pelo que se atesta que o mesmo cumpre as orientações que lhe foram impostas.
- (iv) Foi tomado conhecimento de que a versão digital este trabalho poderá ser utilizado em atividades de deteção eletrónica de plágio, por processos de análise comparativa com outros trabalhos, no presente e/ou no futuro.

Almada, 18 de julho de 2022

Assinatura



Comparação entre os níveis de Aptidão Física de alunos e os
seus comportamentos ao pequeno-almoço

"São os medíocres que se afirmam ganhadores.
Os competentes vão mostrando trabalho ao longo dos anos."
Sidónio Serpa

Índice

DECLARAÇÃO DE AUTENTICIDADE	3
Índice de Figuras	8
Índice de Tabelas	9
ÍNDICE DE GRÁFICOS	10
LISTA DE ABREVIATURAS	11
AGRADECIMENTOS	13
RESUMO	14
Abstract	15
Introdução	16
Área I – Profissional, Social e Ética	17
Contexto sócio educativo da PES	17
Caracterização do meio	17
Caracterização do Agrupamento	17
Caracterização da Escola e Instituição de Estágio	18
Realidade Organizacional da Escola	19
Caracterização da comunidade educativa	19
Área II – Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem	20
Introdução	20
Caraterização da Turma	21
Caraterização dos Recursos	21
Recursos temporais	21
Recursos Espaciais	22
Recursos Materiais	24
Recursos Humanos	24
Decisões Curriculares	25
Balanço da avaliação inicial	25
Resultados Obtidos na Avaliação Inicial	26
Diagnóstico	27
Atividades Físicas	27
Aptidão Física	27
Prognóstico	28

Atividades Físicas	28
Aptidão Física	31
Conhecimentos	31
Critérios de planificação	31
Matérias Prioritárias	32
Estrutura e Organização das Etapas e Unidades de Ensino	32
Estratégias e Metodologias	36
Instrução	36
Organização e Gestão	37
Clima Relacional	37
Estilos de Ensino	38
Avaliação	40
Avaliação Formativa	40
Avaliação Sumativa	41
Área III – Escola e Comunidade	43
Projeto Educativo	43
Plano Anual de atividades	43
Projeto de Ténis	45
Palestra de Nutrição	52
Torneio do 7º ano taça do Desporto Escolar	53
Como funciona uma ETAR	54
Alunos do 1.º ano do PTIS experimentam aula de Judo	55
Torneios Interturmas Raquetes	56
Caminhada Desportiva	57
Palestra “Saúde Mental e Mundo do Trabalho”	59
Exposição Direitos Humanos No Desporto	60
Área IV – Desenvolvimento ao longo da vida	62
Resumo	62
Abstract	62
Introdução	63
Amostra	64
Procedimentos	64
Instrumentos	68
Análise Estatística	69
Resultados	69

Discussão	72
Conclusão	73
Referências Bibliográficas	74
Reflexão Final	77
Bibliografia	78
Anexos	80

Índice de Figuras

Figura 1- Espaço Exterior	22
Figura 2- Pavilhão e Ginásio	22
Figura 3- Planta da atividade no complexo Desportivo Municipal de Fitares	48
Figura 4 - Questionário acerca do PA	65

Índice de Tabelas

Tabela 1- Organograma da Escola Básica e Secundária Gama Barros	19
Tabela 2- Número de aulas a lecionar por Semestre	21
Tabela 3- Número de aulas a lecionar por etapa	21
Tabela 4- Matérias preferenciais em cada etapa	23
Tabela 5- Rotação de espaços por semestres	23
Tabela 6- Professores do Conselho de turma	24
Tabela 7- Avaliação de diagnóstico	27
Tabela 8- Prognóstico da matéria de Basquetebol por etapa	29
Tabela 9- Prognóstico da matéria de Futebol por etapa	29
Tabela 10- Prognóstico da matéria de Voleibol por etapa	29
Tabela 11- Prognóstico da matéria de Andebol por etapa	29
Tabela 12- Prognóstico da matéria de Ginástica de solo por etapa	29
Tabela 13- Prognóstico da matéria de Ginástica de aparelhos por etapa	30
Tabela 14- Prognóstico da matéria de Atletismo(corridas) por etapa	30
Tabela 15- Prognóstico da matéria de Atletismo(lançamentos) por etapa	30
Tabela 16- Prognóstico da matéria de Raquetes por etapa	30
Tabela 17- Estilos de ensino por matérias	39
Tabela 18- Caracterização da amostra	64
Tabela 19- Comparação entre géneros	69
Tabela 20- Comparação entre quem toma e quem não toma o Pequeno-almoço	70
Tabela 21- Correlação entre quem toma e quem não toma o Pequeno-almoço	71
Tabela 22- Correlação entre quem toma e quem não toma o Pequeno-almoço pelo IMC	71

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1- Aprendi novos conteúdos	49
Gráfico 2- Aprendi o objetivo do jogo	49
Gráfico 3- O professor, especialista em ténis correspondeu às expectativas	50
Gráfico 4- Os espaços da atividade correspondem às expectativas	50
Gráfico 5- Aprendi a realizar o batimento de direita	50
Gráfico 6- Aprendi a realizar o batimento de esquerda	50
Gráfico 7- Melhorei a minha relação com os colegas	51
Gráfico 8- Melhorei a minha relação com os professores	51
Gráfico 9- Diverti-me	51

LISTA DE ABREVIATURAS

PES- Prática de Ensino Supervisionado

I.S.E.I.T- instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares

EBSGM- Escola Básica e Secundária de Gama Barros

PALOP- Países Africanos de Língua Oficial Portuguesa

ASE- Ação Social Escolar

EE- Encarregados de Educação

PAT- Plano Anual de Turma

AI- Avaliação Inicial

AFD- Atividades Físicas e Desportivas

JDC- Jogos Desportivos Coletivos

EF- Educação Física

GEF- Grupo de Educação Física

COP- Comité Olímpico de Portugal

PAI- Projeto Avaliação Inicial

PNEF- Plano Nacional Educação Física

IMC- Índice Massa Corporal

Comparação entre os níveis de Aptidão Física de alunos e os
seus comportamentos ao pequeno-almoço

UE- Unidade de ensino

PEI- Plano Educativo Individual

RTP- Relatório Técnico Pedagógico

PEA- Projeto Educativo do Agrupamento

PA- Pequeno-almoço

AFRS- Aptidão Física relacionada à saúde

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, quero agradecer aos meus pais e irmão, por todo o apoio que me deram ao longo desta caminhada e que me dão pela vida fora. Com eles tudo fica mais fácil. Tenho a sorte de poder dizer que nada me falta e que tenho os melhores pais do mundo. Ao meu filho, que é o grande pilar e amor da minha vida. Nos momentos mais difíceis e de maior aperto foi nele que fui buscar forças.

À minha orientadora, Cláudia Vaz, pelas orientações, oportunidades de aprendizagem e momentos de dedicação para a minha evolução enquanto futuro professor. Esteve sempre disponível e sempre de sorriso no rosto a simplificar o que para mim era mais complexo. Com a sua serenidade e experiência tranquilizava-me. Se existem pessoas boas e que quero guardar na minha memória é a Professora Cláudia. Desde o início do estágio que criámos uma grande empatia, partilhei muitos momentos da minha vida pessoal com ela, coisa que nunca imaginei. Será seguramente uma amiga para a vida.

Ao meu supervisor de estágio, o Professor Doutor Fábio Flôres, que foi uma excelente surpresa, uma pessoa incansável e sempre muito disponível, em qualquer momento do dia. Foi sempre muito acessível, cooperante e dedicado. Ajudou-me a fazer sempre mais e melhor, neste sentido, ultrapassei as minhas expectativas a tudo a que me propus.

Um carinhoso agradecimento à Rita por todo o apoio e motivação prestado durante todo o estágio. Nunca me deixou baixar os braços e foi uma ajuda incondicional.

Ao tio João Paulo, pela disponibilidade que teve para comigo neste período.

Aos meus colegas com quem iniciei esta aventura, André e Henrique, obrigado pelo companheirismo. Juntos fomos capazes.

Ao corpo docente da escola onde já leciono, atividades de enriquecimento curricular, pela flexibilidade.

A todos os professores do instituto Piaget com os quais tive o prazer de partilhar conhecimento.

O meu muito Obrigado a todos.

RESUMO

O presente documento surge como o culminar do processo de formação e tem por objetivo documentar as atividades desenvolvidas ao longo da unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada (PES), desenvolvido no ano letivo 2021/2022, integrado no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. A atividade de Estágio, realizada na Escola Básica e Secundária Gama Barros, teve como referência o Guia de Estágio Pedagógico, no qual estão explícitos os objetivos, relativos a quatro áreas de intervenção: Profissional, Social e Ética (Área I), Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem (Área II), Escola e Comunidade (Área III) e Desenvolvimento Profissional (Área IV).

O Relatório Final de Estágio assume-se, então, como um documento de caráter reflexivo sobre o impacto do estágio no meu desenvolvimento pessoal e profissional. Esta dissertação é feita em torno do trabalho desenvolvido, tendo como orientação todas as competências definidas nas quatro áreas de formação, articulando-as entre si. Desta forma, todas as dificuldades sentidas, experiências vividas e o investimento feito, serão alvos de análise crítica recorrendo a tarefas de balanço desenvolvidas durante o processo de formação supervisionado.

Por último, pretende-se apresentar o projeto socioeducativo de Investigação-Ação.

Palavras-chave: Prática de Ensino Supervisionada; Investigação-Ação

Abstract

This document emerges as the culmination of the training process and aims to document the activities developed throughout the curricular unit of Supervised Teaching Practice (PES), developed in the academic year 2021/2022, integrated into the Master of Physical Education in Teaching, Basic and Secondary School Levels. The Training, was conducted at the Escola Básica e Secundária Gama Barros has a reference guide teaching training, where are explicit objectives related to four areas: Professional and Social Ethics (Area I), Development of Teaching and Learning (Area II), School and Community (Area III) and Professional Development (Area IV).

The Final Report of Teach Training is assumed as a reflective document of the impact on my personal and professional development. This thesis is built around the work, with the guidance set out in all four skills areas of education, linking them together. Thus all the difficulties, experiences and investment will be using the targets of critical analysis, using the balance tasks developed during the process of supervised teaching.

Finally, it intends to present the socio-educational Research-Action project.

Keywords: Supervised Teaching Practice; Research-Action

Introdução

O presente relatório final da prática de ensino supervisionada - PES, está inserido no âmbito da Unidade Curricular de Prática de Ensino Supervisionada em Educação Física, do 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, no Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares (I.S.E.I.T.) / Almada.

Este período de formação foi realizado no ano letivo de 2021 / 2022 na Escola Básica e Secundária de Gama Barros e teve como Orientador da instituição (Piaget) o Professor Doutor Fábio Flôres e como Orientadora Cooperante a Professora Cláudia Vaz.

Falarei também da minha participação em outras atividades desenvolvidas na escola ou de relação com a comunidade, bem como evidenciarei uma componente fundamental deste período de formação, ou seja, como iniciação da nossa atividade de investigação educativa, configurado no projeto de Investigação-Ação.

Desta forma, Botelho (1999) conclui que a disciplina de Educação Física “parece estar positivamente associada ao estado de bem-estar dos alunos, na medida em que, quando os alunos gostam da disciplina e são assíduos, apresentam um estado de maior bem-estar, relativamente aos que não gostam e aos que revelam uma menor assiduidade na disciplina”. Quanto à organização, este Relatório da PES, seguindo a estrutura sugerida pelos documentos orientadores, terá como principais capítulos.

Área I – Profissional, Social e Ética

Contexto sócio educativo da PES

A minha PES foi desenvolvida na Escola Básica e Secundária de Gama Barros (EBSGM), que se situa na União das Freguesias do Cacém e São Marcos, concelho de Sintra. A mesma pertence ao Agrupamento de Escolas D. Maria II.

Caracterização do meio

A escola na qual realizei a PES situa-se na União das Freguesias do Cacém e São Marcos, que se caracteriza por um crescimento demográfico acentuado, onde a população é pouco qualificada, com várias famílias monoparentais e em situação de pobreza. A pobreza e a necessidade de proteção individual, juntamente com a falta de resposta das infraestruturas, equipamentos e serviços contrasta com a necessidade de apoio às famílias. São estas as dificuldades do meio envolvente desta escola com as quais a comunidade tem que responder e onde a escola visa contribuir para minimizar estas dificuldades existentes.

Caracterização do Agrupamento

Se nem tudo na vida faz sentido, o mesmo não se pode dizer da escolha do patrono para este agrupamento. D. Maria II nasceu no Brasil, a 4 de abril de 1819, filha do imperador do Brasil D. Pedro IV de Portugal e Dona Leopoldina da Áustria. O seu primeiro reinado aconteceu com ainda 7 anos de idade, voltando ao trono passado oito anos, após exílio do seu tio D. Miguel. Viveu períodos conturbados, resultantes das invasões francesas e da guerra civil entre absolutistas e liberais. O cognome de educadora, atribuído a D. Maria II, é representativo da dedicação da rainha à educação. O cognome está ligado aos vários registos que foram feitos do acompanhamento da rainha aos estudos dos seus filhos (O Leme). Decerto, que o estabelecimento do ensino primário gratuito, também terá contribuído para tal nomeação (RTP ensina). A rainha está também ligada a Sintra, pelas suas visitas frequentes ao concelho e às redondezas (O Leme). Morreu após o seu 11º parto a 15 de novembro de 1853, em Lisboa (Agrupamento de Escolas D. Maria II, 2019a).

O Agrupamento de Escolas D. Maria II foi formalizado a 28 de junho de 2012, através da agregação do Agrupamento de Escolas Ribeiro de Carvalho e da Escola Secundária com 3.º ciclo de Gama Barros. (Agrupamento de Escolas D. Maria II, 2019a). É constituído por 5 escolas, nomeadamente:

- Escola Básica e Secundária de Gama Barros
- Escola Básica Ribeiro de Carvalho
- Escola Básica nº1 do Cacém
- Escola Básica de Vale Mourão
- Jardim de Infância Cacém nº 1

O agrupamento possui uma oferta educativa desde o pré-escolar ao ensino secundário.

Esta instituição tem como missão a formação de cidadãos, que possam intervir ativamente na sociedade, com uma índole crítica, cientes dos direitos e deveres que lhes estão associados. O Agrupamento de Escolas

D. Maria II pretende envolver-se com as famílias e comunidade envolvente, no sentido de transmitir aos alunos as competências necessárias, para que, estes, possam prosseguir os seus estudos ou integrar-se profissionalmente na sociedade (Agrupamento de Escolas D. Maria II, 2019a).

Caracterização da Escola e Instituição de Estágio

Do agrupamento faz parte a Escola Básica e Secundária de Gama Barros (EBSGM). Esta é a escola sede que se situa na União de Freguesias do Cacém e São Marcos, concelho de Sintra. O seu patrono é Henrique Gama Barros, que nasceu a 23 de agosto de 1933. Deixou a sua marca no concelho sintrense quando, com 24 anos, ocupou o lugar de administrador do concelho de Sintra. Morreu em Lisboa com 92 anos.

A escola, tendo como referência o ano letivo de 2018-2019 é constituída por 179 professores e 16 docentes de Educação Especial. Além da população docente conta também com 28 assistentes operacionais, 9 assistentes técnicos, uma psicóloga, uma coordenadora operacional e um elemento do Gabinete Coordenador da Segurança Escolar. Num ano de pandemia o desempenho da sua função é ainda mais importante, devendo ser realçado o seu contributo para o normal funcionamento das aulas.

Quanto aos recursos materiais a EBSGB é composta por 8 pavilhões, em que 6 se destinam a atividades letivas (pavilhão gimnodesportivo inclusive) e 2 à prestação de serviços (Agrupamento de Escolas D. Maria II, 2019a). Há a destacar 3 salas do pavilhão C, dedicadas à educação Inclusiva. É de ressaltar o trabalho desenvolvido pela escola no acompanhamento e desenvolvimento de competências relacionadas com perturbações de autismo com multideficiência e surdo cegueira. Para este ano letivo, foi definida uma sala de isolamento, para os alunos com sintomas de Sars-cov-2 se dirigirem.

A EBSGB, segundo registos obtidos no ano de 2018-2019, acolheu 1602 alunos, 988 dos quais no ensino básico e 614 no ensino secundário. A escola tem a especificidade de poder contar com diversidade de culturas e línguas uma vez que existem vários alunos provenientes dos (PALOP – Países Africanos de Língua Oficial Portuguesa) e do Brasil. Beneficiam de auxílios económicos, no âmbito da Ação Social Escolar (ASE), 821 dos alunos. As habilitações dos pais e encarregados de educação (EE) situam-se, principalmente, ao nível do ensino básico, poucos têm o nível secundário e apenas uma minoria possui habilitação superior. Embora se desconheça a profissão de muitos dos EE, a maior parte é ativa e desenvolve a sua atividade predominantemente nos setores terciário e secundário.

Esta diversidade resulta de uma recente edificação de blocos de habitação multifamiliar nesta região de Sintra. Assim, existiu um fluxo de imigrantes para esta zona, nomeadamente dos PALOP e leste europeu. O desenvolvimento urbano das regiões que ligam Sintra a Lisboa expandiu, em boa medida, através do eixo ferroviário e mais tarde consolidou-se com a formação da IC-19. A acessibilidade de deslocamento para a capital do país facilitou o alojamento de uma classe imigrante, permitindo aos seus habitantes uma maior mobilidade. Existiu um crescimento demográfico acentuado, mas a população é pouco qualificada, com várias famílias monoparentais e em situação de pobreza. Esta situação agrava-se num estado de emergência nacional como o que estamos a passar. A excessiva concentração populacional contrasta com a necessidade de distanciamento social. A baixa qualificação da população contrasta com o acesso à informação da população. A pobreza contrasta com a necessidade de proteção individual. E a falta de resposta das infraestruturas, equipamentos e serviços contrasta com a necessidade de apoio às famílias. São estas as

dificuldades à qual a comunidade tem de responder no qual a escola visa contribuir para minimizar as dificuldades existentes (Agrupamento de Escolas D. Maria II, 2019a)

Realidade Organizacional da Escola

Diretora	Maria João Rocha dos Santos Faria
Subdiretora	Maria do Rosário Carvalho Branco Santos
Adjuntos	Luís Miguel Pires Cordeiro Sílvia Maria Fonseca Nogueira Susana do Céu Gonçalves Antunes Freitas

Tabela 1- Organograma da Escola Básica e Secundária Gama Barros

Caracterização da comunidade educativa

O desenvolvimento da minha PES tem implícito o conhecimento das escolas do Agrupamento, dos alunos que as frequentam e, ainda, da comunidade que está inserida neste contexto.

Área II – Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem

Plano Anual de Turma

Introdução

O Plano Anual de Turma (PAT) é um documento formulado pelo professor, após a avaliação inicial (AI), com a intenção de preparar o que será desenvolvido ao longo do ano na turma do 9.º 5.ª, em específico (Ministério da Educação, 2001). Este documento surge assim com base no plano de 1.ª Etapa, onde foram recolhidas informações sobre os alunos. É no PAT que estão expostas as decisões que me vão guiar no processo de ensino-aprendizagem, através dessa recolha de dados.

Fazendo uma analogia, podemos considerar o PAT como uma estante. Para uma melhor organização e rentabilização do espaço da estante, foram criadas prateleiras. Assim surgem as etapas, num nível de organização inferior e mais específico. É na prateleira que arrumamos os livros, livros esses que podemos considerar as unidades de ensino, num nível de organização ainda mais específico, do ano letivo. Trata-se de uma sequência onde todos os livros estão na sequência dos anteriores. É dentro dos livros que todas as peripécias se vão desenrolar, nos vários capítulos (aulas), e onde as relações entre as personagens principais se vão estabelecer.

Para que tal aconteça a construção do PAT deve ser ajustado às necessidades da turma e dos alunos, encontrados no momento de avaliação inicial. É importante que, através do conhecimento adquirido, possa existir uma diferenciação no processo de ensino garantindo a inclusão de todos os alunos. No entanto, temos de considerar que o planeamento também está condicionado pelo horário, pela rotação dos alunos nos espaços de aula e pelas próprias características de cada espaço.

Para que a sequência do 9.º 5.ª tenha o final desejado é necessário primeiro conhecer o contexto envolvente onde se desenrola a ação (Agrupamento de Escolas D. Maria II - Escola Básica e Secundária de Gama Barros), perceber quais as características individuais das personagens (alunos) e como estão inseridas no grupo (turma). Serão referidas as decisões que foram tomadas para se identificar as personagens (decisões curriculares da AI) e o balanço que foi feito da sua observação (balanço da avaliação inicial). Através da performance (diagnóstico) foi perspectivado um ponto de chegada (prognóstico) onde as personagens podem chegar, através das peripécias que vão acontecendo ao longo da ação. Foi feito um planeamento de forma a organizar os livros por estantes (decisões de planeamento) e assim garantir uma organização e coerência da sequência. Foram ainda definidas estratégias (estratégias e metodologias) para ajudar as personagens a superar os momentos de maior clímax no desenrolar da ação. Por último, será feita uma revisão pelo autor (avaliação) que resultará no balanço da obra. Não esquecer que serão referidos todos os autores consultados que permitiram suportar a história (bibliografia).

Caraterização da Turma

A turma do 9.º 5.ª é constituída por 27 alunos, dos quais 27 estão inscritos na disciplina de Educação Física. Podem identificar-se 14 raparigas e 13 rapazes, com idades compreendidas entre os 13 e os 17 anos.

Caraterização dos Recursos

Para que todo o planeamento seja efetivamente possível é necessário ter em consideração os recursos disponíveis. De seguida são apresentados os recursos temporais, espaciais, materiais e humanos que influenciarão todo o processo de planeamento das aulas de Educação Física da turma 9. º5.ª.

Recursos temporais

1º Semestre	49 aulas
2º Semestre	47 aulas

Tabela 2 – Número de aulas a lecionar por período

No presente ano letivo, o 1º semestre iniciou-se no dia 14 de setembro e terminará no dia 25 de janeiro, o 2º semestre iniciará no dia 31 de janeiro e terminará no dia 06 de junho. Em todos os semestres está prevista a realização de Torneios Interturmas.

A turma do 9.º 5.ª da Escola Básica e Secundária de Gama Barros tem um bloco de 100 minutos e um bloco de 50 minutos de aulas de Educação Física por semana. O bloco de 100 minutos é lecionado às quartas-feiras das 08:15 horas às 10:05 horas e o bloco de 50 minutos é lecionado às segundas-feiras das 12:15 horas às 13:05 horas.

O processo de ensino-aprendizagem, durante o ano letivo, dividir-se-á em quatro etapas que devem assegurar congruência entre si, numa perspetiva de continuidade/reformulação nas competências a trabalhar para os alunos atingirem os objetivos inicialmente definidos. Assim a 1.ª etapa – Avaliação Inicial – iniciou-se a 11 de outubro e terminará a 16 de novembro, a 2.ª etapa – Aprendizagem e Desenvolvimento – iniciar-se-á a 22 de novembro e terminará a 14 de dezembro, a 3ª etapa – Desenvolvimento e Consolidação – prolongar-se-á desde 31 de janeiro até 18 de abril, por último, a 4ª etapa – Consolidação e Revisão – prolongar-se-á desde 20 de abril até 06 de junho.

1ª Etapa	15 aulas
2ª Etapa	18 aulas
3ª Etapa	29 aulas
4ª Etapa	30 aulas

Tabela 3 – Número de aulas a lecionar por etapa

Recursos Espaciais

Para a leção de aulas de Educação Física, a EBSGM conta com 3 espaços: o pavilhão, o ginásio e o exterior. O pavilhão está dividido em P1 (mais perto do ginásio) e P2 (mais perto do E1) como está expresso na figura 1. O exterior também está dividido em E1 (mais perto do pavilhão) e E2 (mais longe do pavilhão), como podemos ver na figura 2. Em casos excepcionais, em que estejam 5 turmas em aula ao mesmo tempo está reservada uma sala de aula para essa turma.

Polivalência e Caracterização dos Espaços

Para o planeamento das próximas etapas, deve ser considerada a polivalência e características de cada um dos espaços, disponíveis para a prática. Tendo em conta as medidas de segurança necessárias para um bom funcionamento das aulas, também foram definidos percursos de circulação, de modo a que os alunos não se cruzem. Quem tiver no espaço exterior comum, à sua disposição:



Figura 1- Espaço exterior

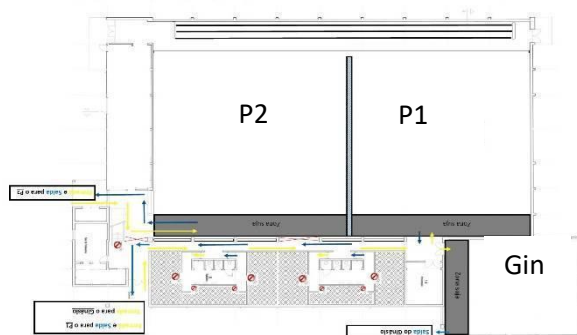


Figura 2- Pavilhão e Ginásio

- Metade do campo de andebol (ou de outras matérias) e uma baliza;
- Um campo de basquetebol com 2 cestos;
- Duas pistas de 40m, paralelas a todo o campo (as pistas do lado do P1 estão em pior estado);
- Bancadas do seu lado do campo.

No espaço E2, é possível também utilizar duas pistas de atletismo, com cerca de 20m, para a caixa de areia (sem areia para realizar o salto em comprimento), por trás da baliza. Quem estiver no E1 pode também utilizar o pedaço de relva em forma de trapézio (utilizado para o lançamento do peso) e o espaço circundante, assim como o espaço à volta do pavilhão.

Já no pavilhão cada professor poderá contar com:

- Metade do campo de andebol (ou de outras matérias) e uma baliza;
- Um campo de basquetebol com 2 tabelas, mais metade de um campo, uma tabela e uma tabela amovível;

- Um campo de voleibol oficial com 2 redes e postes disponíveis;
- Vários campos de badminton com redes e postes;

No P1 ainda é possível contar com 6 colchões de judo. Este material também pode ser levado para o P2, mas envolve mais tempo despendido no transporte do material.

Matérias/Espaço	E1	E2	P1	P2	GIN
JDC	Basquetebol	Basquetebol	Basquetebol	Basquetebol	
	Futebol	Futebol	Futebol	Futebol	
	Andebol	Andebol	Andebol	Andebol	
	Voleibol	Voleibol	Voleibol	Voleibol	
Ginástica			Gin. de aparelhos	Gin.de aparelhos	Gin.de aparelhos
			Gin. de solo	Gin. de solo	Gin. de solo
Atletismo	Corrida velocidade, barreiras e estafetas	Corrida velocidade, barreiras e estafetas	Salto em altura	Salto em altura	Salto em altura
D. de Raquetas	Lançamento peso		Ténis	Ténis	
			Badminton	Badminton	
Aptidão Física			Condição física	Condição física	
	Condição física	Condição física			Condição física

Tabela 4- Matérias preferenciais a lecionar em cada espaço

Rotação dos Espaços

Na EBSGB, os espaços destinados à prática alteram-se a cada duas semanas. Isto acontece, para que todas as turmas possam ir passando por todos os espaços com alguma regularidade.

	1º Semestre	2º Semestre	TOTAL
P1	13	13	26
P2	12	12	24
E1	12	12	24
GIN	12	10	22

Tabela 5- Rotação de espaços por semestres

Nota: No total, deveriam ter sido lecionadas 96 aulas, no entanto, por motivos de doença da professora Cláudia, foram lecionadas 86 aulas.

Recursos Materiais

Foi tido em conta para a elaboração do inventário a situação de pandemia e a necessidade da exclusão de algum material (nomeadamente coletes de jogo) devido ao maior perigo de transmissão do vírus. No entanto, esse mesmo material começou a ser utilizado a meio do 2º semestre com o levantamento de restrições.

Recursos Humanos

A EBSGM, já de alguns anos a esta parte, tem contado com dois núcleos de estágio, alunos da faculdade de Motricidade Humana. Este ano esta situação repete-se, cada um dos núcleos a contar com quatro elementos por grupo, oito no total.

Excecionalmente, este ano letivo 2021/2022, a Direção do agrupamento permitiu mais um grupo de estágio, composto por dois alunos-formandos: Diogo Santos e André Roxo, cuja orientadora é a professora Cláudia Vaz, denominado Núcleo 3.

O subdepartamento de Educação Física é composto por 11 professores. Desde o primeiro dia que fomos bem acolhidos e que mostraram disponibilidade em caso de alguma necessidade que tivéssemos. São elementos ativos na partilha de experiências, com diferentes formas de atuar e visão da disciplina, o que me permite enriquecer esta experiência. O professor Luís Bentes é o Coordenador do grupo e o professor José Pedro Ribeiro Coordenador do Departamento de Educação Física.

A turma 9.º 5.ª tem no seu horário 14 disciplinas e 12 professores. O Diretor de Turma é o professor de Geografia, Ricardo de Almeida.

O Conselho de Turma para o ano letivo 2021/2022 é constituído pelos seguintes professores.

Disciplinas do 9º5ª	Docentes
Português	Otília Sérgio
Inglês	Maria Paula Mourão
Francês	Maria Luísa Nunes
História	Ana Catarina Filipe
Geografia	Ricardo de Almeida
Cidadania e desenvolvimento	Ricardo de Almeida

Disciplinas do 9º5ª	Docentes
Matemática	Maria dos Santos
Ciências Naturais	Lúcia Jorge
Físico-Química	Jorge Figueiredo
Educação Visual	Lara Ribeiro
Tecnologias de Informação e Comunicação	Cláudio Maldonado
Educação Física	Cláudia Vaz
Educação Tecnológica	Cláudia Maldonado
Educação Especial	Ana Falcão

Tabela 6- Professores do Conselho de turma

Decisões Curriculares

Na área das Atividades Físicas e Desportivas (AFD), as matérias que foram abordadas na avaliação inicial, na disciplina de EF, foram as seguintes:

- Jogos Desportivos Coletivos (JDC): andebol, basquetebol, futebol e voleibol;
- Ginástica: ginástica de aparelhos e ginástica de solo;
- Atletismo: lançamento do peso, corrida de velocidade, corrida de barreiras;
- Desportos de raquetas: badminton;

Nas etapas seguintes, irão então ser desenvolvidas todas as matérias mencionadas em cima tendo em consideração os resultados obtidos na AI, aproveitando sempre que possível a polivalência dos três espaços que temos à disposição.

Na área da Aptidão Física foram realizados os testes FitEscola (vai vem; abdominais; extensões de braços e flexibilidade).

Na área dos conhecimentos não existiu AI tendo em conta que o Grupo de Educação Física (GEF) definiu um conjunto de competências para cada ano nesta área. Para o 9.º ano, o primeiro momento de avaliação será um teste online, com consulta, via Teams e o desenvolvimento de um trabalho, em parceria com o Comité Olímpico de Portugal (COP)- 1º Desafio. O segundo momento de avaliação será um teste presencial e novamente um trabalho – 2º Desafio – Conhecer os jogos Olímpicos de Inverno.

Balanço da avaliação inicial

“Não se ensina para avaliar, avalia-se para poder ensinar” (Marcos Onofre, 2019)

A realização da etapa de avaliação inicial é fundamental, para o planeamento estruturado e fundamentado dos processos de aprendizagem dos alunos. Tem a particularidade de ser um período em que o processo de recolha de informação é específico da turma e dos alunos em questão, devendo por isso refletir uma adaptação da abordagem dos conteúdos às necessidades encontradas. Considero que, deveria ser essencial uma informação quantitativa, mas sobretudo qualitativa, sobre o desempenho e atitude dos alunos, no ano transato.

A partilha e orientação da professora Cláudia Vaz tem sido determinante, sobretudo para perceber como e onde posso melhorar a minha abordagem. A troca de ideias teve um balanço extremamente positivo, sendo que esta é uma competência essencial para os docentes na escola, mas também para a sociedade do século XXI.

Esta informação complementar facilitou o enquadramento dos alunos em 4 grupos mais homogêneos. Senti mais dificuldades em distinguir alunos médios, com algumas diferenças entre si, mas não suficientes para estarem no grupo acima ou abaixo. Surgiram também maiores dificuldades em fazer corresponder os grupos de nível formandos face aos níveis do programa.

O registo através da observação é um processo com alguma exigência que requer treino e experiência na observação. Além do registo de dados, tenho de garantir um normal funcionamento da aula, com tarefas de organização bem definidas e fornecimento de feedback, essencial para a aprendizagem dos alunos.

A criação de um bom clima de aula deve ser uma prioridade nas primeiras semanas de aulas. Assim, torna-se mais fácil estabelecer uma relação de proximidade com os alunos, que permita conhecer melhor a turma e a sua dinâmica.

A utilização da competição como ferramenta pedagógica de motivação dos alunos permitiu que, alguns alunos, demonstrassem um maior empenho nas tarefas, principalmente nas situações de atletismo e JDC. A atitude perante a tarefa aumentou sobretudo para os alunos nos grupos de nível médio e superior. Alguns alunos do grupo de nível inferior, principalmente os que não gostam da matéria, continuaram a demonstrar pouco interesse. Devo tentar criar exercícios mais simples e com mais tempo útil de prática para estes alunos nas próximas etapas.

Na ginástica de solo os alunos aproveitaram a confiança que lhes foi dada para trabalharem em autonomia. Alguns alunos, necessitam de ajuda para a realização de alguns dos elementos gímnicos mesmo os do nível Introdutório.

Resultados Obtidos na Avaliação Inicial

Na etapa de avaliação inicial existe a recolha de informações para tomadas de decisão ajustadas e contextualizadas. Devem ser observadas as aptidões dos alunos e as dificuldades que demonstram em cada uma das matérias (Ministério da Educação, 2001). Desta forma, o principal objetivo da avaliação inicial passa por diagnosticar para posteriormente planear e definir objetivos, tendo em consideração as necessidades observadas (Araújo, 2017).

Com base nas decisões curriculares já apresentadas neste documento foi feito o diagnóstico dos alunos nas três áreas de extensão da disciplina: área das Atividades Físicas, área da Aptidão Física e área dos Conhecimentos.

Diagnóstico

Atividades Físicas

Nesta área procurei situar cada aluno com base nos critérios de referência apresentados no Plano Avaliação Inicial (PAI) da escola, no Plano Nacional de Educação Física (PNEF), nas grelhas de avaliação utilizadas pelo grupo de Educação Física e nas decisões que foram tomadas em reuniões do mesmo. Em baixo, na Tabela 7, é apresentado um quadro com o diagnóstico e prognóstico dos alunos por matéria.

Nº	Nome	Futebol (PNEF-PA)		Andebol (PNEF-E)		Basquetebol (PNEF-PA)		Voleibol (PNEF-PA)		Ginástica de solo (PNEF-PA)		Ginástica de aparelhos (PNEF-PA)		Atletismo (PNEF-PA)		Raquetas (PNEF-E)	
		D	P	D	P	D	P	D	P	D	P	D	P	D	P	D	P
1	Amália	PI	PE	PI	PE	PI	PE	PE	E	I	PE	I	PE	PE	E	I	PE
2	Ana Rita	PI	PE	I	PE	PI	E	PE	E	I	PE	I	PE	PE	E	I	PE
3	Bruna	PI	PE	PI	PE	PI	PE	PE	E	I	PE	I	I	PE	E	I	PE
4	Bruno	PE	PA	PE	E	PE	E	PE	PA	I	PE	I	I	PE	E	I	PE
5	Carolina	PI	PE	PI	PE	PI	PE	I	PE	I	PE	I	I	I	PE	I	PE
6	David	PI	PE	NI	I	PI	PE	I	PE	I	PE	I	I	I	PE	I	PE
7	Diana	PI	PE	PI	PE	PE	PE	PE	E	PE	E	PE	PE	PE	E	PE	E
8	Duarte	E	PA	PI	E	PE	E	PE	E	PE	E	PE	PE	PE	E	I	PE
9	Érica Sousa	I	PE	I	PE	PI	PE	I	E	PI	I	PI	PI	I	PE	I	PE
10	Érica Silva	I	PE	I	PE	PI	PE	I	E	I	PE	I	I	I	PE	I	PE
11	Iara	PI	PE	PI	PE	PE	E	PE	E	I	PE	I	I	PE	E	I	PE
12	Inês Neves	PI	PE	I	E	PE	E	PE	E	I	PE	I	I	PE	E	PE	E
13	Inês Malho	PI	PE	I	PE	PI	PE	I	PE	I	PE	I	I	PE	E	I	PE
14	José																
15	Kleber	E	PA	PI	PE	PE	E	PE	E	PE	E	PE	E	PE	E	I	PE
16	Lara	I	PE	I	PE	I	E	I	E	I	PE	I	PE	PE	E	I	PE
17	Luna	I	PE	I	PE	PI	PE	PI	PE	I	PE	I	PE	PE	E	I	PE
18	Mariana	I	PE	PI	PE	PI	PE	PI	PE	I	PE	I	PE	I	PE	I	PE
19	Miguel	I	PE	I	PE	PI	PE	PI	PE	I	PE	I	PE	I	PE	I	PE
20	Pedro B.	E	PA	PI	PE	PE	E	PE	E	I	PE	I	PE	PE	E	I	PE
21	Pedro M.	PI	PE	PI	PE	PE	E	PE	E	PI	I	PI	I	PE	E	I	PE
22	Rafael	E	PA	PI	PE	I	E	PE	E	I	PE	I	PE	PE	E	I	PE
23	Rihanna	PI	PE	PI	PE	PI	PE	PE	PE	I	PE	I	PE	PE	E	I	PE
24	Rodrigo	E	PA	PI	PE	PI	PE	PI	PE	I	PE	I	PE	PE	E	I	PE
25	Rui	E	PA	PI	PE	PE	E	PE	E	I	PE	I	PE	PE	E	I	PE
26	Simão	E	PA	PI	PE	PE	E	PE	E	I	PE	I	PE	PE	E	I	PE
27	Tiago	E	PA	PI	PE	PE	E	E	PA	I	PE	I	PE	PE	E	I	PE

Tabela 7- Avaliação de Diagnóstico

Legenda: D – Diagnóstico; P- Prognóstico; NI- Não Introdutório; PI- Parte Introdutório; I- Introdutório; PE- Parte Elementar; E- Elementar; PA- Parte Avançado; A- Avançado

Aptidão Física

Para a área de Aptidão Física foi realizado o teste Vaivém e feito o registo peso e da altura para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC). Para a realização do teste Vaivém foi seguido o protocolo definido para os testes FitEscola e as normas estabelecidas pelo GEF. Para o IMC também foram tidos em conta os valores de referência da plataforma FitEscola. Na tabela 2 em baixo estão indicados os valores de diagnóstico da área de Aptidão Física. Os valores obtidos são transformados em resultados dos testes, num nível de avaliação, conforme a idade e o sexo.

Comparação entre os níveis de Aptidão Física de alunos e os seus comportamentos ao pequeno-almoço

1º Semestre - 21/22									
Nome	Idade	Peso	Estatura	IMC P/(AxA)	Val-Vem	Abdominais	Extensões	Flexibilidade	
Amália	14	52,00	1,64	19,3	33	35	12	30/34 - 32	
Ana Rita	15	62,00	1,68	22,0		35	17	35/35 - 35	
Bruna	14	39,00	1,58	15,6	20	80	4	19/19 - 19	
Bruno	16	64,00	1,80	19,8	56	51	18	26/25 - 25,5	
Carolina	14	62,00	1,60	24,2	19	38	12	24/18 - 21	
David	14	64,00	1,70	22,1	55	44	16	34/35 - 34,5	
Diana	14	70,00	1,63	26,3	35	60	17	36/34 - 35	
Duarte	13	49,00	1,68	17,4	105	80	28	26/29 - 27,5	
Érica Sousa	14	54,00	1,60	21,1	22	65	10	32/32 - 32	
Érica Silva	14	50,00	1,64	18,6	26	38	17	24/20 - 22	
Iara	13	39,00	1,49	17,6	30	60	17	34/33 - 33,5	
Inês Neves	14	44,00	1,55	18,3	40	80	22	39/38 - 38,5	
Inês Malhó	14	48,00	1,69	16,8	16	28	3	30/30 - 30	
José	17	45,00	1,63	16,9	4	50		13 -	
Kleber	15	54,00	1,68	19,1	100	34	33	24/20 - 22	
Lara	15	57,00	1,65	20,9	38	54	11	24/25 - 24,5	
Luna	15	45,00	1,57	18,3	41	27	5	17/21 - 19	
Mariana	14	53,00	1,66	19,2	39	80	12	32/33 - 32,5	
Miguel	14	38,00	1,56	15,6	32	37	18	13/13 - 13	
Pedro B	14	66,00	1,65	24,2	51	60	20	24/22 - 23	
Pedro M	15	99,00	1,79	30,7	20	31	5	25/25 - 25	
Rafael	15	61,00	1,73	20,4		44	20	17/16 - 16,5	
Rihanna	15	49,00	1,57	19,9	56	63	27	28/23 - 25,5	
Rodrigo	14	51,00	1,69	17,9	62	80	23	24/21 - 22,5	
Rui	14	70,00	1,64	26,0	45	61	10	29/29 - 29	
Simão	13	79,00	1,59	30,2	34	40	18	24/21 - 22,5	
Tiago	14	53,00	1,71	18,1	85	80	18	22/25 - 23,5	

TABELA IMC									
IDADE	Meninas			Meninos			IDADE		
	AB	N	SP	AB	N	SP			
10	<16,6	16,6 a 23,5	>23	<15,3	15,3 a 21	>21	10		
11	<16,9	16,9 a 24	>24	<15,8	15,8 a 21	>21	11		
12	<16,9	16,9 a 24,5	>24,5	<16	16 a 22	>22	12		
13	<17,5	17,5 a 24,5	>24,5	<16,6	16,6 a 23	>23	13		
14	<17,5	17,5 a 25	>25	<17,5	17,5 a 24,5	>24,5	14		
15	<17,5	17,5 a 25	>25	<18,1	18,1 a 25	>25	15		
16	<17,5	17,5 a 25	>25	<18,5	18,5 a 26,5	>26,5	16		

RAPARIGAS									
Idade	Val Vem (centímetros)	1 Milha (1609 m) (min/s)	Abdominais (execuções)	Extensões de Braços (execuções)	Extensão do Tronco (cm)	Senta e Alcança (cm)	Flexibilidade do Ombro (50%)	IMC (kg/m²)	
9			9 - 22	6 - 15	15 - 30	23		23 - 16,7	
10	15 - 41	12:30 - 9:30	12 - 26	7 - 15	23 - 30	23		23,5 - 16,6	
11	15 - 41	12:00 - 9:00	15 - 29	7 - 15	23 - 30	25,5		24 - 16,9	
12	23 - 41	12:00 - 9:00	18 - 32	7 - 15	23 - 30	25,5		24,5 - 16,9	
13	23 - 51	11:30 - 9:00	18 - 32	7 - 15	23 - 30	25,5		24,5 - 17,0	
14	23 - 51	11:00 - 8:30	18 - 32	7 - 15	23 - 30	25,5		23 - 17,5	
15	23 - 51	10:30 - 8:00	18 - 35	7 - 15	23 - 30	30,5		24 - 17,5	
16	32 - 51	10:00 - 8:00	18 - 35	7 - 15	23 - 30	30,5		25 - 17,5	
17	41 - 51	10:00 - 8:00	18 - 35	7 - 15	23 - 30	30,5		26 - 17,5	
+17	41 - 51	10:00 - 8:00	18 - 35	7 - 15	23 - 30	30,5		27,3 - 18	

RAPAZES									
Idade	Val Vem (centímetros)	1 Milha (1609 m) (min/s)	Abdominais (execuções)	Extensões de Braços (execuções)	Extensão do Tronco (cm)	Senta e Alcança (cm)	Flexibilidade do Ombro (50%)	IMC (kg/m²)	
9			9 - 24	6 - 15	15 - 30	20		20 - 15,2	
10	23 - 61	11:30 - 9:00	12 - 24	7 - 20	23 - 30	20		21 - 16,3	
11	23 - 72	11:00 - 8:30	15 - 28	8 - 20	23 - 30	20		21 - 16,8	
12	32 - 72	10:30 - 8:00	18 - 36	10 - 20	23 - 30	20		22 - 16,9	
13	41 - 72	10:00 - 7:30	21 - 40	12 - 28	23 - 30	20		23 - 16,6	
14	41 - 83	9:30 - 7:00	24 - 45	14 - 30	23 - 30	20		24,5 - 17,5	
15	51 - 94	9:00 - 7:00	24 - 47	16 - 35	23 - 30	20		25 - 18,1	
16	61 - 94	8:30 - 7:00	24 - 47	18 - 35	23 - 30	20		26,5 - 18,5	
17	61 - 94	8:30 - 7:00	24 - 47	18 - 35	23 - 30	20		27 - 18,8	
+17	61 - 94	8:30 - 7:00	25 - 47	18 - 35	23 - 30	20		27,8 - 19	

* Os valores indicam o intervalo da ZONA SAUDÁVEL DE APTIDÃO FÍSICA

Diagnóstico da Aptidão Física

Prognóstico

Atividades Físicas

Tendo em consideração o diagnóstico realizado, é apresentado da Tabela 9/11 que se segue, o prognóstico para cada aluno em cada uma das matérias abordadas na AI.

É através do conhecimento recolhido sobre os alunos, que agora irão ser desenvolvidos os objetivos específicos para cada grupo de nível. Devemos considerar que o processo de aprendizagem é contínuo e progressivo, logo existe a necessidade de distribuir os objetivos pelas várias etapas de planeamento do ano letivo. Nas tabelas que se seguem serão apresentados os níveis que cada aluno deve atingir para cada etapa.

Tabela 8. Prognóstico da matéria de Basquetebol por etapa.

Basquetebol	Grupo inferior	Grupo médio	Grupo superior
2ª Etapa	I	PE	E
3ª Etapa	PE	E	PA
4ª Etapa	PE	E	PA

Tabela 9. Prognóstico da matéria de Futebol por etapa.

Futebol	Grupo inferior	Grupo médio	Grupo superior
2ª Etapa	I	E	PA
3ª Etapa	I	E	PA
4ª Etapa	E	PA	A

Tabela 10. Prognóstico da matéria de voleibol por etapa.

Voleibol	Grupo inferior	Grupo médio	Grupo superior
2ª Etapa	I	PE	E
3ª Etapa	PE	E	PA
4ª Etapa	PE	E	PA

Tabela 11. Prognóstico da matéria de andebol por etapa.

Andebol	Grupo inferior	Grupo médio	Grupo superior
2ª Etapa	I	PE	E
3ª Etapa	I	PE	E
4ª Etapa	PE	E	PA

Tabela 12. Prognóstico da matéria de ginástica de solo por etapa.

Ginástica de Solo	Grupo inferior	Grupo médio	Grupo superior
2ª Etapa	PI	PE	E
3ª Etapa	I	PE	E
4ª Etapa	I	PE	E

Tabela 13. Prognóstico da matéria de ginástica de aparelhos por etapa.

Ginástica de Aparelhos	Grupo inferior	Grupo médio	Grupo superior
2ª Etapa	I	PE	E
3ª Etapa	I	PE	E
4ª Etapa	E	E	PA

Tabela 14. Prognóstico da matéria de atletismo (corridas) por etapa.

Atletismo (corridas)	Grupo inferior	Grupo médio	Grupo superior
2ª Etapa	I	PE	E
3ª Etapa	PE	E	E
4ª Etapa	E	E	PA

Tabela 15. Prognóstico da matéria de atletismo (lançamentos) por etapa.

Atletismo (lançamentos)	Grupo inferior	Grupo médio	Grupo superior
2ª Etapa	PI	I	E
3ª Etapa	I	E	PA
4ª Etapa	I	E	PA

Tabela 16. Prognóstico da matéria de desportos de raquetas por etapa.

Desportos de Raquetas	Grupo inferior	Grupo médio	Grupo superior
2ª Etapa	I	PE	PE
3ª Etapa	I	PE	E
4ª Etapa	PE	E	PA

Aptidão Física

Na área da aptidão física o objetivo irá passar por criar situações em que os alunos possam elevar e manter as suas capacidades físicas, motoras e coordenativas. Tendo em consideração as variações morfológicas da turma, deve proceder à diferenciação de objetivos. As diferenças existentes devem ser consideradas, permitindo que todos os alunos se empenhem nas tarefas. A resistência aeróbia é a capacidade física a que vou dedicar maior atenção, uma vez que é a que mais contribui para a saúde (Kodama et al., 2009). Os alunos consideram-na importante, no entanto, nem todas estão motivados para a prática de atividades de corrida, por exemplo. A utilização de uma aplicação móvel de corrida, será uma ferramenta que vou utilizar para dinamizar esta área. Faz parte de uma estratégia de intervenção das novas tecnologias nas aulas de EF. Desta forma, também quero perceber se o telemóvel pode ser uma ferramenta útil na gestão da aula e se os alunos melhoram o seu nível de motivação para a prática das atividades de corrida, assim como aumentar a motivação para a prática de exercício físico fora da escola.

Nesta área espero que a maior parte dos alunos consiga atingir a referência mínima, (atinjam a zona saudável) para os testes FitEscola, nomeadamente os testes do Vaivém, Extensões de Braços e Abdominais. No teste de flexibilidade “Senta e Alcança” provavelmente terei maior dificuldade, uma vez que a flexibilidade tem uma forte componente genética associada. Devo ter em atenção o caso do Pedro Marques pois tem um IMC muito acima do recomendável. O objetivo passa por uma melhoria da sua condição atual, mais do que procurar que ele atinja as referências dos testes.

Conhecimentos

Na área dos conhecimentos o prognóstico é reservado, uma vez que não foi feita a avaliação inicial. No entanto espera-se que os alunos adquiram as competências propostas para o 9º ano. Sempre que possível tentarei interligar esta área com a área da aptidão física, uma vez que as competências para as duas áreas se cruzam. Para isso serão, provavelmente, utilizadas as aulas teóricas que possam acontecer ao longo do ano. Decisões do Planeamento

“É de desconfiar de um planeamento que em abril seja exatamente igual ao previsto em setembro.” (Luís Bom, 2019)

Critérios de planificação

Para a construção do PAT para o 9º 5ª, foram tomadas decisões que se baseiam nas linhas orientadoras do GEF e procura ir ao encontro do que é mencionado no PNEF. Os critérios que vou considerar são os seguintes:

- ✓ Planeamento por etapas;
- ✓ Planear unidades de ensino.
- ✓ Seguir o calendário letivo / interrupções letivas
- ✓ Seguir as recomendações da DGE e DGS para as aulas práticas de EF

- ✓ Elaboração de um plano anual de atividades pelo GEF
- ✓ Mapa de rotação dos espaços
- ✓ Polivalência dos espaços.
- ✓ Resultados da AI (diagnóstico e prognóstico)
- ✓ Definir matérias prioritárias
- ✓ Criar grupos de nível
- ✓ Desenvolver a condição física nas aulas
- ✓ Definir os momentos de abordagem aos conhecimentos

Matérias Prioritárias

Foram consideradas matérias prioritárias aquelas a que os alunos se encontram a uma maior distância da referência no PNEF para o 9º ano. A partir deste ponto verificou-se que estas matérias eram compatíveis com as possibilidades de prática das instalações e com a rotação dos espaços para a 1ª etapa. Considerei, como critério, que as matérias prioritárias seriam aquelas em que mais de 50% dos alunos se encontravam afastados da referência do PNEF;

- Andebol;
- Ginástica de solo;
- Ginástica de aparelhos;
- Basquetebol;
- Atletismo, mais concretamente a disciplina de lançamento do peso.

Estrutura e Organização das Etapas e Unidades de Ensino

Para avançarmos com a projeção do ano letivo é necessário termos presentes o tipo de planeamento a utilizar. Podem ser distinguidos dois tipos de planeamento, o planeamento por blocos e o planeamento por etapas.

Pode considerar-se o planeamento por blocos um conjunto de aulas onde é abordada a mesma matéria. Normalmente esta abordagem é condicionada pela rotação dos espaços e as matérias abordadas têm em conta as características desse espaço. Assim que acaba a rotação e se muda de espaço termina a matéria

abordada para todos os alunos. Desta forma não existe diferenciação do ensino, uma vez que os alunos podem não ter o mesmo ritmo de aprendizagem. Este tipo de planeamento socorre-se, normalmente, de uma aprendizagem concentrada dos conteúdos.

No planeamento por etapas os conteúdos de cada matéria estão distribuídos ao longo do ano permitindo que os alunos vão tendo contacto com ela várias vezes. As etapas permitem que as competências que não foram terminadas numa etapa possam passar para a etapa seguinte existindo uma articulação entre as aprendizagens. Alunos que estejam perto de atingir uma competência na ginástica de solo, podem terminar de completá-la no pavilhão caso exista uma continuação da matéria na unidade de ensino / etapa seguinte, minimizando o impacto que o espaço possa ter na aprendizagem dos alunos. Os períodos de aprendizagem nesta forma de planeamento podem incluir momentos de aprendizagem concentrados e outros distribuídos, conforme as necessidades dos alunos.

O PNEF considera uma organização por etapas, isto é, como uma forma de organização de um ano-letivo num período temporal mais reduzido que facilita a regulação e orientação do processo de aprendizagem. As etapas devem funcionar numa lógica progressiva de aumento de complexidade das aprendizagens. Assim, os alunos devem ter a possibilidade de revisão e aperfeiçoamento das competências vendo respeitadas suas diferenças. Para este tipo de organização devem ser considerados o calendário escolar, as características das instalações e as condições climáticas de forma a potenciar os recursos da escola (Ministério da Educação, 2001a).

Com base na informação recolhida sobre a turma e nos princípios enunciados, a opção pela organização do plano anual de turma recaiu sobre a divisão em quatro etapas.

A 1ª etapa denomina-se de *Etapa de avaliação inicial*. É um momento de recolha de informação sobre os alunos e sobre a turma. É feito o diagnóstico das suas aprendizagens e é feita uma previsão sobre as competências que os alunos devem ter no final do ano. É uma etapa fulcral, pois permite a construção deste documento (PAT) e orientação do professor para o processo de aprendizagem dos alunos.

A 2ª etapa tem o nome de *Etapa de aprendizagem e desenvolvimento*. O principal objetivo é recuperar as matérias em que os alunos demonstraram ter maior dificuldades na avaliação inicial e estar mais distantes dos objetivos propostos para o ano de escolaridade em que se encontram.

A 3ª etapa foi denominada de *Etapa de desenvolvimento e consolidação*. Nesta etapa os níveis de dificuldade das tarefas propostas aos alunos aumentam, assim como a sua complexidade. O objetivo passa por permitir que os alunos tenham maior autonomia no processo de desenvolvimento da sua própria aprendizagem.

A 4ª etapa foi apelidada de *Etapa de consolidação e revisão*. As aprendizagens até aqui abordadas devem ser revistas e posteriormente concretizadas de forma a que os alunos consigam atingir ou superar os objetivos propostos inicialmente.

Cada uma das etapas enunciadas vai ser constituída por uma unidade de planeamento mais micro, denominada de unidade de ensino (UE). Elas representam períodos temporais mais curtos, que guiam a evolução dos alunos de uma forma formativa. Podem ser considerados como um conjunto de aulas semelhantes, quer quanto à sua organização quer quanto aos objetivos. No final de cada UE o professor deve realizar um balanço das aprendizagens e necessidades dos alunos, preparando a unidade seguinte com estas informações em consideração.

Planeamento e calendarização do ano letivo.

Etapas	1ª Etapa	2ª Etapa		3ª Etapa			4ª Etapa		
	Avaliação Inicial	Aprendizagem e Desenvolvimento		Desenvolvimento e Consolidação			Consolidação e Revisão		
Datas etapas	11 de out a 16 de nov	22 de nov a 24 de jan		31 de jan a 18 de abril			20 de abr a 7 de jun		
Unidades de ensino	UE da AI	1ª eu	2ª UE	1ª EU	2ª EU	3ª EU	1ª UE	2ª UE	3ª UE
Datas UE	11 de out a 16 de nov	22 nov a 22 de dez	10 jan a 25 de jan	31 de jan a 25 de fev	2 de março a 21 de mar	23 de mar a 5 de abril	20 de abril a 9 de maio	11 de maio a 23 de mai	25 de mai a 6 de jun
Nº aulas	15 aulas	22 aulas		29 aulas			30 aulas		
Matérias	Matérias da AI	Voleibol, Basquetebol, Atletismo (corridas e lançamentos), Ginástica de solo e Badminton	Voleibol, Basquetebol, Atletismo (corridas e lançamentos), Ginástica de solo, e Badminton	Andebol, Futebol Basquetebol, Voleibol, Ginástica de aparelhos e de solo, e Atletismo (Corridas e Lançamentos)	Andebol, Futebol Basquetebol, Voleibol, Ginástica de aparelhos e de solo, e Atletismo (Corridas), Badminton	Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol, Atletismo (Lançamentos), Dança, Ginástica de aparelhos e de solo, Badminton, Ténis	Atletismo (Corridas e Lançamentos), Basquetebol, Voleibol, Badminton, Ténis, Dança	Ginástica de aparelhos e de solo, Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol, Dança, Badminton, Ténis	Todas

Estratégias e Metodologias

“O que trazes, trazes e o que não trazes, eu vou ajudar a que possas levar contigo”

Instrução

Procurei desenvolver estratégias para 3 momentos que caracterizam os períodos de instrução: informação sobre as atividades de aprendizagem (instrução inicial), acompanhamento das atividades de aprendizagem (feedback) e balanço das atividades de aprendizagem (instrução de encerramento da sessão).

Na informação sobre as atividades de aprendizagem pretendo:

- Organizar o meu discurso por tópicos antes de começar a aula. Desta forma o objetivo passa por transmitir a informação de uma forma concisa e rápida;
- Utilizar o quadro para explicar aos alunos a dinâmica das tarefas propostas. Assim acrescento uma fonte de informação visual a auditiva, permitindo aos alunos terem várias fontes de receção da informação;
- Garantir que os alunos compreenderam a organização da aula, os objetivos propostos e o funcionamento das tarefas através do questionamento;
- Criar um clima positivo e de aprendizagem.

No acompanhamento das tarefas devo:

- Ter atenção à forma como me desloco pelo espaço, garantindo que em qualquer posição onde esteja consiga ver todas as estações da minha aula;
- Garantir que completo os ciclos de feedback, não me ficando pelo feedback prescritivo;
- Procurar o feedback avaliativo positivo com os alunos, nomeadamente nas pequenas conquistas dos alunos com maiores dificuldades.
- Variar o feedback de acordo com as necessidades dos alunos e os meus objetivos para a aula.
- Utilizar a demonstração como ferramenta poderosa de transição da mensagem aos alunos. Utilizar-me não só a mim, como também alunos mais aptos ou alunos que não sendo tão aptos realizem as tarefas propostas com qualidade.
- Utilizar feedback com base nos critérios de êxito e objetivos apresentados aos alunos.
- Utilizar feedback interrogativo, esperando pelas respostas dos alunos e incentivando à sua participação;
- Estimular a cooperação entre colegas

Para o balanço das atividades de aprendizagem pretendo:

- Ligar os conteúdos da instrução inicial com as tarefas em aula.
- Que os alunos recordem e reflitam sobre os objetivos da aula e que os consigam enunciar e explicar.
- Que os alunos consigam identificar pontos positivos e negativos da sua prestação

- Informar os alunos sobre a próxima aula e as suas características

Organização e Gestão

A organização da aula é fundamental no que à gestão do tempo diz respeito. Minimizar os tempos de organização da aula deve ser um objetivo prioritário, para permitir que os alunos possam aproveitar o tempo para as tarefas significativas de aprendizagem. Os alunos devem, desde o início, estar familiarizados com a organização das tarefas das aulas.

Para que isto aconteça devo:

- Evitar perder tempo com o registo de presenças;
- Familiarizar os alunos com as várias formas de organização da turma, nomeadamente em meia lua ou xadrez;
- Dar a conhecer as regras de segurança e higienização dos espaços e materiais;
- Ser pontual e cumprir com o horário de aula;
- Responsabilizar os alunos pela organização do material, no início, durante e no final da aula. Utilizar estratégias de coesão de grupo para ajudar nestas tarefas;
- Garantir a atenção dos alunos nos momentos de instrução e fluidez na transição de estações da aula;
- Permitam que os alunos conheçam as rotinas de organização da aula e as apliquem assim que chegam à aula

Clima Relacional

O clima relacional surge da relação entre os alunos, dos alunos com o professor e de entre os alunos as tarefas. Para que o clima seja positivo a comunicação é fundamental. A aula é um espaço social, onde existem várias crenças e diversas práticas ocorrem. Por isso, como professor devo procurar conhecer os alunos e as suas relações de forma a potenciar estas interações nos espaços de aula.

Na minha relação com a turma tentei manter uma interação positiva com os alunos. Falar com eles e perceber como se estão a sentir. Na relação entre alunos é possível observar um clima positivo, na maior parte das vezes. No entanto, por vezes, surgem alguns “bate-bocas” entre alguns elementos que se dão menos bem. A relação dos alunos com a tarefa nem sempre é a melhor e tentei arranjar estratégias para criar situações de aprendizagem mais simples e claras para os alunos.

Para que esta dimensão possa melhorar adotei as seguintes estratégias:

- Garantir que nenhum aluno é esquecido e que promove interações positivas com todos eles;
- Garantir equidade de tratamento para com os alunos;
- Respeitar estados de espírito e opiniões dos alunos, demonstrando empatia pelas situações

em que eles estão envolvidos;

- Utilizar o estudo sociométrico na formação de grupos e utilizar como estratégia para a cooperação entre os alunos;
- Valorizar comportamentos positivos dos alunos;
- Propor tarefas desafiantes e diferenciadas para que todos os alunos pudessem estar em situações significativas de aprendizagem;

Estilos de Ensino

Os estilos de ensino estão associados a uma sequência de tomadas de posição na condução do ensino (Mosston & Ashworth 2008).

A condução do ensino pode ter um maior ou menor envolvimento do professor e dos alunos. É uma relação inversamente proporcional, na medida em que se aumenta o controlo do professor na aula, o dos alunos diminui. As decisões tomadas podem ocorrer antes, durante ou depois das situações de ensino propostas.

Cabe ao professor decidir que estilo de ensino usar, tendo em conta os seus objetivos para aula. Não existem estilos de ensino melhores ou piores, existem sim situações mais adequadas para a sua utilização. A utilização de diferentes estilos de ensino em cada etapa de aprendizagem pode permitir ao aluno experienciar diferentes formas de se envolver com o seu processo de aprendizagem.

O estilo de ensino por comando será utilizado preferencialmente nas fases de aquecimento das aulas, bem como em matérias mais técnicas, em que o professor necessite de ter o controlo de todos os alunos e servir de exemplo para os mesmos. O estilo de ensino por comando baseia-se na relação direta e imediata entre o estímulo do professor e a resposta do aluno. Neste estilo de ensino todas as decisões tomadas na aula são da responsabilidade do professor, sendo que o papel do aluno é seguir corretamente todas as decisões/opções do professor. A única opção que o aluno pode tomar é no sentido de escolher se realiza ou não a atividade proposta. A partir do momento em que o aluno opta por realizar a atividade, todas as outras decisões levadas a cabo na aula são da responsabilidade do professor.

O estilo de ensino por tarefa será muito frequente, será mais utilizado nas tarefas propostas para os jogos desportivos coletivos e raquetes e permitirá criar condições de individualização. Os alunos poderão assumir algumas decisões (espaço e tempo) para realizar a tarefa. Assim sendo, no papel desenvolvido pelos alunos existe uma maior autonomia na tomada de algumas decisões, dando algumas oportunidades em relação a uma aprendizagem formal, tendo em conta a postura e o ritmo de execução das tarefas. Este estilo permitirá a libertação do professor para um melhor acompanhamento da prática dos alunos e um fornecimento de feedbacks mais incisivo sobre os mesmos.

O estilo de ensino recíproco, também, será utilizado nas tarefas propostas por mim. Sobretudo nas matérias de ginástica e de atletismo, uma vez que permitem aos alunos aprenderem a executar as tarefas na prática como, ainda, a saber observá-las e identificar os critérios de êxitos realizados corretamente, os que devem ser melhorados e os que não foram, de todo, cumpridos.

O estilo de ensino de autoavaliação poderá ser utilizado nas diferentes matérias a abordar, principalmente nas matérias de carácter mais técnico. Neste estilo de ensino o aluno faz a avaliação do seu próprio desempenho o que faz com que tome consciência sobre o seu nível de realização nas diferentes matérias e perceba quais os aspetos que precisa de melhorar.

Por fim, o estilo de ensino inclusivo será utilizado sempre que houver maior necessidade de diferenciar o ensino. Este estilo de ensino permite a criação de variantes de execução (facilidade e dificuldade) na própria tarefa proposta pelo professor.

No final do ano letivo, se as condições de ensino e aprendizagem assim o possibilitarem, irei utilizar, para além dos estilos de ensino convergentes, a descoberta guiada, que é um estilo de ensino divergente. Neste estilo de ensino os alunos têm a oportunidade de escolher e ensaiar várias soluções para o problema colocado e o professor acompanha o processo de descoberta, estimulando-o para a solução ajustada à situação problema.

De realçar que, todas estas suposições não impossibilitam de forma alguma a utilização de outros estilos de ensino na leção de uma dada matéria. Até porque uma mesma matéria trabalhada por grupos de trabalho diferentes, grupos de nível diferentes, poderá levar à simultaneidade de mais do que um estilo de ensino, ou seja, os grupos poderão estar a trabalhar em estilos de ensino diferentes.

Na tabela 17, estão representados os estilos de ensino que pretendo abordar para cada uma das matérias:

Matéria	Estilo de Ensino
Basquetebol	Tarefa, descoberta guiada, autoavaliação
Andebol	Tarefa, descoberta guiada, autoavaliação
Voleibol	Tarefa, descoberto convergente, autoavaliação, programa individual
Futebol	Tarefa, descoberta guiada; recíproco, autoavaliação
Ginástica de Solo	Tarefa, recíproco, autoavaliação
Ginástica de aparelhos	Tarefa, recíproco, autoavaliação
Atletismo (Corridas)	Comando, tarefa, recíproco
Atletismo (Lançamentos)	Comando, Tarefa, recíproco
Raquetas	Tarefa, recíproco; descoberta guiada
Aeróbica	Comando, descoberta guiada, descoberta divergente
Dança	Comando, descoberta guiada, descoberta divergente

Tabela 17 - Estilos de ensino por matérias

Avaliação

“The propose of evaluation is to improve, not to prove “(Stufflebeam, 1981)

A avaliação possui uma forte componente subjetiva. Assumir a sua subjetividade não significa renunciar à objetividade (Carvalho, 1994). Para garantir o rigor, o planeamento é fulcral para o processo de avaliação. Podemos considerar avaliação formativa e sumativa como as duas finalidades da avaliação. A dimensão formativa visa a melhoria durante o processo, assegurando a qualidade da aprendizagem do aluno através do feedback com base nos objetivos delineados. A dimensão sumativa tem um carácter retrospectivo, determinando o sucesso ou insucesso do aluno depois de concluído o processo de aprendizagem. Tem como propósito a formulação de um juízo de valor do fenómeno avaliado.

Não existe uma melhor e outra pior uma vez que, estas duas dimensões, não se encerram em si mesmas, devendo funcionar como complemento. Na sua relação o que deve estar garantida é a aprendizagem, devendo para isso os alunos devem ser “alimentados” (feed) com informação sobre:

- o que devem fazer (Feedup). Os objetivos a alcançar devem ser definidos com o conhecimento dos alunos.
- onde estão (Feedback). Os alunos devem conhecer o estado atual da sua aprendizagem.
- como lá podem chegar (Feedfoward). Os alunos devem saber como progredir e como podem melhorar. O professor deve auxiliar os alunos, procurando, no entanto, que eles possam ser agentes ativos no processo de regulação das suas aprendizagens. (Fisher & Frey, 2011)

Para que este processo de avaliação seja significativo, não pode estar desligado do que é o currículo. Deve existir um alinhamento da avaliação com as tarefas propostas e os objetivos que elas visam alcançar. Assim, a avaliação, quando utilizada para potenciar as aprendizagens dos alunos, é uma ferramenta poderosa ao dispor do professor no processo de ensino.

Avaliação Formativa

Podemos considerar a avaliação formativa como uma ferramenta com a finalidade de melhorar os processos de ensino-aprendizagem. A sua atuação tem benefícios, não apenas no acompanhamento da aprendizagem dos alunos, mas também permite a monitorização das práticas do professor. Sendo um processo contínuo de recolha de informação e de intervenção para a melhoria das aprendizagens, a avaliação formativa permite ao professor estar mais consciente do nível dos alunos. As tarefas propostas podem ser mais facilmente ajustadas consoante as dificuldades encontradas na turma. (Sociedade Portuguesa de Educação Física 2019).

Para que os alunos possam estar mais envolvidos nas tarefas e na sua aprendizagem é importante sejam informados sobre o seu estado atual. Para isso deve ser introduzido um processo de avaliação participada,

em que a avaliação é entendida como uma negociação dos objetivos do professor com o aluno. Tendo em conta o desempenho demonstrado, deve existir um diálogo entre o professor e o aluno no cumprimento de determinados objetivos, sendo o aluno também responsabilizado pelo seu processo de aprendizagem. Este processo parece ter vantagens, tais como:

- Promover a autonomia e autorregulação do seu percurso e aprendizagens, através da análise do seu desempenho;
- Desenvolvimento do pensamento crítico;
- Melhoria do clima de sala de aula. (Sociedade Portuguesa de Educação Física 2019)

A concretização de uma avaliação formativa e participada pode ser concretizada / operacionalizada através, quer de fichas em papel, quer da introdução de novas tecnologias nas aulas de EF. Reporto-me, por exemplo:

- à atualização de uma aplicação de corrida em que os alunos podem acompanhar a sua própria progressão.

Avaliação Sumativa

A avaliação sumativa tem como finalidade certificar os alunos. Após as aprendizagens adquiridas ao longo do processo, é feito um juízo de valor sobre o objeto avaliado que resultam num produto. Nesse momento, o professor, “tira uma foto” do estado atual dos alunos. Deve comparar o desempenho com base numa referência, nomeadamente o PNEF e os documentos de avaliação da escola definidos pelo GEF.

Como já foi referido, os alunos devem estar envolvidos no processo de avaliação. Para isso acontecer devem, à priori, conhecer o que se espera deles (feedup) no final de cada etapa de aprendizagem. Deve existir um momento planeado para a avaliação sumativa, no entanto, ele apenas deve servir para a confirmação da informação que foi sendo recolhida, gradualmente, ao longo do processo.

A avaliação sumativa em Educação Física acontece nas três áreas de extensão: as atividades física, aptidão física e os conhecimentos, e na área transversal a todas as disciplinas na escola, a das atitudes e valores.

Na área das atividades físicas os alunos são avaliados através de competências definidas pelo GEF para cada uma das matérias, para cada nível de desempenho (parte introdutório, introdutório, parte elementar, elementar, parte avançado, avançado.) Em cada competência os alunos são avaliados de 0 a 2:

- 0 - Não executa;
- 1 - Executa com algumas incorreções;
- 2 - Executa corretamente;

Na área da aptidão física os alunos são avaliados pela bateria de testes FIT Escolas. Quanto melhor o desempenho do aluno na execução dos testes, maior será a sua classificação nesta área.

Na área dos conhecimentos os alunos foram avaliados com base em testes escritos (um por semestre) e trabalhos ao longo do ano.

A área das atitudes congrega um conjunto de 6 parâmetros que estão definidos para cada grupo disciplinar, uma vez que ficam definidos em conselho pedagógico. Os alunos são avaliados numa escala de 1 a 5 valores (1- nunca, 2- raramente, 3- às vezes, 4- quase sempre, 5- sempre) conforme as atitudes demonstradas em contexto de aula.

Como está definido para o GEF, nem todas as áreas têm o mesmo peso, logo é feita uma ponderação. À área das atividades físicas corresponde a maior fatia, de 55%. A área da aptidão física contribui com 25% e as restantes contribuem com 10% cada uma para a classificação final.

Devo salientar que na minha turma existem três casos de alunos abrangidos pelo decreto-lei 54/2018. O José tem um PEI (Plano Educativo Individual), com medidas adicionais. Tem uma deficiência física. Dessa forma vão ser propostas tarefas que ele possa desenvolver ao longo das aulas. Pelo que foi possível observar até agora, ele demonstra empenho e vontade de participar nas tarefas da aula. De uma forma geral, cumpre com os objetivos de aula adaptados. Além da participação em tarefas de apoio às situações de aprendizagem propostas em aula vou tentar criar estações em que ela possa fazer alguma atividade física, mesmo que mais moderada e que não envolva deslocamentos ou muito tempo na posição de pé.

A Bruna e a Érica Sousa, têm um RTP (relatório técnico pedagógico) com medidas seletivas. Apesar de participarem em todas as aulas, em caso de necessidade, nomeadamente na parte de avaliação de conhecimentos, a avaliação poderá reger-se por adaptações não significativas.

Área III – Escola e Comunidade

O trabalho docente não se resume à exclusividade de lecionação de aulas. Como tal, esta área do estágio pedagógico permitiu a aquisição de competências em estreita articulação com a comunidade escolar.

Projeto Educativo

A missão fundamental das escolas do Agrupamento é a de, em colaboração com as famílias e com a comunidade, formar cidadãos esclarecidos, conscientes dos seus direitos e deveres, dotados de espírito crítico e com capacidade de intervir nas mais diversas vertentes da sociedade. Deste modo, num clima de respeito por si e pelo outro, pretende-se que os alunos desenvolvam competências adequadas para enfrentarem com sucesso o prosseguimento dos estudos e a vida profissional.

É precisamente neste contexto, que o princípio orientador que preside à elaboração do atual PEA de Escolas D. Maria II é o da promoção de uma cultura vocacionada para a cidadania, para o sucesso e para a inclusão. Este Projeto Educativo é o resultado de uma reflexão conjunta das várias escolas sobre a operacionalização do PEA 2016-2019, da análise do último documento de avaliação externa (2016), da integração de diferentes propostas provenientes da comunidade educativa e das orientações do Diretor do Agrupamento. Assim, a missão fundamental das escolas do Agrupamento é a de, em colaboração com as famílias e com a comunidade, formar cidadãos esclarecidos, conscientes dos seus direitos e deveres, dotados de espírito crítico e com capacidade de intervir nas mais diversas vertentes da sociedade. Deste modo, num clima de respeito por si e pelo outro, pretende-se que os alunos desenvolvam competências adequadas para enfrentarem com sucesso o prosseguimento dos estudos e a vida profissional. É precisamente neste contexto, que o princípio orientador que preside à elaboração do atual PEA de Escolas D. Maria II é o da promoção de uma cultura vocacionada para a cidadania, para o sucesso e para a inclusão.

Plano Anual de atividades

De acordo com o Plano Anual de Atividades 2021-2022 da escola Gama Barros, o grupo de Educação Física, o qual integro, terá à sua responsabilidade a organização e dinamização das seguintes atividades:

Atividades	Intervenientes	Dinamizadores	Calendarização	Recursos	Parcerias
Dia Europeu do desporto escolar –	Todos os alunos	Grupo de Educação física	24 de setembro	Pavilhão	
Palestra Saúde Mental	1º PTIS 2º PTT/PTAS	Grupo de Educação física	11 de novembro	Auditório	
Caminhada Parque Urbano Fitares	2º PTT/PTAS	Grupo de Educação física	25 de novembro	Exterior	

Comparação entre os níveis de Aptidão Física de alunos e os seus comportamentos ao pequeno-almoço

Atividades	Intervenientes	Dinamizadores	Calendarização	Recursos	Parcerias
Inter turmas ténis de mesa e Badminton	Todos os alunos	Grupo de Educação Física	10 e 11 dezembro	Pavilhão	(Adiado devido ao Covid)
Torneio Inter Turmas de Andebol	Todos os alunos	Grupo de Educação Física	20 e 21 de janeiro	Pavilhão	
Palestra Nutrição	Turma 9ª5ª e PT 1ª PTIS	Diogo Santos e Prof. Cláudia Vaz	14 de fevereiro	Auditório	
Torneio Ténis de Mesa e Badminton	Todos os alunos	Grupo de Educação física	3 e 4 de março	Pavilhão	
Desporto Escolar “Dança”	Núcleo de Dança	Prof. Cláudia Vaz, Diogo Santos, André Roxo e Hugo Andrade	12 de março	Pavilhão	
Judo Sport União Sintrense	1ª PTIS	CLUBE Sport união Sintrense e Prof. Cláudia Vaz	14 de março	Pavilhão	
Torneio inter turmas de Voleibol	3º ciclo e secundário	Grupo de Educação física	28,29,30 de março	Pavilhão	
Prova de Atletismo	Todos os alunos	Grupo de Educação física	27 de abril	Exterior	
Serra de Sintra	2ª PTT, 2ªPTAS, 1ªPTIS	Grupo de Educação física	28 de abril	Exterior	
Atividade Comunidade Educativa “Ténis em Fitaes”	8ª 5ª	Prof. Cristina Feliciano, Diogo Santos, Hugo Andrade, Jorge e Rosalina Gonçalves	29 de abril	Exterior	
Desporto Escolar “Dança”	Núcleo de Dança	Prof. Cláudia Vaz, Diogo Santos, André Roxo e Hugo Andrade	30 de abril	Pavilhão	
Torneio Atletismo	Todos os alunos	Grupo de Educação física	3 de maio	Exterior	

Atividades	Intervenientes	Dinamizadores	Calendarização	Recursos	Parcerias
Visita a Etar	Todos os alunos	Grupo de Educação física	6 de maio	Exterior	
Comité	Todos os alunos	Grupo de Educação	17 de maio	Pavilhão	
Organização Exposição	Todos os alunos	Prof. Cláudia Vaz, Diogo Santos e André Roxo	20 de maio	Pavilhão	
Desporto Escolar “Dança”	Núcleo Dança	Prof. Cláudia Vaz, Diogo Santos, André Roxo e Hugo Andrade	21 de maio	Pavilhão	
Torneio inter turmas de Voleibol	2º ciclo	Grupo de Educação Física	1 de junho	Pavilhão	
Torneio inter turmas de Futebol	Todos os alunos	Grupo de Educação Física	6, 7 e 8 de junho	Pavilhão	

Plano Anual de Atividades

Projeto de Ténis

Introdução

O presente documento visa o balanço da atividade de ténis efetuada no âmbito – Relações com a comunidade, no Agrupamento de Escolas D. Maria II, na Escola Básica e Secundária de Gama Barros (EBSGB).

O projeto teve a sua base, a promoção da atividade física e a promoção da modalidade de ténis. Relativamente ao ténis, pretendeu desenvolver as competências dos alunos, uma matéria que é pouco abordada na escola, sendo uma matéria apreciada pela maioria das turmas.

No que respeita à estrutura deste documento, em primeiro lugar, um balanço sobre o enquadramento do projeto. Seguidamente, é apresentado um balanço sobre os objetivos e finalidades sobre a organização e dinâmica do dia da atividade. Posteriormente, é realizada uma avaliação do projeto, com base num questionário de satisfação, que foi efetuado pelos alunos



participantes nesta atividade, em que são analisadas as respostas dos alunos ao questionário. Para culminar este balanço, são referidas as considerações finais.

Enquadramento do projeto

Este projeto teve como base a realização de aulas e uma atividade de ténis para a turma do 8º5ª, da EBSGB. A atividade realizou-se no Complexo Desportivo Municipal de Fitaes, em parceria com a Câmara Municipal de Sintra. O complexo dispõe de instalação para a prática da modalidade (3 campos de ténis) e de espaços para a prática de variadas modalidades. Para aproveitar as instalações deste espaço, foram dinamizadas estações de aeróbica e de futebol. O trajeto para o complexo foi feito a pé, pelo parque urbano de fitaies. Os alunos já estavam familiarizados com este trajeto, visto que já tinham concretizado uma atividade neste parque.

Assim, a mesma, foi concretizada no dia 29 de abril e contou ainda com a turma do 8º6ª (turma do professor estagiário Hugo Andrade), para podermos contar com três tempos de 50 minutos para a realização da mesma. A saída para a atividade ocorreu às 15h30, onde foi efetuada a chamada dos alunos junto ao portão da EBSGB. Estava programado para participar 44 alunos, mas só participaram 40 alunos. O trajeto para o complexo desportivo demorou cerca de 40 minutos, mais 10 do que o planeado, por causa de algumas paragens para a hidratação dos alunos, visto que as temperaturas estavam elevadas. Já no complexo, os alunos foram divididos em 2 grupos de 20 alunos, em que foram divididos pelas duas estações da atividade (ténis + aeróbica e futebol). A primeira estação, de ténis, onde foi efetuado um exercício de conhecimento do campo de ténis, um exercício de batimento de esquerda e de direita e, por fim, um exercício de “volta ao mundo”. A segunda estação, de aeróbica e futebol, foi executada a coreografia da escola e um jogo de futebol. O percurso de volta para a escola voltou a realizar-se a pé e demorou cerca de 35 minutos, em que chegamos por volta das 18h25 à EBSGB.

Balanço das finalidades e objetivos

No sentido de orientar todo o projeto, foram definidas finalidades e objetivos para cada finalidade. Assim, neste capítulo trata-se o balanço de cada finalidade e objetivos definidos.

De seguida, são apresentadas as finalidades, os objetivos do projeto e o balanço da obtenção dos mesmos.

Finalidade 1 – Promover aprendizagens relativas à matéria de ténis.

- Objetivo 1 – Desenvolver aspetos técnicos base e conhecimento da modalidade de ténis.
- Objetivo cumprido: Na sequência da atividade de promoção de ténis, os principais conteúdos a serem abordados foram a técnica de direita e de esquerda, bem como o conhecimento do campo de ténis, com um exercício específico para tal. Ao longo dos exercícios, os alunos evoluíram, e que no final da atividade, a maior parte dos alunos já conseguiam efetuar com algum sucesso as diferentes técnicas que foram abordadas.

Finalidade 2 – Aproveitar o interesse dos alunos pela modalidade para incrementar o conhecimento da mesma.

- Objetivo 1 – Proposta para os alunos praticarem a modalidade de ténis nos seus tempos livres.
- Objetivo cumprido: Ao longo das aulas (prévias à atividade), foi comunicado aos alunos que, se conseguissem, praticassem a modalidade nos tempos livres. No dia da atividade, três alunas levaram as suas raquetes de ténis, sendo que, ocasionalmente, vão jogar nos tempos livres.

- Objetivo 2 - Proposta para os alunos efetuarem um trabalho teórico sobre temas relacionados com os mesmos.
- Objetivo não cumprido: Não foi possível efetuar o trabalho teórico, face ao planeamento da disciplina e há mudança das atividades do projeto.

Finalidade 3 – Aumentar o ponto de contacto entre os encarregados de educação e a escola, envolvendo as famílias e a comunidade com o meio escolar.

- Objetivo 1 – Através da realização dos trabalhos teóricos, os mesmos serão apresentados na escola e os encarregados de educação vão ser convidados para a ocasião, de forma a perceberem o trabalho que foi realizado pelos seus educandos.
- Objetivo não cumprido: Como não foi realizado o trabalho teórico, não foi efetuada a apresentação dos mesmos.

Balanço da organização do projeto

A organização efetiva do torneio, isto é, o que realmente se sucedeu, apresentou-se altamente relacionada com o que se encontrava planeado, face à mobilização e logística dos recursos utilizados.

No que toca à organização espacial da atividade, a Câmara Municipal de Sintra autorizou a utilização de todos os espaços desportivos exteriores do complexo. Assim, foram utilizados 2 campos de ténis e um ringue.



Figura 3. Planta da atividade, no Complexo Desportivo Municipal de Fitares.

Nos recursos materiais, disponibilizei raquetes e bolas de ténis, facilitando assim a logística de organização no aspeto dos materiais. Todo o material para a estação da aeróbica e do futebol, foi material que a escola dispõe para as aulas. O material que foi utilizado no decorrer na atividade, encontra-se listado abaixo:

- 20 raquetes de ténis;
- 30 bolas;
- 20 cones baixos;

- 4 cones altos;
- 1 bola de futebol;
- 20 coletes;
- 1 coluna de som.

Nos recursos temporais, a atividade realizou-se no dia 29 de abril, uma sexta-feira, nos últimos três tempos de 50 minutos, das 15h30 até às 18h20.

Avaliação

A avaliação ocorreu com base em um questionário aplicado nas turmas participantes, na plataforma *Microsoft Teams*. O questionário foi composto por 10 perguntas: 1- Aprendi novos conteúdos; 2- Aprendi o objetivo do jogo de ténis; 3- Aprendi a realizar o batimento de direita; 4- Aprendi a realizar o batimento de esquerda; 5- Os espaços da atividade corresponderam às expectativas; 6- O professor, especialista em ténis, correspondeu às expectativas; 7- Melhorei a minha relação com os professores; 8- Melhorei a minha relação com os colegas; 9- Diverti-me; 10- Elogios, Críticas e Sugestões.

Para responder a estas perguntas os alunos tinham cinco opções de resposta: 1- Concordo totalmente; 2- Concordo; 3 Não concordo nem discordo; 4- Discordo; 5- Discordo totalmente.

Em relação, à questão “Aprendi novos conteúdos”, 40% dos alunos inquiridos respondeu que concordava totalmente e 48% que concordava, o que denota o sucesso da atividade, pois 88% dos alunos adquiriram novos conhecimentos. Mais especificamente, ao objetivo do jogo de ténis, que era um dos objetivos da atividade,

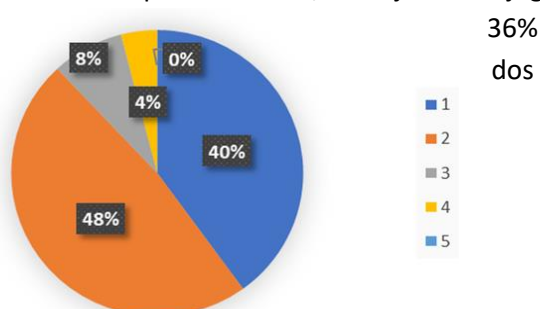


Gráfico 1. Aprender novos conteúdos.

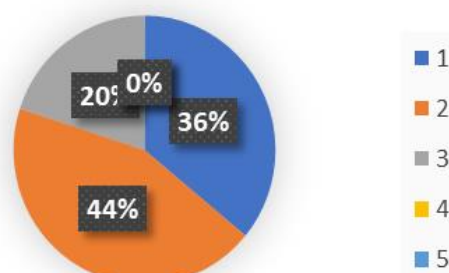


Gráfico 2. Aprender o objetivo do jogo.

alunos responderam que concordavam totalmente, 44 % que concordava e 20% que não concordavam nem discordavam. Estes valores demonstram mais uma vez, o sucesso da atividade, apesar dos 20% dos alunos que se demonstram neutros a esta questão, em que o pretendido era ter mais alunos a responderem aos patamares acima (“concordo totalmente” e “concordo”).

Nos aspetos técnicos da modalidade, os principais conteúdos a serem abordados foram a técnica de direita e esquerda. Em relação ao batimento de direita, 28% dos alunos inquiridos afirmou que aprendeu a realizar o batimento de direita (“concordou totalmente”) e 64% afirmaram que “concordo”.

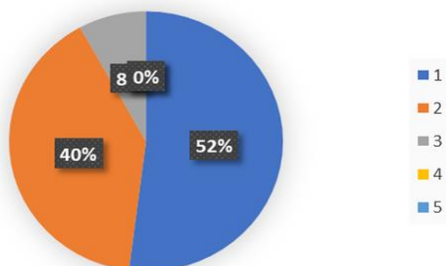


Gráfico 3. O professor, especialista em ténis, correspondeu às expectativas.

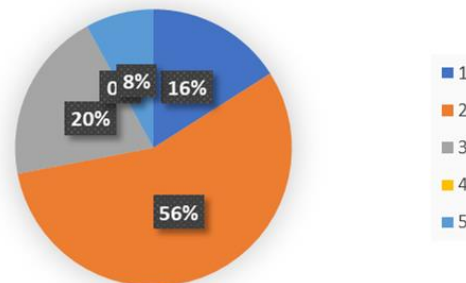


Gráfico 4. Os espaços da atividade corresponderam às expectativas.

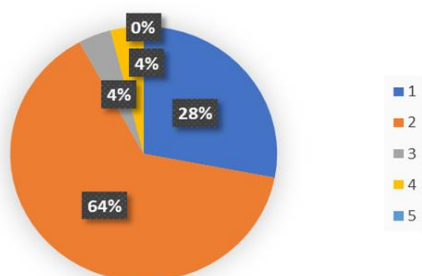


Gráfico 5. Aprendi a realizar o batimento de direita.

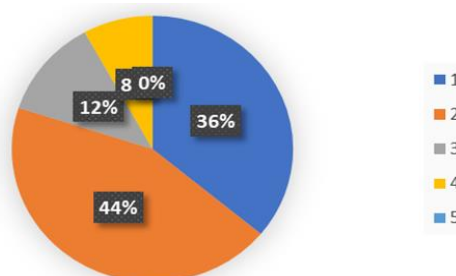


Gráfico 6. Aprendi a realizar o batimento de esquerda.

Apenas 4% dos alunos responderam que “nem concordo nem discordo” e 4% que “discordo”. Os valores elevados da resposta “concordo” podem-se dever ao facto de as duas turmas participantes na atividade, terem lecionado a modalidade nas aulas e levou a que os alunos já tivessem uma base da técnica de direita.

No que toca aos espaços da atividade e ao professor, as respostas voltaram a ser positivas. Em relação aos espaços da atividade, 16% dos alunos afirmaram que “concordo totalmente” e 56% que “concordo”. Os valores algo desnivelados destas respostas, podem-se dever ao facto de os alunos pensarem que o espaço disponível para o futebol fosse um ringue de futsal, o que pode ter influenciado essas respostas. Na questão que aborda o professor Diogo, também houve uma abordagem muito positiva, na qual 52% dos alunos responderam à questão com “concordo”. Estes números demonstram a boa prestação do professor, no que toca à instrução e demonstração dos vários exercícios, que fez com que os alunos tivessem muito tempo de prática, sempre com feedback a acompanhar a prestação dos alunos.

A atividade, para além do sucesso desportivo, teve sucesso a nível social, na interação entre alunos e professores e entre os alunos das duas turmas, o que é comprovado com os dados recolhidos do questionário.

Na questão “Melhorei a minha relação com os professores”, 44% dos alunos responderam “concordo”. À questão “melhorei a minha relação com os colegas”, 36% responderam “concordo” e 40% “não concordo nem discordo”. E à questão “Diverti-me”, 48% dos inquiridos responderam “concordo”.

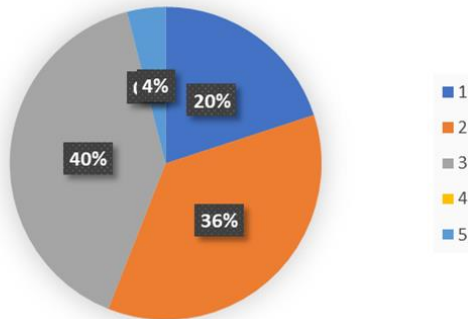


Gráfico 7. Melhorei a minha relação com os colegas.

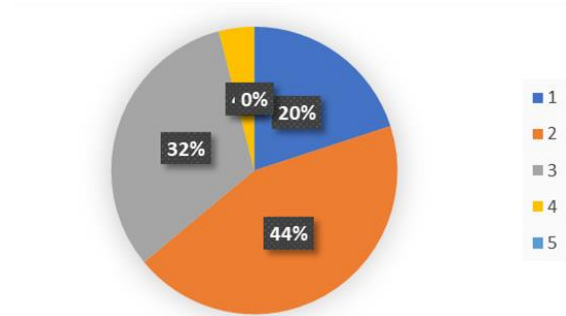


Gráfico 8. Melhorei a minha relação com os professores.

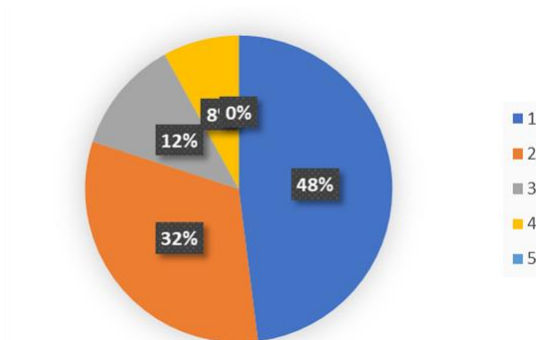


Gráfico 9. Diverti-me.

Considerações finais

A atividade de ténis foi um projeto que se integrou nas relações com a comunidade, através da promoção de prática da modalidade de ténis, através do desenvolvimento de competências dos alunos na matéria do ténis, uma matéria que é pouco abordada na escola, sendo uma matéria apreciada pela maioria da turma.

Os objetivos para as atividades propostas, foram cumpridos, no que respeita ao desenvolvimento dos aspetos técnicos base e conhecimento da modalidade de ténis e na proposta para os alunos praticarem a modalidade de ténis nos seus tempos livres.

Conclui-se ainda que o presente projeto foi muito importante naquilo que é o processo de formação dos alunos, visto que tiveram a oportunidade de contactar com uma modalidade pouco abordada e em um contexto diferente de aula, num espaço diferente.

Palestra de Nutrição

No seguimento do meu estudo, “Avaliar a importância que os alunos dão ao pequeno-almoço, que alimentos ingerir e se este comportamento alimentar tem influência na Aptidão Física Matinal”, o Nutricionista Filipe Jesus dinamizou uma palestra em que cita a relevância para este tema. A mesma realizou-se no dia 14 de fevereiro, pelas 10h, na Escola Básica e Secundária de Gama Barros.

Uma boa alimentação, vai proporcionar uma vida mais saudável para todos, no entanto para crianças/adolescentes a proporção é ainda maior, visto que estão em fase de crescimento e fortalecimento. Procurar entender os hábitos alimentares e a forma que estes tendem a intervir na vida dos estudantes, assim como a escola pode exercer um papel importante nesta matéria, é uma tarefa importante a ser realizada e estudada.

Os conceitos básicos da nutrição foram realçados, assim como o pequeno-almoço que é a refeição considerada por muitos a mais importante do dia. O nutricionista, mencionou os efeitos a esperar da toma desta primeira refeição, o que incluir na mesma, o que evitar e ainda facultou alguns exemplos que podem ajudar no dia a dia de todos os intervenientes.

Foi uma palestra muito interessante e gratificante no sentido, da exposição que foi feita para que todos cuidem dos seus hábitos alimentares, pois se assim o fizerem, beneficiam a saúde e serão mais ativos. O fundamental é existirem pequenas regras que são consideradas essenciais.



Torneio do 7º ano taça do Desporto Escolar

No dia 7 de abril os alunos do 7º ano, num total de 168, participaram no Torneio de Apuramento para a VI Taça do Desporto Escolar. Esta competição, destinada apenas a alunos deste ano letivo, integra as modalidades de Ténis de Mesa, Atletismo, Basquetebol 3x3 e Andebol. As turmas que venceram em cada uma das modalidades foram as selecionadas para a Fase Local deste evento, que teve lugar no dia 13 de maio de 2022, na Escola Mestre Domingos Saraiva.

Parabéns pela participação de todos e aos alunos que irão representar as turmas apuradas: do 7º2ª no Atletismo e no Ténis de Mesa (estes já apurados anteriormente no Torneio Interturmas da Modalidade), do 7º 4ª no Andebol e do 7º6ª no Basquetebol 3x3.

Parabéns também aos professores organizadores e colaboradores, e estagiários de Educação Física. Os nossos agradecimentos também ao público que foi assistir e dar um incentivo aos atletas.



Como funciona uma ETAR

No dia 6 de maio, os alunos do 7.º 4.ª, 9.º 1.ª e 1.º PTAS participaram numa visita de estudo à ETAR de Colares-S1, organizada pela professora Cláudia Vaz e com a participação dos Professores, Sandra Lobo, Paula Mourão e André Roxo. A visita foi dinamizada por dois colaboradores dos Serviços Municipalizados de Água e Saneamento de Sintra (SMAS), que acompanharam os alunos, explicando o circuito das águas residuais e tirando as respetivas dúvidas. A atividade inseriu-se no âmbito da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, integrada no domínio Ambiente. Este tema foi previamente apresentado aos alunos, no decorrer de algumas aulas, através da visualização de pequenos documentários, entre estes estava o vídeo “leave no one behind”, onde se apresentam as Metas para o Desenvolvimento Sustentável, determinado pela Organização das Nações Unidas, em 2015, com as quais se comprometem a erradicar muitos dos problemas sinalizados no mundo: entre estes está presente o Ambiente. Ao delinear estas metas, esta organização teve como objetivo: consciencializar para que todos juntos façamos a diferença; ajudar aqueles que estão mais atrás; tornar o mundo melhor para todos.

A ETAR do Sistema 2 da Bacia de Colares está localizada na Ribeira de Sintra, dimensionada para 35.000 habitantes, e assegura o tratamento de águas residuais das localidades de Sintra, Ribeira e Várzea de Sintra, Lourel, Cabriz, Monte Santos e Carrascal.

O lema destas ações, promovidas pelo SMAS, são: “Ser melhor é: reduzir a pegada; reduzir o desperdício, reduzir o consumo”.

Esta ação teve como objetivos: Tem como objetivo sensibilizar para a deposição incorreta de resíduos nas canalizações e equipamentos sanitários, salientando as consequências que daí advêm para os órgãos de

tratamento das águas residuais. Instruir os participantes sobre as várias fases de tratamento e as suas especificidades.

Metodologia e descrição da atividade A visita inicia-se com uma breve explicação sobre as atribuições dos SMAS. Descreve as diversas fases de tratamentos e as diferenças a nível de qualidade das águas residuais urbanas, até à sua devolução ao meio ambiente. Numa 2ª fase, é apresentado o circuito das lamas e a sua respetiva valorização.



Alunos do 1.º ano do PTIS experimentam aula de Judo

Os alunos do 1.º ano do curso de informática deslocaram-se no passado dia 14 de março até à vila de Sintra para realizar uma aula de Judo no Clube Sport União Sintrense.

O Judo é uma arte marcial que teve origem no Japão e era inicialmente praticado como um exercício de defesa. O Judo tem como objetivo alcançar o equilíbrio perfeito entre o corpo e a mente do atleta.

Os alunos foram recebidos pelo judoca Guilherme Kobayashi, neto do fundador do Judo em Portugal, Kioshi Kobayahsi.

Na aula de Judo o Mestre Guilherme Kobayashi ensinou aos alunos três técnicas de Judo.

O Mestre ensinou a fazer o Osoto Gari. O Osoto Gari consiste em passar uma das pernas de quem vai executar a técnica por detrás da perna oposta do oponente. Seguidamente, os alunos aprenderam a fazer o Goshi.

O Goshi consiste em encaixar a anca de quem vai realizar a técnica na anca do oponente e de seguida levantar o oponente por cima de quem vai realizar a técnica e levar até ao chão sem largar o oponente.

No final, o Mestre ensinou a fazer uma imobilização do Judo. A imobilização consiste em colocar o braço direito atrás do pescoço do oponente que está deitado no chão e com o braço esquerdo segurar o braço direito do oponente.

O clube Sport União Sintrense foi fundado a 7 de outubro de 1911. É um clube focado no futebol e tem também uma equipa de Judo.



Torneios Interturmas Raquetes

Nos passados dias 3 e 4 de março de 2022 realizaram-se, em simultâneo, os Torneios Interturmas de Badminton e de Ténis de Mesa. Esta atividade envolveu 284 alunos do 5º ao 12º ano, aos quais damos os parabéns, não só pela sua participação, mas também pela sua postura de respeito pelas indicações dadas pelos professores, pelos adversários e pelos árbitros, demonstrando fair-play, independentemente dos resultados obtidos.

Aos árbitros apresentamos as nossas felicitações e agradecemos a preciosa colaboração na organização. Parabéns pela sua atitude, não só de atenção pelo cumprimento das regras, mas também pela orientação dos jogadores que se apresentavam menos seguros em relação às mesmas, proporcionando momentos de aprendizagem e de convívio.

Uma palavra também para os alunos que compareceram e permaneceram nas bancadas durante o seu horário das aulas de Educação Física, cujo comportamento, embora por vezes bastante animado, foi ordeiro e civilizado.

Uma palavra ainda para a colaboração dos estagiários de Educação Física, incansáveis no apoio que deram, com competência e boa disposição.



Caminhada Desportiva

No âmbito da Flexibilidade Curricular, a Professora Cláudia Vaz, do grupo disciplinar de Educação Física, organizou uma atividade destinada aos alunos das Turmas dos Cursos Profissionais que leciona: 2.º PTT/PTAS e 1.º PTIS, nos dias 2 e 7 de dezembro respetivamente. Esta atividade consistiu numa caminhada, com início na nossa escola e com destino ao Parque Urbano de Fitares, com um nível de intensidade leve, já que o percurso se apresenta maioritariamente plano. No segundo dia de dezembro, a manhã estava radiosa, apesar do frio, tendo os alunos aproveitado para conhecer um espaço de lazer aqui ao lado, que lhes proporcionará inúmeras atividades de exploração no futuro. O Parque é composto por algum arvoredo e vários trilhos, onde passa uma ribeira, tendo sido reabilitado recentemente. Os alunos do 2.º PTT/PTAS foram acompanhados pelos professores: Anabela Murta, Ana Aurora Colaço, Isabel Domingues, e ainda Diogo Santos. Relativamente ao dia 7, o dia amanheceu nublado e durante a caminhada caíram alguns chuviscos. Apesar do tempo não estar tão agradável, tal não foi impedimento para que a prova fosse superada com sucesso. Os alunos percorreram os 5 Km, com ânimo e a um bom ritmo, promovendo a cooperação, espírito de interajuda e o respeito pelos companheiros, professores e ambiente. Esta experiência permitiu-lhes perceber que nestas atividades, mesmo com uma boa organização, as condições meteorológicas são um fator determinante na forma como se desenrolam os eventos. Os alunos do 1.º PTIS foram acompanhados pelos professores: Paula Anjos, Rosário Portugal e André Roxo. A professora Cláudia Vaz, como dinamizadora da atividade, esteve presente nas duas sessões.

- Os objetivos propostos foram:
- Desenvolvimento de experiências práticas e de organização no âmbito dos Cursos Profissionais;
- Conhecer e experimentar uma atividade de exploração da natureza;
- Cooperar com os colegas no cumprimento das regras de segurança, preservação das condições ecológicas e do ambiente envolvente;

- Desenvolver a interação entre os conteúdos de diferentes disciplinas, no âmbito da Flexibilidade Curricular;
- Recolha de uma amostra de água da Ribeira das Jaldas, para posterior análise;
- Recolha fotográfica para exposição;
- Promover o convívio entre alunos e professores.

Com esta caminhada os alunos e professores tiveram oportunidade de realizar exercício físico, no âmbito das atividades de exploração da natureza, conhecer melhor o espaço envolvente onde se insere a escola e as inúmeras possibilidades que daqui advêm, pois muitos deles não sabiam que este parque existia. Nestas organizações são também desenvolvidas várias competências inscritas no Perfil do Aluno, tais como: responsabilidade; desenvolvimento pessoal e autonomia; relacionamento interpessoal; consciência e domínio do corpo; bem-estar, saúde e ambiente.

Esta foi uma atividade enriquecedora, em que os professores, num ambiente informal, puderam desenvolver e interligar os conteúdos de várias disciplinas, cujo tema transversal é a “Água”. Nesta perspetiva, de forma interdisciplinar e transdisciplinar, também foram abordados vários temas da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, entre os quais: Desenvolvimento Sustentável, Ambiente e Saúde.

Um aluno fisicamente educado poderá promover um desenvolvimento global e harmonioso, contribuindo, deste modo, para ultrapassar os desafios propostos para o aluno do Séc. XXI.



Palestra “Saúde Mental e Mundo do Trabalho”

No passado dia 11 de novembro, a Professora Cláudia Vaz, do grupo disciplinar de Educação Física, organizou uma palestra intitulada “Saúde Mental e Mundo do Trabalho”, destinada às turmas dos cursos profissionais do 1.º PTIS e 2.º PTT/PTAS. Os alunos foram acompanhados pelos professores: Elsa Barreto, Pedro Mamede, Carla Frazão e ainda André Roxo e Diogo Santos.

Esta palestra foi apresentada por uma convidada, Mariana Kobayashi, licenciada em Economia pela Universidade Católica Portuguesa e em Gestão pela Faculdade de Grenoble em França. Para além desta formação académica, a palestrante tem uma vasta experiência em trabalho voluntário em diversos Países, colaborando com instituições e organizações, em diversas áreas ligadas ao ambiente e ao desenvolvimento sustentável. A experiência profissional interliga-se com o trabalho colaborativo em start-ups e auxílio no impulsionar de carreiras, ajudando jovens a integrar o mercado de trabalho. A palestra organizou-se da seguinte forma: Experiência Pessoal; Saúde Mental; Mundo do Trabalho; Ano Sabático.

Na atualidade cada vez mais se tem falar do estigma da saúde mental e como estas doenças (ex. ansiedade, depressão, ...) podem influenciar a capacidade de trabalho, de organização e de motivação, sendo um entrave ao alcance de objetivos. Algumas destas situações, quando não diagnosticadas, poderão repercutir-se na solidez física, trazendo também consequências sociais e familiares. Sabe-se, hoje, que esta é uma questão importante, que afeta uma grande percentagem de jovens e que inevitavelmente terá consequências no mundo do trabalho.

Com esta ação de sensibilização pretendeu-se alertar para este problema e fundamentalmente elucidar estes alunos para novas perspetivas e opções de futuro. Esta sessão serviu essencialmente para ajudar a criar motivação e orientar os jovens nas escolhas das suas carreiras no futuro, que poderão estar para além dos limites conhecidos.

No final, os alunos mostraram-se bastante interessados em esclarecer alguns procedimentos, colocando algumas dúvidas e conversando sobre os seus objetivos.

Esta ação foi bastante útil e pertinente, pondo estes jovens a pensar de uma forma diferente, criando-lhes novas perspetivas e oportunidades no futuro, descortinando-lhes novos horizontes.



Exposição Direitos Humanos No Desporto

Entre os dias 10 e 20 de maio esteve patente uma exposição alusiva aos Direitos Humanos, que conta com a parceria do Comité Olímpico de Portugal (COP). Esta exposição dá continuidade a um projeto iniciado ao longo do ano letivo- 1ª Desafio “Direitos Humanos no Desporto e através do Desporto” – proposto pelo COP, na sua vertente Educação. Nesta proposta os alunos foram desafiados a realizar trabalhos nas aulas de Educação Física e a desenvolver os seus conhecimentos nesta área. Todos os alunos que participaram neste projeto receberam um certificado de participação, emitido diretamente pelo COP. O envolvimento nestes

projetos do movimento olímpico têm sido uma forma de divulgar os aspetos positivos inerentes desportivo, fomentando a cooperação, entreajuda, solidariedade entre outros valores essenciais à formação de cidadãos num mundo global. Entre os painéis apresentados na exposição podemos ler alguns títulos como: “Desporto & Raça/Etnia “; “Desporto & Integridade “; “Desporto & Género “; “O Movimento Olímpico & Direitos Humanos “; “Desporto & Deficiência “; “Desporto para Refugiados & Requerentes de Asilo “.

Neste último cartaz foi proposta uma parceria com a BECRE, podendo os alunos levar consigo um rolinho em papel com o excerto do livro “O Refugiado”, que se encontra disponível na biblioteca escolar, para quem tenha curiosidade em ler integralmente o livro. A complementar estas exposições estiveram disponíveis vários fascículos alusivos ao tema. Durante a visita os alunos deviam realizar um questionário (formato papel ou digital). Este questionário será sorteado e os vencedores receberão prémios de participação, mais uma vez, com o apoio do COP.

No final, os alunos eram convidados a refletir sobre esta temática e confrontados com o momento atual que se está a viver, devendo deixar uma mensagem no “MURAL DA PAZ”.

“O OLIMPISMO tem por objetivo colocar o desporto ao serviço do DESENVOLVIMENTO HARMONIOSO DA HUMANIDADE, de modo a promover uma SOCIEDADE PACÍFICA preocupada em preservar a DIGNIDADE HUMANA.”

Área IV – Desenvolvimento ao longo da vida

Resumo

O objetivo desta investigação é avaliar a importância que os alunos dão ao pequeno almoço (PA), analisar quais são os alimentos ingeridos e se estes comportamentos alimentares apresentam influência na aptidão física. Através de um inquérito por questionário, aplicado a 2 turmas de 44 alunos no total, do 9º ano, pertencentes a uma escola na área metropolitana de Lisboa. Para avaliar a aptidão física foram utilizados testes do Fitescola® (aptidão aeróbia, abdominais e flexões de braços), ao longo de três momentos de avaliação, divididos pelos dois semestres. A recolha de dados realizou-se sempre no mesmo horário para todos os testes, entre as 8.15 e as 10h. Foram comparados rapazes e raparigas, bem como entre os alunos que tinham e os que não tinham o hábito de tomar o PA. Os resultados demonstraram que não existiu uma relação positiva entre quem toma e não toma o PA, com melhores níveis de aptidão física. Ainda assim, o estudo mostra que quem tem uma melhor aptidão aeróbia, apresenta melhores resultados ao nível dos testes de força. Torna-se cada vez mais importante a implementação de programas de incentivo à prática de atividade física e desportiva, com o propósito de melhorar a aptidão física e a saúde em geral.

Palavras-chave: aptidão física, crianças, Fitescola®, pequeno-almoço

Abstract

The objective of this investigation is to evaluate the importance that students give to the BK, to analyze which foods are ingested and if these eating behaviors have an influence on physical fitness. Through a questionnaire survey, applied to 2 classes of 44 students in total, from the 9th grade, belonging to a school in the metropolitan area of Lisbon. To assess physical fitness, Fitescola® tests were used (aerobic fitness, sit-ups and push-ups) over three assessment moments, divided into two semesters. Data collection was always carried out at the same time for all tests, between 8.15 am and 10 am. Boys and girls were compared, as well as between students who had and those who were not in the habit of taking the BK. The results showed that there was no positive relationship between those who eat and do not eat BK, with better levels of physical fitness. Still, the study shows that those who have a better aerobic fitness, have better results in terms of strength tests. It is becoming increasingly important to implement programs to encourage the practice of physical activity and sports, with the purpose of improving physical fitness and health in general.

Keywords: physical fitness, children, Fitescola®, breakfast

Introdução

Nos últimos anos a literatura vem apresentando estudos indicando que tomar um pequeno-almoço (PA) mais substancial pode influenciar o desempenho físico (Clayton et al, 2016), assim como o Índice de Massa Corporal (IMC) nos indivíduos do sexo masculino (Kent et al., 2010) mas, também, nas raparigas, sendo estas as que menos tomam o PA (Cho et al., 2003). Segundo os autores, as raparigas tomam menos PA devido a diferentes fatores, de dentre os quais, a falta de tempo, falta de apetite ou dieta para perda de peso. Ainda, muitas raparigas acabam por estar preocupadas com o aspeto físico fazendo-o de forma equivocada, o que acaba por impactar na saúde das mesmas.

Sandercock et al. (2010), indica que o consumo habitual do PA está associado a um IMC saudável e níveis mais elevados de atividade física escolares. Nos rapazes, a ingestão regular do PA também está associada a níveis mais altos de aptidão cardiorrespiratória. Estes comportamentos e resultados positivos de saúde apoiam o incentivo à ingestão regular do PA nas faixas etárias dos 10 aos 16 anos. A toma de um PA mais completo foi associada positivamente e de modo significativo com maior consumo de pão, fruta e cereais (Kent et al., 2010). Mais do que isso, Clayton (2016) identificou que o consumo do PA está associado a valores mais baixos de IMC e, assim, os resultados deste estudo sugerem que tomar o PA se associa a um estilo de vida mais saudável.

Naharudin et al. (2019) chegaram à conclusão de que a omissão da toma do PA pode diminuir a resistência física comparativamente com os que tomam PA, e Bougard et al. (2009) demonstraram que a toma do PA influencia a temperatura corporal, a flexibilidade, força e aptidão aeróbia. Masoomi et al. (2018) concluíram que a toma de PA traz benefício nas funções cognitivas, resultados académicos e melhoria da atividade física. Também, existem estudos que mostram o quanto prejudicial pode ser a má alimentação e de que maneira está ligada à obesidade, entre outras doenças (Santana et al., 2013). Foi concluído que o sobrepeso afeta negativamente a aptidão física relacionada à saúde nas crianças. Em relação à qualidade alimentar nas escolas podemos pensar no conceito “se a alimentação fosse melhor”; existe um artigo publicado por Bevans et al. (2011) sugerindo que aumentar a disponibilidade de frutas, vegetais, produtos lácteos com baixo teor de gordura e produtos integrais podem ser uma estratégia eficaz para promover comportamentos alimentar mais saudáveis. Com isto também podemos entender que os jovens possuem fracos conhecimentos sobre ingestão e gasto de energia quando relacionados com atividade física ou nutrição (Nelson et al., 2009).

É inegável que a prática de exercícios físicos, atividades físicas e desporto possibilitam imensas vantagens aos seus praticantes. De acordo com a literatura a prática regular de atividades físicas, exercícios físicos e desporto melhoram a condição cardiorrespiratória, a promoção de saúde, melhora da qualidade de vida e estão intimamente ligadas ao desenvolvimento de capacidades físico-motoras (Silva & Costa Júnior, 2011; Strong et al., 2005). Esta prática regular de atividades físicas, promove a saúde ajudando a combater o sedentarismo, sendo este caracterizado pela não existência de uma rotina de exercícios físicos, atividades físicas, ou prática desportiva, o qual tem vindo a afetar cada vez mais crianças e jovens nos dias de hoje (Arundell et al., 2015).

Segundo Corbin (1991) o conceito de aptidão física foi estabelecido na literatura, é constituído por várias componentes onde o indivíduo era considerado na sua função social sem excesso de fadiga e com reforço de energia que lhe permitia usufruir do seu tempo livre. A aptidão física também estava dividida em duas subcategorias, aptidão fisiológica (era constituída de variáveis como a tensão arterial, perfil sanguíneo, integridade óssea) e aptidão relacionada à saúde (aptidão cardiovascular, força, resistência muscular, flexibilidade e composição corporal. De acordo com Magalhães et al. (2003) a aptidão física corresponde à

capacidade que um indivíduo é capaz de praticar atividade física e/ou desporto de forma vigorosa sem apresentar sinais de fadiga acentuada.

Magalhães, Lopes e Barbosa (2002), realizaram um estudo em crianças de ambos os sexos, comparando os valores do Fitescola® entre rapazes e raparigas. Segundo os autores, o sexo masculino apresenta bons níveis de aptidão física, com maior percentagem de crianças acima intervalo de aptidão ótima. Por sua vez, as raparigas, têm níveis médios de aptidão física, com a exceção do teste de extensão de braços, onde a maior percentagem se situou abaixo do intervalo de aptidão ótima. Segundo Wilmore (1990) existe uma relação entre atividade física, aptidão física e saúde. Para estas componentes podem ser vistas como fazendo parte do conceito de aptidão física, designado atualmente por Aptidão Física relacionada à saúde (AFRS).

Em face do exposto anteriormente, o objetivo da presente investigação é avaliar a importância que os alunos dão ao PA, analisar quais são os alimentos ingeridos e se estes comportamentos alimentares apresentam influência na aptidão física. Assim, espera-se que as crianças que tomem PA, tenham uma melhor aptidão física, face aos que não tomam.

Amostra

Fizeram parte do estudo 44 alunos, 25 rapazes e 19 raparigas com idades entre 13 e 17 anos ($14,3 \pm 0,74$ anos) provenientes de uma escola da região central de Portugal. 70,5% das crianças eram caucasianas e 29,5% negras. Os valores descritivos da amostra são apresentados na tabela 18. Foram selecionadas por conveniência todas as crianças do 9º ano de uma escola da região central de Portugal. Crianças com limitações físico-motoras que impossibilitassem a realização dos testes foram excluídas da investigação.

Género	Grupo Controlo				Grupo Experimental			
	Idade	Altura	Peso	IMC	Idade	Altura	Peso	IMC
	M±DP	M±DP	M±DP	M±DP	M±DP	M±DP	M±DP	M±DP
Rapazes	14,50±0,80	1,75±0,08	63,83±14,92	20,74±3,49	14,46±1,13	1,68±0,07	61±15,90	21,52±5,16
Raparigas	14,20±0,45	1,59±0,07	50,60±5,90	20,07±2,69	14,21±0,58	1,61±0,06	52±8,91	19,9±2,88
Total	14,35±0,63	1,67±0,075	57,5±10,41	20,5±3,09	14±0,856	1,65±0,065	56,5±12,41	20,70±4,02

Tabela 18- Caracterização da amostra

Procedimentos

Os procedimentos adotados passaram pela entrega dos questionários, em formato físico, a todos os alunos que tinham autorização dos Encarregados de Educação. Estes foram aplicados no início e fim de estudo de forma a comparar as possíveis alterações relacionadas com a alimentação/hábitos de cada envolvido. Compreende-se que o PA deve ser imprescindível para o crescimento e desenvolvimento do crescimento harmonioso das crianças e adolescentes. Foram ainda dinamizados exercícios físicos adicionais de resistência e força.

O questionário era constituído por oito perguntas, baseadas nos hábitos alimentares mais direcionados para o PA. Serviu para avaliar, sobretudo, a ausência do mesmo e os alimentos ingeridos (Figura 4).

Figura 4 - Questionário acerca do PA



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA GAMA BARROS

INQUÉRITO

PEQUENO-ALMOÇO

Ano de Escolaridade:_____ Sexo: Masculino___ Feminino___ Idade:_____

Escolaridade da MÃE: (sublinha a correta)

. 1º ao 4º ano . 5º ao 9º ano . 10º ao 12º ano

. Licenciatura . Mestrado . Doutoramento

Profissão da Mãe:_____

Escolaridade do PAI: (sublinha a correta)

. 1º ao 4º ano . 5º ao 9º ano . 10º ao 12º ano

. Licenciatura . Mestrado . Doutoramento

Profissão da Pai:_____

Responde honestamente a todas as perguntas. Este inquérito é anónimo.

1. Tomas o pequeno-almoço (PA) antes de vires para a escola?

Sim ____ Nem sempre ____ Não ____ Se não tomas PA justifica:

- Não consigo comer logo pela manhã;
- A minha família não tem por hábito tomar o pequeno-almoço;
- Acordo em cima da hora para ir para a escola, por isso não tenho tempo;
- Não considero o pequeno-almoço como uma refeição;
- Outra.

2. Onde costumavas tomar o pequeno almoço?

Em Casa ____ No café ____ Na escola ____

3. Indica / marca o que comeste HOJE ao pequeno almoço?

- Pão: branco, cereais, sementes, escuro, outros _____

- Pão com: manteiga, fiambre, queijo, outros _____

- Leite: branco, chocolate, aveia, arroz, cereais, outros _____

- Café com leite

- Iogurte: natural, soja, grego, outros _____
- Sumo natural ____ Bolachas ____ Bolos ____ Fruta ____ Ovos ____ Cereais ____
Outros _____

3.1- Porque achas que comes estes alimentos?

Preço ____ Sabor ____ Rapidez ____

4. Indica / marca o que gostarias de incluir no teu pequeno almoço?

- Pão - Leite com cereais - Bolachas - Leite com chocolate - Bolos
- Café com leite - Leite simples - Fiambre - Iogurte - Aveia
- Sumo natural - Queijo - Manteiga - Ovos - Fruta
- Outros _____

5. De todos estes produtos, sublinha, quais achas que são mais importantes para um bom pequeno-almoço?

- Pão: branco, cereais, sementes, escuro, outros _____
- Leite: branco, chocolate, aveia, arroz, cereais, outros _____
- Café com leite
- Iogurte: natural, soja, grego, outros _____
- Sumo natural
- Bolachas - Bolos - Fruta - Ovos - Cereais

- Outros _____

6. Achas que tomar o pequeno-almoço permite melhorar o bom rendimento escolar?

- Sim - Não - Não sei - Talvez

7. Consideras o pequeno-almoço uma refeição?

- Bastante Saudável - Saudável - Pouco Saudável

8. Considerando apenas as Atividades Físicas fora do horário escolar, numa semana normal, quantas vezes práticas?

Desportos coletivos_____

Desportos individuais_____

Desportos de combate_____

Desportos ao ar livre_____

Andar de bicicleta_____

Correr mais de 15 min seguidos_____

Instrumentos

O *FITescola*® foi concebido para educar para a saúde, sendo igualmente um instrumento que permite detetar o Perfil Atlético dos alunos através de uma bateria de testes de aptidão física considerada fundamental para o rendimento desportivo: a aptidão aeróbia, a composição corporal e a aptidão neuromuscular (força muscular e resistência). Para o presente estudo foram utilizados os testes do Fitescola®, nomeadamente o teste “vai e vê”, realizado entre as linhas que distam 20m com uma cadência definida. Os alunos partem

ao sinal sonoro da música em posição de pé, até à linha oposta, invertendo o sentido da corrida procurando desta forma realizar o maior número de trajetos, não podendo existir falhas na chegada ao ponto de referência a cada sinal sonoro. O teste de Abdominais consiste na execução do maior número de abdominais a uma cadência pré-definida. O objetivo deste teste é avaliar a força de resistência dos músculos da região abdominal. O teste das Flexões de braços, consiste na execução do maior número de flexões de braços (Flexão dos braços e extensão dos antebraços), a uma cadência pré-definida. O objetivo deste teste é avaliar a força de resistência dos membros superiores.

Análise Estatística

A caracterização dos dados foi feita por meio da média e desvio padrão. Os dados foram analisados utilizando o teste de Shapiro-Wilk para a verificação da normalidade. Utilizou-se estatística paramétrica por meio do Teste T independente para a comparação dos sexos e de quem toma ou não toma PA. Correlações de Pearson foram realizadas para avaliar as associações entre as variáveis. Os coeficientes de correlação foram categorizados de acordo com Field (2005) como $r < 0,30$ = fraco; $r = 0,30$ a $0,70$ = moderado; $r > 0,70$ = forte (Field, 2005). A análise dos dados foi feita por meio do *Software Statistical Package for Social Science* (SPSS), versão 28.0, com nível alfa de significância de 5%.

Resultados

Ao fazer-se as comparações entre géneros (tabela 19), conclui-se que existe uma relação estatisticamente significativa no que diz respeito à aptidão aeróbia em todas as avaliações, com melhores resultados nos rapazes. Na flexão de braços, os rapazes têm também melhor desempenho, com valores estatisticamente significativos na segunda avaliação, diferença essa que é acentuadamente atenuada na terceira avaliação.

Avaliação	Variáveis	Geral		Meninas		Meninos		t	df	p
		Média	DP	Média	DP	Média	DP			
1º	Idade	14,37	0,77	14,26	0,56	14,48	0,93	-0,87	38,00	0,39
	IMC	20,17	3,11	19,92	2,76	20,40	3,45	-0,481	38	0,633
	Aptidão Aeróbia	44,82	26,59	30,56	9,83	57,65	30,40	-3,611	36	0,001
	Abdominais	51,60	19,65	48,63	19,29	54,29	20,06	-0,906	38	0,37
	Flexão de braços	15,64	8,11	13,11	6,31	18,05	9,02	-1,975	37	0,056
2º	Aptidão Aeróbia	51,31	25,09	37,47	10,93	64,45	27,80	-3,948	37	0,001
	Abdominais	53,22	23,39	50,39	23,25	56,06	23,84	-0,722	34	0,475
	Flexão de braços	16,00	7,63	13,47	5,58	18,40	8,63	-2,104	37	0,042
3º	Aptidão Aeróbia	51,70	21,67	42,31	9,93	60,53	25,99	-2,627	31	0,013
	Abdominais	58,33	19,16	60,56	18,60	56,24	20,01	0,642	31	0,525
	Flexão de braços	16,74	8,44	14,53	7,93	18,94	8,59	-1,556	32	0,13

Legenda: DP – desvio padrão

Tabela 19. Comparação entre géneros

Na tabela 20, apesar de não se verificarem valores estatisticamente significativos quando se comparam os alunos que tomam e não tomam PA nas variáveis estudadas, observa-se na primeira avaliação que os alunos que tomam PA apresentam melhor aptidão aeróbia e melhor desempenho na flexão de braços.

Avaliação	Variáveis	Geral		Toma PA		Não toma PA		t	Df	p
		Média	DP	Média	DP	Média	DP			
	Idade	14,37	0,77	14,28	0,68	14,53	0,92	-1,00	38,00	0,32
	IMC	20,17	3,11	20,16	2,58	20,20	3,94	-0,05	38,00	0,96
1ª	Aptidão Aeróbia	44,82	26,59	50,20	26,35	34,46	24,78	1,78	36,00	0,08
	Abdominais	51,60	19,65	54,04	19,45	47,53	19,99	1,01	38,00	0,32
	Flexão de braços	15,64	8,11	17,32	7,88	12,64	7,90	1,78	37,00	0,08
2ª	Aptidão Aeróbia	51,31	25,09	55,72	24,95	43,43	24,23	1,49	37,00	0,14
	Abdominais	53,22	23,39	55,91	21,25	48,46	27,01	0,92	34,00	0,37
	Flexão de braços	16,00	7,63	17,20	7,76	13,86	7,17	1,33	37,00	0,19
3ª	Aptidão Aeróbia	51,70	21,67	55,36	25,34	44,36	8,10	1,40	31,00	0,17
	Abdominais	58,33	19,16	57,32	19,56	60,36	19,11	-0,43	31,00	0,67
	Flexão de braços	16,74	8,44	16,32	8,03	17,50	9,47	-0,39	32,00	0,70

Tabela 20. Comparação entre quem toma e quem não toma pequeno-almoço

Na (tabela 21), não existe nenhuma correlação entre tomar o PA e as variáveis analisadas. A correlação positiva entre os três indicadores de desempenho físico mostra que quanto maior o desempenho num dos indicadores, maior é o desempenho nos demais.

		Toma PA	Aptidão Aeróbia	Abdominais	Flexão de braços
Toma PA	Correlação de Pearson	1,00	-0,29	-0,16	-0,28
	p	.	0,08	0,32	0,08
Aptidão Aeróbia	Correlação de Pearson	-0,29	1,00	,405*	,572*
	p	0,08	.	0,01	0,00
Abdominais	Correlação de Pearson	-0,16	,405*	1,00	,404*
	p	0,32	0,01	.	0,01
Flexão de braços	Correlação de Pearson	-0,28	,572*	,404*	1,00
	p	0,08	0,00	0,01	.

Legenda: *valores significativos

Tabela 21. Correlação entre quem toma e quem não toma pequeno-almoço

Controlado o efeito do IMC (Tabela 22), observou-se uma correlação moderada entre tomar PA e flexão de braços. Os alunos que não tomam PA têm um desempenho em termos de flexão de braços significativamente mais baixo. Em relação à aptidão aeróbia e aos abdominais, não se obteve evidência estatística para rejeitar a hipótese nula de ausência de correlação com a toma do PA.

A correlação positiva entre os três indicadores de desempenho físico mostra que quanto maior o desempenho num dos indicadores maior é o desempenho nos demais, sendo mais forte a relação entre a aptidão aeróbia e a flexão de braços.

		Toma PA	Aptidão Aeróbia	Abdominais	Flexão de braços
Aptidão Aeróbia	Correlação de Pearson	-0,24	1,00	0,40	0,57
	p	0,16	.	0,02*	0,00*
Abdominais	Correlação de Pearson	-0,12	0,40	1,00	0,41
	p	0,47	0,02*	.	0,01*
Flexão de braços	Correlação de Pearson	-0,32	0,57	0,41	1,00
	p	0,06*	0,00*	0,01*	.

Legenda: *valores significativos

Tabela 22. Correlação entre quem toma e quem não toma pequeno-almoço controlado pelo IMC

Discussão

O objetivo desta investigação foi avaliar a importância que os alunos dão ao PA, analisar quais foram os alimentos ingeridos e se estes comportamentos alimentares apresentaram influência na sua aptidão física, nomeadamente na aptidão aeróbia, abdominais e flexão de braços. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), as crianças que praticaram atividade física moderada a vigorosa apresentaram melhorias associadas na aptidão cardiorrespiratória, aptidão muscular, saúde cardiometabólica e óssea, e experimentaram efeitos positivos no funcionamento cognitivo, e melhores resultados académicos.

Em termos da comparação entre meninos e meninas, a aptidão aeróbia foi significativamente mais elevada nos meninos do que nas meninas nos três momentos de avaliação. Estes resultados corroboram o que é apresentado na literatura, segundo Brazo-Sayavera et al. (2021) e Looze et al. (2019). No estudo realizado por Magalhães, Lopes e Barbosa (2002), o género masculino apresenta bons níveis de aptidão física, com maior percentagem de crianças acima do intervalo de aptidão ótima, o que é congruente com este estudo, em que os rapazes apresentam níveis de desempenho físico superiores às raparigas. Lourenço et al (2022) mostraram que apesar dos resultados significativos em relação ao teste de vaivém (aptidão aeróbia) e na flexão de braços, o número médio de abdominais foi semelhante entre os meninos e as meninas, tal como no atual estudo em que nos três momentos de avaliação, não tendo havido por isso diferenças de género nesta variável. Assim, os nossos resultados vão ao encontro da literatura (Lourenço et al, 2022; Doutel, 2021).

Sandercock et al. (2010), indicam que o consumo habitual do PA está associado a um IMC saudável e níveis mais elevados de atividade física em crianças de idade escolar. No atual estudo, comparando os alunos que tomam e que não tomam PA, observou-se associação estatisticamente significativa na primeira avaliação, nos itens aptidão aeróbia e flexão de braços. Naharudin et al (2019) chegaram à conclusão que a omissão da toma do PA pode diminuir a resistência física comparativamente com os que tomam PA, e Bougard et al (2009) indicam que a toma do PA pode influenciar muitos aspetos das crianças, como os níveis de flexibilidade, força e aptidão aeróbia. Os resultados a que chegámos neste estudo não confirmam uma associação robusta entre a toma desta refeição e as duas últimas variáveis referidas, excetuando no primeiro momento de avaliação (início do ano letivo). Masoomi et al (2018) concluíram que a toma de PA traz benefício nas funções cognitivas, resultados académicos e melhoria da atividade física, o que não se concluiu neste estudo.

O presente estudo demonstra uma correlação entre os três indicadores de desempenho físico, o que corrobora os estudos de Silva & Costa Júnior, (2011) e Strong et al. (2005). Conforme os autores é referido que a prática regular de atividades físicas, exercícios físicos e desporto melhoram a condição cardiorrespiratória, a promoção de saúde, melhora da qualidade de vida e estão intimamente ligadas ao desenvolvimento de capacidades físico-motoras. Outros estudos mostram, ainda, que mais importante do que analisar se toma ou não o PA, é crucial compreender também aquilo que consomem nesta refeição e ver se estes consumos vão de encontro com as reais necessidades das crianças e adolescentes (Patrício, 2009; Ferreira et al. 2011).

Mesmo com os importantes resultados encontrados, este estudo apresenta alguns constrangimentos. Os estudantes avaliados podem ter apresentado níveis reduzidos de atividade física devido a pandemia do COVID-19, o que certamente pode ter influenciado os resultados aqui encontrados. Entende-se, também,

que uma amostra mais alargada e uma observação de mais faixas etárias poderia trazer novas informações acerca da atividade física, desporto e tempo em tela dos estudantes.

Seria interessante realizar em futuros estudos, com grupos distintos, em que num tivesse havido uma sensibilização aos alunos e famílias para a importância da toma do PA, assim como fornecida informação acerca da adequada composição nutricional desta refeição, sendo o outro de controlo. Poderia avaliar-se não só a eventual diferença em termos de desempenho físico, como também se teria havido uma alteração nos padrões alimentares das famílias. De uma forma um pouco mais ambiciosa, poderia estudar-se o impacto da toma do PA no desempenho escolar em geral, paralelamente à performance física.

Conclusão

A ideia deste estudo surgiu com o intuito de conhecer a real importância que os alunos dão ao PA. Nem sempre são tomadas as melhores opções no que diz respeito a esta primeira refeição do dia e a falta de consciencialização para um PA adequado é cada vez mais notória. A saúde e o bem-estar devem ser entendidos como um objetivo a atingir. Uma maior consciencialização para a importância desta refeição, poderá fornecer aos pais um novo sentido de responsabilidade para com os filhos, para que desta forma possa haver uma melhoria qualitativa da sua alimentação.

Apesar de a literatura pré-existente evidenciar uma influência positiva da toma do PA no desempenho físico, através da análise dos resultados conclui-se que não existe relação entre a toma desta refeição com as variáveis acima enumeradas, o que poderá dever-se às limitações do estudo, como, a reduzida dimensão da amostra, o não envolvimento das famílias e o pouco tempo decorrido entre as observações.

Referências Bibliográficas

Annan RA, Sowah SA, Apprey C, Agyapong NAF, Okonogi S, Yamauchi T, Sakurai T. (2020). Relationship between breakfast consumption, BMI status and physical fitness of Ghanaian school-aged children. BMC Nutr. doi: 10.1186/s40795-020-00344-9.

Arundell, L., Hinkley, T., Veitch, J., & Salmon, J. (2015). Contribution of the After-School Period to Children's Daily Participation in Physical Activity and Sedentary Behaviors. Plos One, 11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0140132>

Bougard, C. et al. (2009). Effects of Waking Time and Breakfast Intake Prior to Evaluation of Physical Performance in the Early Morning.

Brazo-Sayavera, J. et al. (2021). Gender differences in physical activity and sedentary behavior: Results from over 200,000 Latin-American children and adolescents.

Cho S, Dietrich M, Brown CJP, Clarck CA, Block G. (2003). The Effect of Breakfast Type on Total Daily Energy Intake and Body Mass Index: Results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES III). Journal of the American College of Nutrition; 22(4):296-302

Clayton, D.J. et al (2016). The effect of breakfast on appetite regulation, energy balance and exercise performance, Proceedings of the Nutrition Society, Cambridge

Corbin, C. (1991a). A Multidimensional Hierarchical Model of Physical Fitness: A Basis for Integration and Collaboration. *Academic Journal*, 43(3), 296.

Doutel, 2021. Crianças que praticam atividades extracurriculares apresentam resultados semelhantes às que não praticam nos testes FITescola®? Relatório Final de Licenciatura. Instituto Piaget, 2021.

Ferreira, M. e Paúl, C. (2011). Padrão alimentar dos adolescentes no pequeno almoço. Saúde e qualidade de vida: uma meta a atingir. Escola Superior de Enfermagem do Porto.

Field, A. (2005). Exploring data. *Discovering statistics using SPSS*, 2, 63-106.

Fundação Portuguesa de Cardiologia (2022). Disponível em: Homepage - Fundação Portuguesa Cardiologia (fpcardiologia.pt)

Guedes, D. P., & Guedes, J. (1995). ATIVIDADE FÍSICA, APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, 18–35. <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/451/495>

Hair, J. F., Black, William C., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate Data Analysis* (8.^a ed.). Cengage Learning EMEA.

Leal, A. J. S. V. (2018). UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR Académico dos Alunos do Ensino Secundário. 83.

Looze, M. et al. (2019). Gender Inequality and Sex Differences in Physical Fighting, Physical Activity, and Injury Among Adolescents Across 36 Countries.

Magalhães, P., Lopes, V. P., & Barbosa, T. (2003). Avaliação da aptidão física referenciada ao critério do Fitnessgram em crianças de 10 a 12 anos em ambos os sexos da cidade de Bragança. Investigação Em Exercício e Saúde, 20–30.

Masoomi, H. et al. (2019). The relationship of breakfast and snack foods with cognitive and academic performance and physical activity levels of adolescent students.

Middleton, J. (2017). Public health in England in 2016—the health of the public and the public health system: a review. British Medical Bulletin. V. 121, p. 31-46

Mohammad Z. Al-Hamdan, William L. Crosson, Sigrid A. Economou, Maurice G. Estes Jr, Sue M. Estes, Sarah N. Hemmings, Shia T. Kent, Mark Puckett, Dale A. Quattrochi, Douglas L. Rickman, Gina M. Wade & Leslie A. McClure (2014) Environmental public health applications using remotely sensed data, Geocarto International, 29:1, 85-98, DOI: [10.1080/10106049.2012.715209](https://doi.org/10.1080/10106049.2012.715209)

Naharudin, B. et al. (2019). Breakfast Omission Reduces Subsequent Resistance Exercise Performance.

Patrício, S. (2009). Avaliação do pequeno-almoço das crianças da Escola EB1/PE de Machico. Universidade do Porto.

Silva, P., & Costa Júnior, Á. (2011). Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. *Psicol. Argum*, 29(64), 41–50. <https://repositorio.unb.br/handle/10482/20614>

Soares, E.; Flores, F.; Katzer, J.; Valentini, N.; Corazza, S.; Copetti, F. (2015). Análise das oportunidades de estimulação motora em ambientes domiciliares na região central do Rio Grande do Sul. *Rev Bras Educ Fís Esporte*, (São Paulo), Abr-Jun; 29(2):1-0

Vandorpe, B., Vandendriessche, J., Vaeyens, R., Pion, J., Matthys, S., Lefevre, J., Philippaerts, R., & Lenoir, M. (2012). Relationship between sports participation and the level of motor coordination in childhood: A longitudinal approach. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 15(3), 220–225. <https://doi.org/10.1016/J.JSAMS.2011.09.006>

Vargas, L.; Flôres, F.; Farinha, J.; Lopes, D. (2014). Efeito do acompanhamento nutricional e treinamento físico em pessoas com síndrome metabólica. DOI:10.5585/ConsSaude.v13n3.4771

Reflexão Final

O balanço que faço relativamente à minha PES é muito positivo e reconfortante. Não foi um processo fácil, pois como trabalhador-estudante tive de conciliar e cumprir com os meus deveres. A unidade curricular - PES contribuiu para me enriquecer muito quer pessoal, quer profissionalmente. A retrospectiva que faço é que este foi um ano de muito trabalho e dedicação, que me permitiu desenvolver um conjunto vasto de competências, que certamente irão ser fundamentais no meu futuro. Nesta linha, todas as tarefas desenvolvidas foram realizadas com muita dedicação e orgulho, tendo eu a consciência de que tudo fiz para que este ano letivo decorresse da melhor forma.

Esta estrutura de conhecimentos pretende ser a mais completa possível. No entanto, tenho a plena consciência, que este é um documento em contínua construção, e que deve, sempre que necessário, ser tomado como referência para futuros trabalhos, no sentido de maximizar aprendizagens.

Bibliografia

Agrupamento de Escolas D. Maria II. (2019a). *Projeto Educativo de Agrupamento: Triénio 2019/2020 a 2021/2022*. Disponível em:

http://esgamabarros.pt/gbarros/wp-content/uploads/2020/04/PEA_2019_2022.pdf

Agrupamento de Escolas D. Maria II. (2019b). *Regulamento Interno Agrupamento de Escolas D. Maria II*. Disponível em:

http://esgamabarros.pt/gbarros/wp-content/uploads/2012/06/REGULAMENTO-INTERNO_V.F.pdf

Botelho, A. & Duarte, A. (1999). Relação entre a prática de atividade física e o estado de bem-estar, em estudantes adolescentes. *Revista Horizonte*, XV (90), 5-7.

Kodama, S., Saito, K., Tanaka, S., Maki, M., Yachi, Y., Asumi, M., Sugawara, A., Totsuka, K., Shimano, H., Ohashi, Y., Yamada, N., & Sone, H. (2009). Cardiorespiratory fitness as a quantitative predictor of all-cause mortality and cardiovascular events in healthy men and women: A meta-analysis. *JAMA*, 301(19), 2024–2035. <https://doi.org/10.1001/jama.2009.681>

Ministério da Educação (2001). *O programa de educação física. Ensino básico 3º ciclo (reajustamento)*. Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação (DGE).

Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education*. 378.

Sociedade Portuguesa de Educação Física (2019). *Avaliação em Educação Física – Perspectivas e desenvolvimento*. SPEF (Omniserviços): Lisboa.

A) Documentos consultados

Plano anual de turma do 8º4ª da escola básica e secundária de Gama Barros (outubro 2018) – Daniel Ferreira.

Plano anual de turma do 10º CT2 da escola básica e secundária de Gama Barros (outubro 2020) – Carlos Miranda

Plataforma informática Inovar alunos da escola básica e secundária de Gama Barros.

Protocolo de avaliação inicial da escola básica e secundária de Gama Barros – 2018/2019.

Anexos



Exma. Senhora Diretora da Escola Gama Barros/ agrupamento D.Maria II

Eu, Diogo Santos, professor estagiário de Educação Física na escola secundária de Gama Barros, no presente ano letivo 2021/2022, venho pela presente forma, pedir autorização para aplicação/realização de estudo, através de um inquérito sobre hábitos alimentares, relacionados com o pequeno-almoço. O seguinte estudo baseia-se nas práticas alimentares dos alunos e se estes consideram esta primeira refeição do dia benéfica e a mais importante.

Obrigado,

Diogo Santos

*Autorizado
A Diretora
Mareia F. F. F.*



Informação aos Encarregados de Educação:

Ex.mo(a) Senhor(a) Encarregado (a) de Educação,

Eu, Diogo Santos, professor estagiário de Educação Física na Escola Secundária de Gama Barros, durante o presente ano letivo 2021/2022, venho por este meio solicitar a vossa autorização para realização de um questionário sobre hábitos alimentares relacionados com o Pequeno - Almoço. O seguinte estudo baseia-se nas práticas alimentares dos alunos (se a acham adequada, completa, equilibrada e variada) e se consideram esta primeira refeição do dia benéfica e a mais importante.

Estou prontamente disponível para responder a qualquer questão adicional.

Nome do aluno:

Ano: Turma

Autorizo:

Não Autorizo:

Enc. De. Educação:



ESCOLA

BÁSICA E SECUNDÁRIA GAMA BARROS



INQUÉRITO

PEQUENO ALMOÇO

Ano de Escolaridade:_____ Sexo: Masculino___ Feminino___ Idade:_____

Escolaridade da MÃE: (sublinha a correta)

. 1º ao 4º ano . 5º ao 9º ano . 10º ao 12º ano

. Licenciatura . Mestrado . Doutoramento

Profissão da Mãe:_____

Escolaridade do PAI: (sublinha a correta)

. 1º ao 4º ano . 5º ao 9º ano . 10º ao 12º ano

. Licenciatura . Mestrado . Doutoramento

Profissão da Pai:_____

Responde honestamente a todas as perguntas. Este inquérito é anónimo.

1. Tomas o pequeno almoço (PA) antes de vires para a escola?

Sim ___ Nem sempre ___ Não ___ Se não tomas PA justifica:

- Não consigo comer logo pela manhã;
- A minha família não tem por hábito tomar o pequeno-almoço;

- Acordo em cima da hora para ir para a escola, por isso não tenho tempo;
- Não considero o pequeno-almoço como uma refeição;
- Outra.

2. Onde costumavas tomar o pequeno almoço?

Em Casa ____ No café ____ Na escola ____

3. Indica / marca o que comeste HOJE ao pequeno almoço?

- Pão: branco, cereais, sementes, escuro, outros____

- Pão com: manteiga, fiambre, queijo, outros____

- Leite: branco, chocolate, aveia, arroz, cereais, outros____

- Café com leite

- Iogurte: natural, soja, grego, outros____

- Sumo natural ____ Bolachas ____ Bolos ____ Fruta ____ Ovos ____ Cereais ____
Outros____

3.1- Porque achas que comes estes alimentos?

Preço ____ Sabor ____ Rapidez ____

4. Indica / marca o que gostarias de incluir no teu pequeno almoço?

- Pão - Leite com cereais - Bolachas - Leite com chocolate - Bolos

- Café com leite - Leite simples - Fiambre - Iogurte - Aveia

- Sumo natural
- Queijo
- Manteiga
- Ovos
- Fruta
- Outros_____

5. De todos estes produtos, sublinha, quais achas que são mais importantes para um bom pequeno almoço?

- Pão: branco, cereais, sementes, escuro, outros_____
- Leite: branco, chocolate, aveia, arroz, cereais, outros_____
- Café com leite
- Iogurte: natural, soja, grego, outros_____
- Sumo natural
- Bolachas
- Bolos
- Fruta
- Ovos
- Cereais
- Outros_____

6. Achas que tomar o pequeno almoço permite melhorar o bom rendimento escolar?

- Sim
- Não
- Não sei
- Talvez

7. Consideras o pequeno almoço uma refeição?

- Bastante Saudável
- Saudável
- Pouco Saudável

8. Considerando apenas as Atividades Físicas fora do horário escolar, numa semana normal, quantas vezes praticas?

Desportos coletivos_____

Desportos individuais_____

Desportos de combate_____

Desportos ao ar livre_____

Andar de bicicleta_____

Correr mais de 15 min seguidos_____