



Campus Universitário de Almada
Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

João Pedro Matias Coelho

Relatório Final de Estágio

Orientador da Instituição: Deborah Kramer

Orientador Cooperante: Miguel Silva

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Almada, 2023



Campus Universitário de Almada
Instituto de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

João Pedro Matias Coelho

Relatório Final de Estágio

Relatório Final de Estágio apresentado com
vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino
de Educação Física nos Ensinos Básico e
Secundário (Despacho nº 7255/2015)

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Almada, 2023

“A tarefa não é tanto ver aquilo que ninguém viu, mas pensar o que ninguém ainda pensou sobre aquilo que todo mundo vê.”

(Arthur Schopenhauer)

Índice

1. Introdução	14
2. Expetativas iniciais de Estágio	15
3. Área I – Dimensão Profissional, Social e Ética.....	16
3.1. Objetivos do Estágio	16
3.2. Caracterização do Agrupamento	16
3.3. Pessoal docente	16
3.4. Pessoal não docente	16
3.5. Caracterização da Escola D. Pedro Varela.....	17
3.6. Localização Geográfica.....	17
3.7. Redes, parceiros e protocolos.....	18
3.8. Projetos.....	18
3.9. Clubes	19
3.9.1. Caracterização do departamento de EF.....	19
3.9.2. Professor Cooperante	19
3.9.3. Competências a Desenvolver	19
3.9.4. Horário	20
3.10. Caracterização das turmas.....	20
3.10.1. Caracterização da turma 6ºE.....	20
3.10.2. Caracterização da turma 8ºA	21
4. Área II – Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem.....	21
4.1. Planeamento	21
4.2. Unidade Didática.....	22
4.3. Plano de Aula	22
4.4. Técnicas de Intervenção Pedagógica	22
4.5. Instrução	23
4.6. Demonstração.....	23
4.7. Feedback.....	23
4.8. Ensino.....	24
5. Área III – Dimensão Participação na Escola e Relação com a Comunidade.....	25
5.1. Projeto Educativo.....	25
5.2. Direção de Turma.....	26
5.3. Desporto Escolar	26
5.4. Atividades Desenvolvidas	27
5.4.1. Corta-mato Escolar	27
5.4.2. Torneio do jogo do mata pilho 2º ciclo.....	27

5.4.3.	Mega Sprinter Escolar	27
5.4.4.	Encontro Distrital de DE de Badminton	28
5.4.5.	Peça Teatro a Monstrinha.....	28
5.4.6.	Mega Sprinter Distrital.....	28
5.4.7.	Torneio Inter- Turmas Tag-Rugby	28
5.4.8.	Peça Teatro Contos e Cantos	28
5.4.9.	Torneio Inter- Turmas do Jogo do Queimado	29
5.4.10.	Aulas Observadas	29
6.	Área IV – Dimensão do Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida	30
6.1.	RESUMO	30
6.2.	ABSTRACT.....	31
6.3.	INTRODUÇÃO	32
6.4.	MATERIAIS E MÉTODOS.....	34
6.4.1.	Amostra.....	34
6.4.2.	Instrumentos e Procedimentos Éticos	34
6.4.3.	Análise de dados	34
6.5.	RESULTADOS	35
6.6.	DISCUSSÃO	38
6.7.	CONCLUSÃO	39
7.	Referências Bibliográficas.....	41
8.	Elementos pós-textuais.....	42
8.1.	Referências	42
9.	Apêndices	44
	Apêndice 1 – Exemplo de plano de aula 6º ano	44
	Apêndice 2 – Exemplo de plano de aula 8º ano	45
10.	Anexos.....	46
	Anexo 1 – Roulement de espaços de EF	46
	Anexo 2 – Rotação dos espaços de EF	47

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Número de turmas do agrupamento Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas do Montijo	16
Tabela 2 - Número de profissionais por categoria (2022/2023) Projeto Educativo Agrupamento de escolas do Montijo.....	17
Tabela 3 - Número alunos da Escola D. Pedro Varela	18
Tabela 4- Valores descritivos da amostra no 1º Período em relação ao sexo	35
Tabela 5 - Valores descritivos da amostra no 3º Período em relação ao sexo	35
Tabela 6 - Test T pareado para análise do IMC.....	35
Tabela 7 - Frequência absoluta e relativa do IMC ao longo do ano letivo.....	37
Tabela 8 - Efeito do sexo no IMC dos alunos	38

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Localização Escola D. Pedro Varela	18
---	----

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 - Horário de estágio	20
Quadro 2 - Horário do DE	27

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Diferença entre o peso do 1º para o 3º Período	36
Gráfico 2 - Diferença das alturas do 1º para o 3º Período	37

ÍNDICE DE ABREVIATURAS

Abreviaturas

AF – Atividade Física

DE – Desporto Escolar

DT- Direção de Turma

IMC – Índice de Massa Corporal

PES- Prática de Ensino Supervisionada

OMS – Organização Mundial da Saúde

DEDICATÓRIA E AGRADECIMENTOS

Foram várias as pessoas que me deram força e motivação para a conclusão deste mestrado. Quando as forças começavam a faltar, estas pessoas estiveram sempre presentes para me apoiar e não deixar cair. Estar neste momento a escrever estas palavras é sinal de que estou na reta final desta fase académica.

Em primeiro lugar, agradeço a DEUS por me dar saúde para poder realizar este mestrado. Trabalhar e estudar ao mesmo tempo não foi tarefa fácil, mas Deus esteve sempre do meu lado e ajudou-me a superar as fases mais difíceis desta caminhada.

Aos meus Pais, que foram sempre o meu porto de abrigo. Apoiaram-me sempre de forma incondicional quando decidi arriscar o meu futuro e ir atrás do sonho de terminar este mestrado.

À minha filha Madalena, por nem sempre conseguir dar-lhe a atenção merecida, pois chegava tarde, cansado, ia para o computador trabalhar e não tinha tempo para brincar com ela, mas foi por ela que fiz este enorme sacrifício, para conseguir dar-lhe uma vida melhor.

À minha esposa Patrícia, que sempre apoiou esta minha decisão de voltar a estudar e que sempre me incentivou a fazer o mestrado, ultrapassando todos os desafios que iam aparecendo nesta caminhada.

À Professora Deborah Kramer, a minha orientadora, pelo seu apoio durante o estágio pedagógico e pela sua disponibilidade e ajuda sempre que eu necessitei.

Ao Professor Miguel Silva, o meu orientador, por todo o apoio, aprendizagens, conhecimentos e compreensão.

Ao Professor Filipe Barros, por toda a compreensão e troca de experiências que me proporcionou ao longo do ano.

À Marta Cameira, por todo o apoio que me deu nos últimos dois anos, foi sem dúvida muito importante nesta caminhada.

À Mariana Gomes, pelo auxílio que me deu na reta final deste mestrado e que esteve sempre disponível para me ajudar.

Aos colegas do departamento de Educação Física, que durante o meu estágio fizeram-me sentir como se estivesse naquela escola há muito tempo e que me trataram como um deles.

À Escola D. Pedro Varela, pela oportunidade de realizar o estágio na escola que frequentei enquanto aluno e pela confiança depositada em mim.

RESUMO

O Relatório Final de Estágio enquadra-se no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada (PES), parte do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto Superior de Estudos Interculturais de Transdisciplinares do Instituto Piaget, em Almada. Este relatório descreve todo o desenvolvimento das competências adquiridas pelo professor estagiário no estágio pedagógico decorrido no ano letivo 2022/2023, realizado numa instituição de Ensino Público no concelho do Montijo, o qual apresentava um grupo disciplinar coeso e com muita organização. O estágio foi uma oportunidade de estar envolvido na comunidade educativa, com um contexto de ensino real, acompanhado por professores com vários anos de experiência. O Professor Cooperante, ao longo do ano letivo, transmitiu-me diversas estratégias para que eu pudesse realizar o estágio, adquirindo ferramentas para que num futuro possa colocar em prática como Professor de Educação Física. Este acompanhamento foi fundamental no processo de ensino aprendizagem para preparar-me um dia assumir uma turma. A troca de conhecimentos e experiências com todos os Professores da Escola D. Pedro Varela foi também uma mais-valia neste processo. Em termos estruturais este relatório está construído de acordo com as seguintes áreas: (1) Profissional, Social e Ética; (2) Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem; (3) Participação na Escola e Relação com a Comunidade; (4) Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida.

Palavras-Chave: Educação Física; Estágio; Ensino; Competências; Professor; Relatório

ABSTRACT

The Final Internship Report falls within the scope of Supervised Teaching Practice (PES),

part of the master's degree in teaching physical education in Basic and Secondary Education, from the Higher Institute of Intercultural and Transdisciplinary Studies of the Piaget Institute, in Almada. This report describes the entire development of the skills acquired by the trainee teacher in the pedagogical internship held in the 2022/2023 academic year, carried out in a Public Education institution in the municipality of Montijo, which had a cohesive and highly organized disciplinary group. The internship was an opportunity to be involved in the school community, with a real teaching context, accompanied by teachers with several years of experience. Throughout the school year, the Cooperating Teacher gave me several strategies so that I could carry out the internship, acquiring tools that I could put into practice as a Physical Education Teacher in the future. This support was fundamental in the teaching-learning process to prepare me to one day take on a class. The exchange of knowledge and experiences with all the Teachers at Escola D. Pedro Varela was also an added value in this process. In structural terms, this report is constructed according to the following areas: (1) Professional, Social and Ethics; (2) Development of Teaching and Learning; (3) Participation in School and Relationship with the Community; (4) Lifelong Professional Development.

Keywords: Physical Education; Educational Internship; Teaching; Skills; Teacher; Final Report

1. Introdução

O Relatório Final de Estágio surge no âmbito da disciplina PES do mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto Superior de Estudos Interculturais de Transdisciplinares. Este trabalho tem como principal objetivo dar a conhecer todo o enquadramento teórico do estágio realizado no decorrer do ano letivo. Para este estágio foram essenciais os conhecimentos adquiridos na Licenciatura e no Mestrado, para que pudesse colocar em prática todos os meus conhecimentos pedagógicos e científicos assimilados.

O estágio pedagógico foi uma oportunidade que surgiu para colocar em prática todas as aprendizagens consolidadas nos últimos anos de formação académica, e dar resposta a todas as situações que diariamente iam ocorrendo nas aulas de Educação Física.

O presente relatório está dividido em quatro áreas: (1) Profissional, Social e Ética; (2) Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem; (3) Participação na Escola e Relação com a Comunidade; (4) Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida. Nas três primeiras partes está caracterizado o contexto socioeducativo, planeamento de todas as atividades desenvolvidas no estágio no âmbito da disciplina PES. Na última área deste documento está o projeto de investigação realizado também no âmbito da (PES) com o título “Benefícios do Desporto Escolar de Badminton em Alunos com o Índice de Massa Corporal Elevada.

O estágio pedagógico foi realizado na Escola D. Pedro Varela, no Montijo, no ano letivo 2022/2023, local que frequentei como aluno e que agora tive a oportunidade de frequentar como Professor de Educação Física.

Foram acompanhadas duas turmas, uma de 6º ano e uma de 8º ano, bem como todo o trabalho realizado pelo diretor de turma e também o Desporto Escolar (Badminton). Foi através do Desporto Escolar (DE) que surgiu o respetivo projeto de investigação, que está inserido na área (4) Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida que está no presente documento.

De salientar que este documento é também uma ferramenta essencial para o futuro, enquanto profissional na área da educação, pois é a base de onde tudo começa e pode ser consultado sempre que exista alguma dúvida em relação à lecionação das aulas de Educação Física.

2. Expetativas iniciais de Estágio

O local de estágio escolhido foi a Escola D. Pedro Varela, no Montijo. Esta instituição tem um significado especial para mim, pois não só fui aluno nesta escola, como também tive a oportunidade enriquecedora de frequentá-la como professor estagiário. Durante os anos em que fui estudante, construí não apenas conhecimentos académicos, mas também criei memórias e laços afetivos preciosos. Agora, como professor estagiário, pude dar continuidade a uma relação valiosa que vai para além da sala de aula.

As minhas expetativas em relação ao estágio foram muito positivas. Durante este período, adquiri novos conhecimentos e competências que, sem dúvida, me transformaram num profissional melhor. A experiência proporcionou-me a oportunidade de aprender novas estratégias e métodos de ensino, que certamente me ajudarão a desempenhar as minhas funções como professor de Educação Física de forma mais eficaz no futuro. Durante o estágio, pude aplicar na prática todos os conceitos teóricos aprendidos durante o mestrado, desenvolvendo habilidades de ensino, comunicação e gestão de sala de aula.

Ao longo do estágio, compreendi o funcionamento da escola, as suas políticas e dinâmicas. Também pude experimentar as diferenças entre lecionar no 2.º e no 3.º ciclo do ensino básico, adaptando a minha abordagem de acordo com as necessidades dos alunos. Tive a oportunidade de colaborar não apenas com outros professores, mas também com psicólogos e outros técnicos da escola. Na minha opinião, acredito que consegui contribuir de forma positiva para a comunidade escolar, incentivando os alunos e promovendo a importância da atividade física (AF) e do bem-estar.

A minha jornada académica esteve estagnada por alguns anos devido a razões familiares. No entanto, sempre sonhei em lecionar Educação Física no Ensino Básico e Secundário. Este desafio foi enorme, e mesmo tendo de fazer sacrifícios pessoais para realizar o estágio, estou feliz em afirmar que saio deste período muito mais preparado e capacitado profissionalmente do que quando entrei. Esta experiência reforçou a minha paixão pelo ensino e deu-me a confiança necessária para seguir em frente na minha carreira educacional.

3. Área I – Dimensão Profissional, Social e Ética

3.1. Objetivos do Estágio

Saliento que foram muito importantes os laços criados com os alunos, respeitando as diferenças culturais de cada um, assim como de todos os membros da comunidade educativa. Nas aulas lecionadas foi sempre tida em conta a preocupação de manter um bom clima de aula, motivando os alunos com feedbacks positivos e com palavras motivacionais para que estes estivessem dedicados e empenhados em toda a aula.

Siedentop (1983), sublinha que para manter um bom clima na aula é importante que haja reforços positivos não verbais como sorrisos, batimentos de palmas, etc.

Os principais objetivos específicos foram:

- Organizar e gerir o processo de ensino-aprendizagem;
- Promover a qualidade do processo educativo, garantindo o bem-estar dos alunos e o desenvolvimento da sua identidade individual e cultural;
- Aplicar os conhecimentos adquiridos;
- Promover a aprendizagem e o desenvolvimento pessoal e cívico dos alunos;
- Fomentar e incentivar o desenvolvimento da autonomia dos alunos e sua plena inclusão na sociedade;
- Cooperar com os colegas do grupo de Educação Física;
- Participar nas atividades da comunidade educativa.

3.2. Caracterização do Agrupamento

O Agrupamento está caracterizado pela seguinte tabela:

Ciclos de ensino	Pré-Escolar	1º ciclo	2º ciclo	3º ciclo	Pief	EFA Prisional
Nº de Turmas	14	42	16	13	2	4

Tabela 1 - Número de turmas do agrupamento Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas do Montijo

3.3. Pessoal docente

Evidenciando-se a falta de docentes, verificada em particular nos últimos anos em alguns grupos de recrutamento, e os constrangimentos que tal causa, assinala-se como fator positivo o facto do AEM comportar um corpo docente experiente e estável, já que a sua maioria pertence ao Quadro de Agrupamento. Neste momento existem 193 docentes na Escola D. Pedro Varela, 38 docentes contratados, 139 quadro de agrupamento e 26 quadro zona pedagógica.

3.4. Pessoal não docente

Ao longo dos anos, o pessoal não docente tem vindo a desempenhar um papel imprescindível nos processos organizativo e de ensino/aprendizagem, apoiando os docentes, alunos e Encarregados de

Educação. Contudo, salienta-se que nem sempre existem em número suficiente e, alguma carência de formação/qualificação especializada, o que compromete, quer a sua qualificação profissional e aperfeiçoamento ao longo da vida, quer a qualidade e eficácia das respostas às necessidades específicas e problemas das escolas.

Estabelecimentos	Animadores AAAF	Assistentes Operacionais				
		AAF	Pré	1º Ciclo	2ª/3ª Ciclos	A. Técnicos
EB Ary dos Santos	1	2	3	5	---	---
EB J. de Almeida	1	3	4	5	---	---
EB Luis de Camões	---	---	---	4	---	---
EB Liberdade	1	3	4	6	---	---
EB Caneira	1	2	3	4	---	---
EB D. Pedro Varela	---	---	---	---	22	9
Total	4	10	14	24	22	9

Tabela 2 - Número de profissionais por categoria (2022/2023) Projeto Educativo Agrupamento de escolas do Montijo

3.5. Caracterização da Escola D. Pedro Varela

A escola D. Pedro Varela no Montijo dispõe de Centro de Apoio à Aprendizagem; Refeitório; Polivalente; Bar; Papelaria; Biblioteca; Pavilhão Gimnodesportivo e campos de jogos (Voleibol i, Basquetebol, Futebol (relvado sintético). No Anexo 1 verifica-se o *roulement*, e no Anexo 2, a rotação dos espaços para a educação física, no ano letivo de 2022/2023.

Esta escola possui 34 turmas de oferta regular, 2 turmas PIEFs e 3 turmas EFA prisional. Esta é a escola sede do Agrupamento de Escolas de Montijo, onde se situam os serviços administrativos.

3.6. Localização Geográfica

A área de abrangência do Escola D. Pedro Varela é a zona mais antiga e central da cidade de Montijo. A cidade de Montijo é, por sua vez, sede de um concelho com o mesmo nome, pertencente à margem sul da Área Metropolitana de Lisboa (AML), ao Distrito de Setúbal e, segundo a Nomenclatura da Unidades Territoriais para Fins Estatísticos (NUTS), à Região de Lisboa e Vale do Tejo (RLVT).

Na escola a maior comunidade seguida da portuguesa corresponde ao Brasil, que apresenta um ritmo de crescimento elevado, seguido do Nepal e Ucrânia. De referir ainda que se assiste, nos últimos tempos, a um forte crescimento da população asiática. Na Escola D. Pedro Varela regista-se uma taxa de mais de 15% de alunos estrangeiros.

Dados relativos ao número de crianças/aluno:

N.º de alunos por ano	5.º ano	6.º ano	7.º ano	8.º ano	9.º ano	Totais
	251	285	72	42	66	716
Totais por ciclo	536			180		

Tabela 3 - Número alunos da Escola D. Pedro Varela



Figura 1 - Localização Escola D. Pedro Varela

3.7. Redes, parceiros e protocolos

A Escola D. Pedro Varela tem estabelecido protocolos com uma rede de instituições, das quais se destacam: as Associações de Pais do Agrupamento; a Câmara Municipal de Montijo; a União de Juntas de Freguesia de Montijo e Afonsoeiro; o Centro de Saúde; a Escola Segura, PSP; o Kontarte; a CPCJ; a EMAT; o CAFAP; o Centro de Formação de Professores de Montijo e Alcochete (CENFORMA); a CERCIMA; o Conservatório Regional de Artes do Montijo (CRAM); a Equipa Multidisciplinar de Apoio aos Tribunais (EMAT); o Lions Clube de Portugal; e CAFAP.

3.8. Projetos

A Escola D. Pedro Varela tem diversos projetos a decorrer ao longo do ano letivo, entre os quais:

O Projeto Vasco da Gama, que promove o Youth Leadership Program nas escolas, disponibilizando os materiais e dois membros experientes do clube que acompanham os jovens e os docentes, durante todo o processo. O projeto Green Cork, que é um Programa de Reciclagem de Rolhas de Cortiça desenvolvido pela Quercus, em parceria com a Corticeira Amorim, o Continente e a Biological. A Recolha de Tampinhas (Projeto T), que é uma recolha de tampas de plástico que se tem verificado desde sempre nos estabelecimentos ensino e é entregue a quem precisa para troca de equipamentos de locomoção. O projeto EcoEscovinha promove uma maior consciência ambiental através da recolha seletiva de escovas de dentes com mais de 3 meses de uso para serem encaminhadas para reciclagem.

3.9. Clubes

A Escola também disponibiliza aos seus alunos variados clubes que são decididos anualmente, de modo a corresponderem aos verdadeiros interesses dos alunos. Este ano estão disponíveis os seguintes clubes: Clube Rodinhas; Clube Europeu; Clube de Rádio; Clube de Programação e Robótica; Clube das Artes; Clube da Música. Estes clubes têm como principal finalidade, complementar a formação, acrescentando e desenvolvendo valências e competências científicas, tecnológicas, técnicas e socioprofissionais aos alunos.

3.9.1. Caracterização do departamento de EF

O Departamento de Educação Física (EF) é constituído por 9 professores, tendo um destes o cargo de Coordenador de Departamento. Este departamento é responsável por todas as atividades desportivas que se desenvolvem em contexto escolar, tendo no presente ano letivo dinamizado as seguintes iniciativas: Corta-Mato Escolar, Mega Sprinter, Torneio Inter-Turmas de Tag-Rugby, Jogo do Queimado, Voleibol e Jogo do Mata.

Todos os docentes deste grupo disciplinar estão envolvidos em todas as atividades de âmbito desportivo que ocorrem na escola, quer sejam atividades direcionadas para os alunos, em geral, quer surjam no âmbito do DE. É notória uma forte participação e envolvimento dos docentes nestas atividades, assim como a sua disponibilidade para participar em atividades desportivas, quer no recinto escolar quer no exterior.

3.9.2. Professor Cooperante

O Professor Miguel Silva desempenhou o papel de professor cooperante durante o estágio realizado no ano letivo 2022/2023. Licenciou-se em Educação Física em 1998, no primeiro curso da ESE Jean Piaget. Iniciou a sua carreira como docente na zona do Baixo Alentejo, em locais como Sines e Santiago do Cacém, e leciona na Escola D. Pedro Varela, no Montijo, há cerca de 10 anos. Além disso, foi atleta de alto rendimento na modalidade de ginástica e é o responsável pela modalidade de Badminton no DE.

Durante o estágio curricular, o Professor Miguel foi fundamental para o meu desempenho e aquisição de competências. Esteve sempre disponível para me ajudar quando necessário e partilhou comigo várias das suas experiências profissionais. Além disso, assumiu o papel de diretor de turma do 6ºE, permitindo-me acompanhar de perto todo o processo envolvido na gestão de uma turma, incluindo todos os procedimentos necessários para desempenhar essa função de forma eficaz.

3.9.3. Competências a Desenvolver

O principal objetivo do estágio foi proporcionar aos estagiários a aquisição de novos conhecimentos e estratégias para que possamos aplicar no futuro como professores de Educação Física.

Segundo Vieira (2007) “Os professores são os agentes de ensino que vão operacionalizar no quotidiano das nossas escolas todas as reformas educativas, contribuindo naturalmente para o sucesso das mesmas”

O estágio permitiu lecionar aulas de Educação Física a diferentes turmas sob a coordenação de um professor orientador que deu sempre informações pertinentes para o bom desempenho das mesmas.

O estágio englobou competências em diversas áreas: profissional, social e ética; desenvolvimento do ensino e da aprendizagem; participação na escola e a relação com a comunidade e o desenvolvimento profissional ao longo da vida.

3.9.4. Horário

O horário a cumprir na escola de estágio é apresentado no quadro abaixo, e este integra as aulas de EF de cada turma, a hora de direção de turma (DT) que foi lecionada, e o DE que foi acompanhado.

Segunda	Terça	Quarta	Sexta
			10:30-12:20 6ºE
13:40-14:30 DE	13:40-14:30 DE		13:40-14:30 DE
	13:40-14:30 6ºE		
		15:40-17:30 8ºA	15:40-16:30 8ºA
	17:30-18:20 DT 6ºE		

Quadro 1 - Horário de estágio

3.10. Caracterização das turmas

As turmas acompanhadas durante o ano letivo de 2022/2023 foram o 6ºE, que foi acompanhado também enquanto DT, e o 8ºA.

3.10.1. Caracterização da turma 6ºE

A turma 6º E foi composta por 28 alunos, 16 do sexo masculino e 12 do sexo feminino. Esta turma teve uma carga semanal de 140 minutos de EF, distribuídos por 50 minutos à terça-feira e 90 minutos à sexta-feira. No que concerne às aprendizagens, esta turma revela alguma heterogeneidade, já que alguns alunos demonstram ainda dificuldades em conteúdos lecionados no decorrer do ano letivo, enquanto outros os adquiriram dentro dos períodos previstos. Relativamente às atitudes, os alunos foram, de forma geral, assíduos e pontuais, revelaram um bom comportamento, demonstraram interesse nas atividades propostas e foram participativos nas aulas.

3.10.2. Caracterização da turma 8ªA

A turma foi composta por 22 alunos, dos quais 12 alunos do sexo masculino e 10 do sexo feminino. A carga semanal da turma foi também de 140 minutos, distribuídos por 90 minutos à quarta-feira e 50 minutos à sexta-feira. Relativamente ao comportamento e atitudes, esta turma foi considerada, pelos docentes das outras áreas disciplinares, como problemática. Esta informação foi frequentemente reiterada nas reuniões de Conselho de Turma, mas nunca existiu qualquer tipo de problema nas aulas de EF.

Apesar dos alunos serem, de um modo geral, assíduos, nem sempre foram pontuais. À exceção de uma aula, todos os alunos foram participativos e muito empenhados, revelando competitividade entre os pares, mas de forma controlada. Cumpriram sempre as orientações e as regras da aula, revelando assim um comportamento díspar do que é relatado pelos docentes de outras disciplinas.

4. Área II – Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem

4.1. Planeamento

O planeamento foi elaborado com base nas características das turmas acompanhadas e com a aplicação dos programas escolares com o objetivo de potencializar as aprendizagens dos alunos.

A planificação é um dos mais importantes métodos de trabalho, (Pacca,1992) e planificar responde a algumas questões:

1. De onde partimos? (avaliação diagnóstica/formativa)
2. Para que levamos este trabalho a cabo? (objetivos)
3. Que assunto se pretende estudar? (conteúdos)
4. Como é que se vai realizar o trabalho? (métodos)
5. Que recursos utilizamos? (materiais e espaço)
6. Quanto tempo se vai utilizar? (estabelecer calendário)
7. Em que medida foi alcançado? (avaliação)

Relativamente à escola de estágio, Escola D. Pedro Valera, os objetivos do planeamento passaram por identificar principalmente as características das turmas e estruturar as aprendizagens de acordo com as dificuldades de cada aluno. Para que os alunos conseguissem atingir o sucesso desejado, foram utilizadas estratégias, a avaliação inicial e diagnóstica que foi uma das formas de observar os alunos e conseguir diagnosticar quais as matérias que deviam ser desenvolvidas. Segundo Januário (1996), o planeamento tem como principal função transformar e adequar o currículo às circunstâncias de cada situação de ensino, de modo a contribuir para o desenvolvimento da aptidão física.

É de salientar que, o plano de ensino e aprendizagem deve ser construído de acordo com os objetivos estabelecidos pelo departamento de EF, em consonância com alguns aspetos do Programa Nacional de Educação Física, e as suas aprendizagens essenciais.

4.2. Unidade Didática

A unidade didática de Educação Física teve como principais objetivos a aquisição de conhecimentos, como a coordenação motora, desenvolvimento muscular, noções de saúde e bem estar, promover a importância da atividade física regular para a manutenção da saúde física e mental.

O Professor, na aula de Educação Física, desenvolveu as qualidades de ética moral e passou aos seus alunos os valores morais, como o respeito pelo colega, fairplay e trabalho em equipa, porque os alunos são a geração de amanhã.

As unidades didáticas tiveram uma estrutura prática e simples de ação educativa, onde inclui uma abordagem histórica como a caracterização e regras, abrangendo os conteúdos técnicos e táticos de cada modalidade desportiva.

Segundo Bento (1998), o conteúdo e a estruturação das unidades didáticas são definidos pelos objetivos, indicações de matérias e linhas metodológicas dos programas e do Plano Anual, procurando garantir a sequência lógica e metodológica da matéria e constituir as atividades do professor e dos alunos, orientando a ação pedagógica ao conferir às diferentes aulas um contributo claro para o desenvolvimento dos alunos.

Segundo Carreiro da Costa (1988), a prática pedagógica é um problema central da ação educativa, que não deve ser realizada em si, mas com a expressão de um longo processo que materializa as várias opções tomadas pelo docente durante a organização do ensino.

Na planificação da unidade didática teve em conta os recursos disponíveis tais como materiais, espaciais, humanos e temporais para cada modalidade específica.

4.3. Plano de Aula

O plano de aula é a base de todo o trabalho de um professor. É no plano que estão definidos os objetivos principais e específicos de cada modalidade a ser realizada na aula, assim como os recursos materiais necessários.

Segundo Bento (1998), a aula constitui o verdadeiro ponto fulcral do pensamento e da ação do professor. Aulas bem planeadas e estruturadas são o ponto de partida para que os alunos sintam prazer na sua participação.

Os alunos apreciaram aulas dinâmicas, criativas e entusiasmantes que proporcionassem um bom desempenho motor, com tempo de prática adequado para que não se tornassem monótonas e desmotivassem os alunos. O empenho dos alunos deveu-se ao facto de se sentirem envolvidos em aulas aliciantes e diversificadas. Tentei sempre que as minhas aulas fossem diferentes, com exercícios de aquecimento variados, tempos de espera curtos e atividades em que os alunos sentissem prazer na sua execução. Além disso, foi crucial estabelecer empatia com o professor para que os alunos sentissem vontade de participar nas aulas seguintes. No apêndice 1 e 2 verificam-se dois exemplos de plano de aula, um realizado para a turma do 6º ano e outro para a turma do 8º ano.

4.4. Técnicas de Intervenção Pedagógica

As técnicas de intervenção pedagógica estão interligadas ao Professor, que é o principal responsável para criação das tarefas para que os alunos possam aprender. As técnicas de intervenção pedagógicas como: instrução, gestão, disciplina, clima, são muito importantes na aprendizagem dos alunos, assim

como à dimensão Instrução, associada à preleção, questionamento, demonstração e fornecimento de feedback.

Siedentop (1983), dividiu os atos pedagógicos em: apresentações de tarefas; gestão do tempo útil da sessão; clima relacional/controlo disciplinar; questionamento; demonstração; segurança; qualidade e pertinência da informação; manutenção do fluxo da sessão e utilização de praticantes como agentes de ensino.

As técnicas de intervenção pedagógica utilizadas foram ferramentas essenciais para a eficácia do professor, quer no planeamento das atividades, quer na transmissão da informação e também como comprova a aquisição de conhecimento. As técnicas de intervenção pedagógica foram fundamentais para que as aulas funcionassem bem com tomada de decisões (resolução de problemas).

4.5. Instrução

A instrução deve ser concisa e clara, para que os alunos consigam assimilar toda a informação, vai facilitar a organização da sessão e aumenta o tempo de prática. Segundo Siedentop (1983) a instrução quanto à sua dimensão refere a procedimentos relacionados com a promoção de atividades de aprendizagem e dos comportamentos do professor, que se relacionam diretamente com os objetivos de aprendizagem, visando a comunicação de informação sobre a matéria de ensino, tais como preleção, explicação, demonstração e feedback.

Desta forma pode-se esquematizar os seguintes objetivos da instrução:

- 1 - Garantir a segurança dos alunos;
- 2- Diminuir o tempo passado em explicações na aula;
- 3- Garantir a qualidade e pertinência da informação;
- 4- Demonstrar corretamente a partir de um planeamento cuidado;
- 5- Acompanhar/controlar a prática e aperfeiçoar o feedback;
- 6- Utilizar o questionamento como método de ensino.

4.6. Demonstração

A demonstração é um meio para fornecer aos alunos a imagem motora do que é esperado. Através da demonstração, o aluno terá uma maior facilidade em realizar o que movimento ou exercício pretendido. Pode ser o Professor a demonstrar, mas também pode ser o aluno, desde que este tenha a capacidade de realizar o exercício corretamente para que os colegas possam fazer de forma eficaz.

4.7. Feedback

O feedback representa uma informação de retorno dependente do comportamento observado pelo professor. De acordo com Fishman & Tobey (1978, citados por Vieira e Biscaia em 2013), o feedback pedagógico é a reação do professor à resposta motora do aluno, com o objetivo de modificar essa resposta, direcionando-a para a aquisição ou realização de uma atividade específica.

Os feedbacks apresentam várias classificações, incluindo a forma (auditivo, visual, cinestésico, misto), a afetividade (positiva e negativa), o objetivo (prescritivo, descritivo, avaliativo, interrogativo), a direção (individual, grupo, turma), entre outras (Sarmiento, Veiga, Rosado, Rodrigues & Ferreira, 1998).

Alguns aspetos importantes do feedback pedagógico incluem a frequência com que é fornecido, a variedade e especificidade do feedback, a direção em que é dado (individualmente, em grupo ou para a turma) e a sua relação com a informação transmitida durante a aula.

4.8. Ensino

O ensino está relacionado diretamente com a organização do planeamento, gestão e interação com os alunos. O principal objetivo do Professor é promover a qualidade de ensino aos alunos através de exercícios e jogos que os cativem, métodos que proporcionem estilos de vida saudáveis que mantenham para as suas rotinas.

A escola D. Pedro Varela tem como um objetivo desenvolver um conjunto de competências (conhecimentos, valores e atitudes), com o objetivo de promover um estilo de vida mais saudável. No caso, da área da atividade física, a demonstração de competências distingue-se através da concretização de objetivos pré definidos para cada matéria. Estes dividem-se em três níveis de complexidade, que são:

- 1- Introdutório - Que inclui as habilidades de forma acessível para os alunos envolvendo informações básicas e fundamentais de maneira clara, usando a linguagem apropriada ao público-alvo.
- 2- Elementar – Verifica-se o domínio da matéria, existe um caráter mais formal durante a prática e a organização de determinada atividade.
- 3- Avançado – Corresponde a um nível mais elevado que pode e deve ser atingido na disciplina de EF.

4.9. Avaliação

A avaliação é um dos processos educativos mais importantes, implicando a observação de todas as atividades realizadas ao longo das aulas. Segundo Siedentop e Tannehill (2000), a avaliação é descrita como uma variedade de tarefas e definições, nas quais são dadas aos alunos oportunidades para demonstrar os seus conhecimentos e habilidades num contexto que lhes permite continuar a aprender e crescer.

A avaliação na Escola D. Pedro Varela ocorre durante todo o ano letivo, é realizada com a comunicação clara dos objetivos e metas de aprendizagem aos alunos. Uma estratégia comum foi a criação de tabelas que auxiliam na observação das modalidades lecionadas, bem como na elaboração de planos alternativos.

Pode dizer-se que a avaliação tem como objetivo observar o aluno em relação às novas aprendizagens que lhe vão ser propostas, assim como as aprendizagens anteriores que servem de base para essas novas aprendizagens. Esta contribui para adequar o projeto curricular de EF, facilitando a integração do aluno. Por sua vez, a avaliação está dividida em três tipos: diagnóstica, formativa e sumativa.

No caso da avaliação diagnóstica acontece em dois momentos, no início do ano letivo e sempre que se inicia uma nova modalidade ao longo do ano, para confirmar o nível dos alunos e reestruturar o planeamento das aulas.

Quanto à avaliação formativa mostra um carácter contínuo e sistemático, proporcionando a comparação entre o que o aluno realiza e o que é pedido. Esta avaliação fornece informações pertinentes que ajudam na avaliação final dos alunos.

Por fim, temos a avaliação sumativa que corresponde a um balanço final do processo como um todo. Esta consiste no conjunto final do desenvolvimento das aprendizagens do aluno e das competências definidas para cada área curricular, verificando se os alunos atingiram os objetivos. Para se realizar esta avaliação foram criadas um conjunto de situações ou tarefas específicas para esse fim, de modo que o professor possa avaliar a competência dos alunos, seja em atividades de técnica individual, ou de jogo formal.

5. Área III – Dimensão Participação na Escola e Relação com a Comunidade

5.1. Projeto Educativo

O Projeto Educativo da Escola Básica D. Pedro Varela, no Montijo, apresentado aqui, oferece uma linha de ação educativa contextualizada e resulta de um trabalho que envolveu todos os agentes da comunidade educativa. O objetivo foi refletir sobre a realidade da escola, com vista à melhoria do serviço prestado, seguindo a linha dos projetos educativos anteriores.

Durante este processo, foram consideradas as diretrizes legais que estabelecem as linhas de orientação da prática educativa, incluindo o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO), o Decreto-Lei nº 54/2018 de 6 de julho, que define o regime jurídico da Educação Inclusiva (bem como a sua atualização na Lei nº 116/2019 de 13 de setembro) e o Decreto-Lei nº 55/2018 de 6 de julho, que estabelece os princípios orientadores do currículo dos ensinos básico e secundário.

O Projeto Educativo destaca a necessidade de convergência e concertação de ações entre os diversos intervenientes e parceiros da comunidade educativa para criar verdadeiros planos estratégicos. Além disso, incentiva os profissionais de ensino e formação a desenvolverem ações que transformem significativamente a aprendizagem, impactando a vida e formação dos alunos, bem como a sociedade em geral. Isso, defende-se, só pode ser alcançado através de estilos de trabalho em rede, colaborativos, articulados e abertos. Abertos na conceção, desenvolvimento e monitorização das práticas educativas.

A visão da escola é inclusiva e equitativa, onde a diferença é valorizada como riqueza. É uma escola que responde aos desafios da Educação em cooperação com a comunidade local, colocando a criança no centro da ação. Valoriza a educação para a cidadania, promove a sustentabilidade ambiental e busca alcançar o desenvolvimento holístico dos alunos.

A missão desta escola é valorizar a inovação pedagógica, criar condições para atender às necessidades de todos os alunos, promover o desenvolvimento profissional do pessoal docente e não docente e contribuir para o desenvolvimento da comunidade local. Para cumprir esta missão, aspira-se que esta escola seja um espaço de pertença, onde todos assumam as suas responsabilidades.

Os valores fundamentais da escola incluem a colaboração e cooperação, sustentabilidade, ética e integridade, inclusão, democracia, exigência e responsabilidade, respeito, equidade, solidariedade, inovação, segurança e autonomia.

5.2. Direção de Turma

Durante o estágio existiu a oportunidade de acompanhar a Direção da Turma do 6^a E, com o professor cooperante Miguel Silva. Esse acompanhamento foi semanal, realizado às terças-feiras das 16:40 até às 17:30 no horário de DT. A respetiva presença nas reuniões de DT teve como principal objetivo conhecer as tarefas de um Diretor de Turma. Nas reuniões de DT foram tratados assuntos relacionados com a assiduidade dos alunos, justificação de faltas, troca de informações com os alunos e encarregados de educação, informações diversas sobre a turma, projetos em que a turma estava envolvida ou iria envolver-se, avaliações e planos de mentorias.

Segundo Boavista e Sousa (2013), o Diretor de Turma apresenta-se como um pilar na gestão intermédia da escola, uma vez que acumula funções relacionadas com os alunos, os encarregados de educação e posteriormente com os professores. Foi muito importante esta aprendizagem, não só para conhecer os assuntos e a forma como são tratados, mas também para conhecer melhor os alunos e as suas vivências, pois o convívio em exclusivo nas aulas de Educação Física jamais o permitiria. Sem esta experiência, não saberia quais as funções com as quais me poderei deparar no futuro, nem tão pouco como poderia resolver esses assuntos como os que foram solucionados nestas aulas.

5.3. Desporto Escolar

O DE é uma atividade extracurricular de complemento à disciplina de EF. A prática desportiva na escola, para além de um dever decorrente do quadro normativo vigente no sistema de ensino, constitui um instrumento de grande relevo e utilidade no combate ao insucesso escolar e melhoria da qualidade do ensino e da aprendizagem. Segundo Alves (2011), o DE deve *“(...) ser articulado horizontal e verticalmente, ao longo de todos os anos de escolaridade, com as atividades curriculares da Educação Física, da Expressão e Educação Físico – Motora e, ainda, com as Atividades Físicas e Desportivas das Atividades de Enriquecimento Curricular do primeiro ciclo do ensino básico.”*.

Durante o ano letivo acompanhei a modalidade de Badminton com o Professor Miguel Silva. Foi também através desta modalidade que iniciei o meu projeto de investigação, baseado na análise do índice de massa corporal dos alunos, e canalizar os alunos com os índices de massa corporal elevado para a prática de badminton no DE, com o objetivo de analisar novamente e comparar os resultados com os do 1^o período. Tive a oportunidade de estar presente num encontro de distrital de badminton, onde foi importante para os alunos defrontarem outros colegas de outras escolas. Houve muito fair-play e confraternização entre todos os participantes.

Os alunos participaram nas aulas de badminton no âmbito do desporto escolar, posteriormente foi analisado o índice de massa corporal dos alunos como projeto de investigação: Esta modalidade foi a que teve mais presenças ao longo do ano letivo, com cerca de 30 alunos por aula. O DE promove estilos de vida saudável que contribuem para a formação equilibrada dos alunos. Assim, a escola oferece várias modalidades para os alunos participarem, fora do horário escolar. Todas as modalidades foram realizadas no pavilhão da escola.

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
08:20-09:10 Badminton	08:20-09:10 Badminton		09:15-10:05 Escalada	
	10:20-11:10 Escalada			10:20-11:10 Badminton
13:40-14:30 Basquetebol	13:40-14:30 Badminton	13:40-14:30 Badminton	13:40-14:30 Escalada	13:40-14:30 Basquetebol
	13:40-14:30 Corfebol	13:40-14:30 Basquetebol		14:35-15:25 Basquetebol
		13:40-14:30 Corfebol		
17:30-18:20 Badminton	17:30-18:20 Badminton			

Quadro 2 - Horário do DE

5.4. Atividades Desenvolvidas

5.4.1. Corta-mato Escolar

No dia 11 de novembro realizou-se o corta-mato-escolar, dentro do recinto da escola. A atividade teve início às 09:00 com a participação dos EE, professores e colaboradores da escola. Esta atividade contou com a presença de cerca de 500 alunos. Os alunos nascidos entre 2012 e 2014 realizaram a distância de 1000 metros, os alunos nascidos entre 2010 e 2011 realizaram a distância de 1500 metros. Os alunos nascidos entre 2004 e 2007 e 2008 e 2009 realizaram 2500 metros. Os participantes revelaram-se muito empenhados na atividade, foi um dia onde foi possível fomentar os hábitos de vida saudável e a prática desportiva. Esta atividade terminou por volta das 13:30, após a desmontagem de todo o material.

5.4.2. Torneio do jogo do mata piolho 2º ciclo

Nos dias 19 e 20 de dezembro realizou-se o torneio inter-turmas do jogo do Mata Piolho, dos alunos do 2º ciclo. Esta atividade teve início às 09:00 e terminou às 13:00 com a final do torneio. Esta iniciativa contou com a participação de 375 alunos do 2º ciclo e teve como objetivos promover a interação e o respeito entre os alunos. Esta atividade proporcionou aos alunos um ambiente competitivo e motivante, de forma a aplicarem os conhecimentos adquiridos nas aulas de Educação Física.

5.4.3. Mega Sprinter Escolar

No dia 8 de fevereiro realizou se o Mega Sprinter Escolar. Teve início às 09:00 e terminou às 13:00. Estiveram presentes cerca de 500 participantes, entre as provas de corrida de velocidade, salto em comprimento, lançamento do peso e de resistência (1000 metros). Nesta atividade realizou-se o apuramento para a fase distrital com outras escolas. Todos os alunos estiveram empenhados nas

provas e sempre com boa disposição.

5.4.4. Encontro Distrital de DE de Badminton

No sábado, dia 11 de fevereiro, realizou-se na Escola Secundária de Alcochete um encontro distrital / torneio de Badminton, no âmbito do DE (figura 4). Este encontro contou com a participação das escolas do Montijo, Alcochete e Moita. Uma manhã dedicada ao Badminton, onde foi possível que os alunos de várias escolas jogassem entre si, através de uma competição saudável. Esta atividade teve início às 09:30 e terminou às 12:30.

5.4.5. Peça Teatro a Monstrinha

No dia 16 de março, acompanhei a Turma 6º E ao Cinema Teatro Joaquim d' Almeida para assistir à peça A Monstrinha. Esta atividade teve início às 09:00 horas e terminou com a chegada à escola por volta das 12:30 horas. Os alunos estiveram sempre atentos à peça e com um comportamento adequado. Esta visita foi organizada pela Câmara Municipal do Montijo, sendo a Escola D. Pedro Varela convidada a assistir. O Professor Miguel Silva solicitou a minha presença por se tratar da turma que já acompanhava na DT, e também com o objetivo de conhecer os comportamentos e atitudes dos alunos em contexto exterior à “sala de aula”.

5.4.6. Mega Sprinter Distrital

No dia 20 de março, realizou-se o Mega Sprinter distrital na pista de atletismo Carla Sacramento, no Seixal – Amora (figura 5). Estiveram presentes nestas atividades todos os alunos que se classificaram no mega sprinter realizado na escola, nas provas de velocidade, salto em comprimento, corrida de estafetas e resistência 1000 metros. A partida da escola foi às 08:00 e a chegada aconteceu por volta das 16:00. Foi um dia de extrema importância para os alunos presentes, que se revelaram empenhados, motivados e com a competitividade necessária para atingirem o melhor resultado possível.

5.4.7. Torneio Inter- Turmas Tag-Rugby

Nos dias 29, 30 e 31 de março, realizou-se o torneio inter-turmas de Tag-Rugby. Esta atividade contou com a presença de todas as turmas do 2º e 3º ciclo da Escola D. Pedro Varela. No dia 29 de março, no período da manhã, entre as 09:00 e as 12:00, e das 14:00 as 17:00, realizou-se o torneio para as turmas de 2º ciclo. No dia 30 de março, no período da manhã, entre as 09:00 e as 12:00, e à tarde, das 14:30 as 17:30, realizou-se para as turmas do 3º ciclo. As finais do torneio do 2º e 3º ciclo realizaram-se no dia 31 de março, entre as 09:00 e as 12:00. Foram dias muito competitivos, marcados por uma energia e uma participação muito positiva.

5.4.8. Peça Teatro Contos e Cantos

No dia 11 de maio acompanhei a turma do 6º E ao Cinema Teatro Joaquim d' Almeida para assistir à peça de teatro Contos e Cantos. Esta atividade teve início às 09:00 e terminou com a chegada à escola, por volta das 12:30. Os alunos estiveram sempre atentos à peça e com um comportamento adequado. Esta visita foi organizada pelo Departamento de Línguas da Escola D. Pedro Varela. O Professor Miguel Silva pediu-me para fazer o acompanhamento por se tratar da turma que acompanho na DT e com o

objetivo de conhecer a turma fora do âmbito de sala de aula.

5.4.9. Torneio Inter- Turmas do Jogo do Queimado

No dia 1 de junho, realizou-se o torneio inter-turmas do Jogo do Queimado, para as turmas do 3º ciclo. O primeiro período do torneio realizou-se das 09:00 às 13:00 e o segundo período, das 14:00 às 17:30. Nos dias 12,13 e 14 de junho realizou-se o torneio para as turmas do 2º ciclo, que decorreu entre as 09:00 e as 18:00. O Jogo do Queimado é das modalidades preferidas dos alunos, é um jogo dinâmico e que envolve todos os alunos das turmas. Para terminar, o ano letivo julgo que foi a atividade ideal escolhida antes das férias de verão.

5.4.10. Aulas Observadas

Na Escola D. Pedro Varela não havia mais nenhum colega a realizar estágio, como tal não foi possível realizar qualquer tipo de observação de aulas de estagiários. Como tal, realizei observações de aulas dos vários Professores de EF, aprendi muito sobre o ensino-aprendizagem, todos os professores são diferentes uns dos outros. Observar as aulas de outros professores foi uma prática valiosa, inicialmente porque proporcionou-me oportunidades de aprendizagem e troca de experiências, que permitiu que os professores compartilhassem as suas práticas, estratégias pedagógicas e os seus métodos, além disso a observação possibilitou-me identificar diferentes estilos de ensino, abordagens motivacionais e técnicas de gestão de aula. Estas observações contribuíram para o meu desenvolvimento profissional, promovendo a reflexão crítica de cada aula observada.

6. Área IV – Dimensão do Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida

A Relação do Desporto Escolar de Badminton em Alunos com Índice de Massa Corporal Elevada

João Pedro Matias Coelho [1] * Deborah Kramer [1]

[1] Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada, Instituto Piaget, Portugal

6.1. RESUMO

Enquadramento: Atualmente, os jovens estão a tornar-se cada vez mais sedentários e a adotar hábitos alimentares desequilibrados, o que pode levar a situações de excesso de peso e obesidade. A Atividade Física (AF) é fundamental para combater este problema, e o Desporto Escolar surge como uma oportunidade para a realização de atividades físicas através da prática de várias modalidades desportivas, entre elas o badminton. **Objetivos:** Foi realizado um estudo para analisar o impacto da prática do badminton, no âmbito do DE, na redução de peso dos alunos. **Métodos:** O estudo foi composto por uma amostra de 52 alunos. Todos os participantes deviam estar regularmente inscritos no 2º e 3º ciclo de estudos, mais especificamente até ao 8º ano, e ter um IMC considerado pelo menos acima do peso. **Resultados:** Os resultados mostraram que o badminton foi eficaz como atividade capaz de reduzir o peso dos alunos, com os rapazes a apresentarem melhores resultados do que as raparigas, provavelmente devido a razões metabólicas e hormonais. **Conclusão:** Os resultados deste estudo sugerem que a prática regular de badminton pode ser uma estratégia eficaz para melhorar o IMC e a saúde geral dos estudantes. É crucial destacar a importância do desporto na prevenção da obesidade, uma vez que esta pode levar a vários problemas de saúde nos jovens.

Palavras-chave: Obesidade; IMC; Atividade Física; Desporto Escolar; Badminton

6.2. ABSTRACT

Background: Nowadays, young people are becoming increasingly sedentary and adopting negative eating habits, which can lead to overweight and obesity. Physical activity is a fundamental strategy to combat this problem, and School Sport emerges as an opportunity to carry out physical activities through the practice of various sports, including badminton. **Objectives:** A study was conducted to analyze the impact of badminton practice within the context of School Sports on weight reduction among students. **Methods:** The study involved a sample of 52 students. All participants were required to be regularly enrolled in the 2nd and 3rd cycles of studies, specifically up to the 8th grade, and have a Body Mass Index (BMI) considered at least above normal weight. **Results:** The results showed that badminton is effective as an activity that can reduce students' weight, with boys showing better results than girls, probably due to metabolic and hormonal reasons. **Conclusions:** The results of this study suggest that regular badminton practice can be an effective strategy for improving BMI and the overall health of students. It is crucial to emphasize the importance of sports in preventing obesity, as it can lead to various health problems in young individuals.

Keywords: Obesity; Overweight; Physical Activity; School Sport; Badminton

6.3. INTRODUÇÃO

Ao longo dos anos, a Organização Mundial da Saúde (OMS) verificou que a obesidade é um importante problema de saúde pública em todo o mundo, e de um modo geral, é causada pela acumulação excessiva de gordura corporal, o que é prejudicial à saúde. Existem várias causas para o excesso de peso e obesidade, incluindo fatores como o estilo de vida, dieta, AF, fatores genéticos, (como por exemplo, a obesidade dos pais, doenças subjacentes e uso de medicamentos), fatores demográficos (idade, sexo, local de habitação, nível educacional) e fatores socioeconômicos (Melo, 2020). Com efeito, parece que o excesso de peso e a obesidade estão associados a um desequilíbrio energético entre as calorias consumidas e as calorias gastas, sendo que a energia é consumida a partir de alimentos e bebidas, enquanto a energia é gasta através da AF, regulação da temperatura corporal, respiração, digestão, entre outras variáveis, e posteriormente armazenada como gordura no corpo (Albuquerque et al., 2017; Hall et al., 2015; Abbott et al., 2022).

Quanto ao IMC é comum ser utilizado na prevenção e como uma ferramenta de triagem para identificar indivíduos com excesso de peso. No que concerne aos percentis de IMC específicos para a idade e sexo, as curvas de referência de crescimento são normalmente utilizadas para a identificação de riscos de saúde relacionados à obesidade em crianças e adolescentes. De acordo com esses dados de referência, indivíduos dos 5 aos 19 anos, com um Índice de Massa Corporal entre os 85% e 94% inclusive, coloca-os na categoria de excesso de peso, enquanto, aqueles cujo percentil se encontra acima dos 95% são classificados como obesos (Enright et al., 2020; Santos et al., 2018). Os percentis de Índice de Massa Corporal são normalmente aplicados para categorizar o excesso de peso ou obesidade com o objetivo geral de identificar crianças em maior risco de saúde (Gaio et al., 2018).

Uma das definições mais relatadas na literatura acerca do conceito de AF trata-se de que esta é vista como qualquer movimento corporal produzido pelo sistema músculo-esquelético, de onde resulta um dispêndio energético acima da taxa metabólica de repouso, sendo um processo complexo e dinâmico (Caspersenet al., 1985). Salienta-se que compreender o impacto da AF nos índices de massa corporal (IMC) dos alunos, é um aspeto fundamental na análise do DE no nosso estudo.

Define-se DE como o conjunto de práticas desportivas e lúdicas e de formação desportiva que são desenvolvidas como um complemento curricular e de ocupação dos tempos livres, sem regime de obrigatoriedade, que se encontram integradas no plano de atividades da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo, como nos refere o Decreto-Lei n.º 95/1991.

A importância inegável do DE reside na sua promoção do bem-estar, no incentivo por uma cidadania responsável e na promoção do crescimento e do reforço de capacidades e competências. Serve de plataforma para incutir valores de boa cidadania e aperfeiçoar aptidões específicas no âmbito de uma disciplina escolhida, oferecendo vias de progressão tanto eletivas como vocacionais (Silva, 2013). Pode dizer-se que o principal objetivo é a promoção do acesso à prática desportiva, de forma regular, através da prática de várias modalidades, que possibilitam aos alunos escolher aquela que mais gostam, permitindo o aumento do tempo dedicado ao exercício físico nos tempos livres. Sendo a escola um dos principais locais, onde as crianças formam a sua personalidade e estruturas internas, é importante que o desporto esteja inserido neste âmbito, devido à sua importância para uma boa qualidade de vida. Através do DE a prática desportiva torna-se mais acessível a todos, e permite que as crianças

adquiram mais conhecimento e pratiquem diversas modalidades, permitindo que as crianças desenvolvam um maior número de diferentes desportos.

O badminton é um desporto benéfico para melhorar e manter a aptidão física geral. Ao longo de um jogo típico, os participantes fazem vários movimentos, como saltar, correr e executar voltas rápidas e torções em várias direções. Curiosamente, um jogador de badminton amador altamente qualificado percorre mais terreno durante um jogo, do que um jogador de futebol durante uma partida de futebol de uma hora (San Marin Physical Education, s/d). Essencialmente, esta é uma excelente modalidade para a prática de exercício aeróbico, oferecendo o prazer e oportunidade de melhorar o bem-estar físico (Dewi al., 2021).

A inclusão do Badminton, como DE no currículo, oferece uma oportunidade para responder a estas preocupações. O DE proporciona uma plataforma estruturada e acessível para que os alunos pratiquem atividades físicas e promovam estilos de vida mais saudáveis. Contudo, fatores como restrições financeiras ou limitações de tempo podem dificultar ainda mais a participação dos jovens em atividades físicas fora da escola. Consequentemente, muitos jovens podem não ter acesso a exercício físico adequado, o que conduz a resultados adversos para a saúde.

A presente investigação tem como objetivo avaliar a interferência da prática do badminton oferecida aos alunos no âmbito do DE, analisando dados como IMC e observação da condição física em geral. A partir de uma estratégia de intervenção orientada, espera-se obter melhorias nos índices de IMC, bem como uma evolução na condição física de rapazes e raparigas praticantes de Badminton ao longo do período escolar.

6.4. MATERIAIS E MÉTODOS

6.4.1. Amostra

A amostra foi selecionada intencionalmente na Escola Básica D. Pedro Varela, no Montijo. Todos os participantes deviam estar regularmente inscritos no 2º e 3º ciclo de estudos, mais especificamente até ao 8º ano, e ter um IMC considerado pelo menos acima do peso. Posteriormente, os dados foram recolhidos no início do ano letivo, e foram analisados com base na idade e no sexo dos alunos, conforme estabelecido pela OMS. Em seguida, o IMC foi calculado.

Participaram no estudo 52 alunos, 28 do sexo masculino e 24 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 10 e os 15 anos ($12,64 \pm 1,40$), ou seja, Média = 12,64 e Desvio Padrão = 1,40 anos. Após realizada a análise dos participantes, todos foram sinalizados com IMC elevado. Os dados foram recolhidos utilizando os testes do Fitescola®, em que se registou o peso e altura dos alunos.

Antecipadamente à recolha de dados e após a seleção dos participantes, recolheu-se o consentimento por parte dos encarregados de educação e todos concordaram com a sua participação, sendo que todos os procedimentos seguiram as diretrizes da Declaração de Helsínquia (2014).

6.4.2. Instrumentos e Procedimentos Éticos

Este estudo foi realizado ao longo do ano letivo de 2022/2023 e teve como foco dois momentos, um no início do ano letivo (setembro) e o outro perto do final do ano letivo (maio).

A 1ª recolha foi realizada no pavilhão da escola nas aulas de Educação Física de cada turma, na semana de 17 de outubro a 21 de outubro de 2022. A 2ª foi realizada nas aulas de DE no pavilhão da escola, entre os dias 19 de maio e 21 de maio de 2023.

Quanto aos instrumentos utilizados, a recolha de dados referentes à altura foi realizada com a fita métrica, enquanto, o peso foi através de uma balança. Além disso, os dados provenientes do Fitescola® também foram registados. Após a primeira fase de recolhas e análise dos resultados relacionados com o IMC dos alunos, foi possível distinguir os indivíduos com IMC indicado como “acima do peso” e “obesidade”. Esta classificação foi feita com base nos critérios citados anteriormente. Por fim, os resultados foram partilhados com os encarregados de educação durante as reuniões de pais de cada turma, e foi oferecida a oportunidade de os estudantes participarem neste projeto.

Relativamente ao Fitescola®, este é uma ferramenta que tem como objetivo promover um estilo de vida mais saudável, educando as crianças e jovens a serem fisicamente ativos. Esta permite ainda a avaliação da aptidão física dos alunos através da aplicação de uma bateria de testes selecionados para o efeito.

6.4.3. Análise de dados

A caracterização da amostra foi realizada através da estatística descritiva, com média e desvio padrão. Utilizou-se o Software Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versão 27.0. Para além disso, foi utilizado o Test T pareado para comparar as diferenças entre o IMC no 1º Período e o IMC do 3º Período. A ANOVA de duas vias foi também utilizada para verificar se existem diferenças estatisticamente significativas entre as duas variáveis, considerando que estas apresentaram homogeneidade das variâncias avaliadas, conforme avaliado pelo Teste de Levene. Os dados foram apresentados em forma

de média e desvio padrão (DP). Para todos os testes estatísticos foi usado o nível de significância de $p \leq 0,05$.

6.5. RESULTADOS

A tabela 4 apresenta os valores descritivos da amostra relativamente ao 1º período. Os resultados obtidos indicam que a maioria dos participantes está acima do peso recomendado para a sua idade, como é possível verificar através dos valores colocados no IMC. Importante salientar que apesar de não ser uma diferença significativa, na variável denominada peso, os rapazes são mais pesados do que as raparigas.

Tabela 4- Valores descritivos da amostra no 1º Período em relação ao sexo

Variáveis	Rapazes	Raparigas	Total	Máximo	Mínimo
Idade	12,7 ± 1,41	12,54 ± 1,41	12,64 ± 1,40	15	10
Peso	60,2 ± 7,93	58,1 ± 8,95	59,24 ± 8,4	46,4	71,2
Altura	150 ± 9,76	147,7 ± 10,76	148,94 ± 10,2	165	132
IMC	26,7 ± 1,6	26,52 ± 2,01	26,6 ± 1,8	34,3	25

A tabela 5, por sua vez, apresenta a análise descritiva dos alunos no final do ano letivo, sendo que não se verificaram diferenças significativas comparativamente com o início do ano. No entanto, é possível salientar que o valor do IMC registou uma diminuição de 1,1% entre o 1º e o 3º período. Esta diminuição é extremamente positiva, uma vez que está alinhada com o objetivo de que as crianças alcancem valores considerados normais, relativamente ao seu IMC, com a ajuda da prática desportiva, neste caso do DE de badminton.

Tabela 5 - Valores descritivos da amostra no 3º Período em relação ao sexo

Variáveis	Rapazes	Raparigas	Total
Idade	13,2 ± 1,2	13 ± 1,22	13,12 ± 1,2
Peso	60,6 ± 8,1	59,2 ± 9,21	59,95 ± 8,6
Altura	153,8 ± 9,9	150,7 ± 11,1	152,4 ± 10,5
IMC	25,5 ± 1,6	25,9 ± 1,8	25,7 ± 1,7

De acordo com a tabela 6, é possível verificar-se que em média o IMC dos alunos referente ao 1º período (média= 26,62, erro padrão= 0,2481) foi superior ao IMC dos alunos no 3º período (média= 25,72, erro padrão= 0,2323), tendo em consideração que o número de participantes, isto é, $t(51) = 8,347$, e o nível de significância ser $p < 0,05$.

Tabela 6 - Test T pareado para análise do IMC

Variáveis	n	Média	DP	EP	p
-----------	---	-------	----	----	---

IMC (1ºPeríodo)	52	26,61	1,79	,2481	<,001
IMC (3º Período)	52	25,72	1,67	,2323	

Nas nuvens de pontos seguintes (figura 2e 3), é possível observar uma correlação positiva entre o peso e a altura dos alunos ao longo do 1º período e do 3º período. Isto indica que à medida que a altura aumenta, há uma tendência correspondente do aumento do peso, e vice-versa, ao longo desse período. Ou seja, por outras palavras, pode dizer-se que existe uma relação linear quase perfeita com coeficiente de ajustamento quase perfeito. No caso da figura 1, o coeficiente de determinação é $r^2=0,9624$, o que nos diz que cerca de 96,24% da variação do peso pode ser explicada pela variação da altura dos alunos. Da mesma forma que, na figura 2, o $r^2=0,9912$, o que indica que cerca de 99,12% da variação do peso também está relacionada com a variação da altura dos alunos.

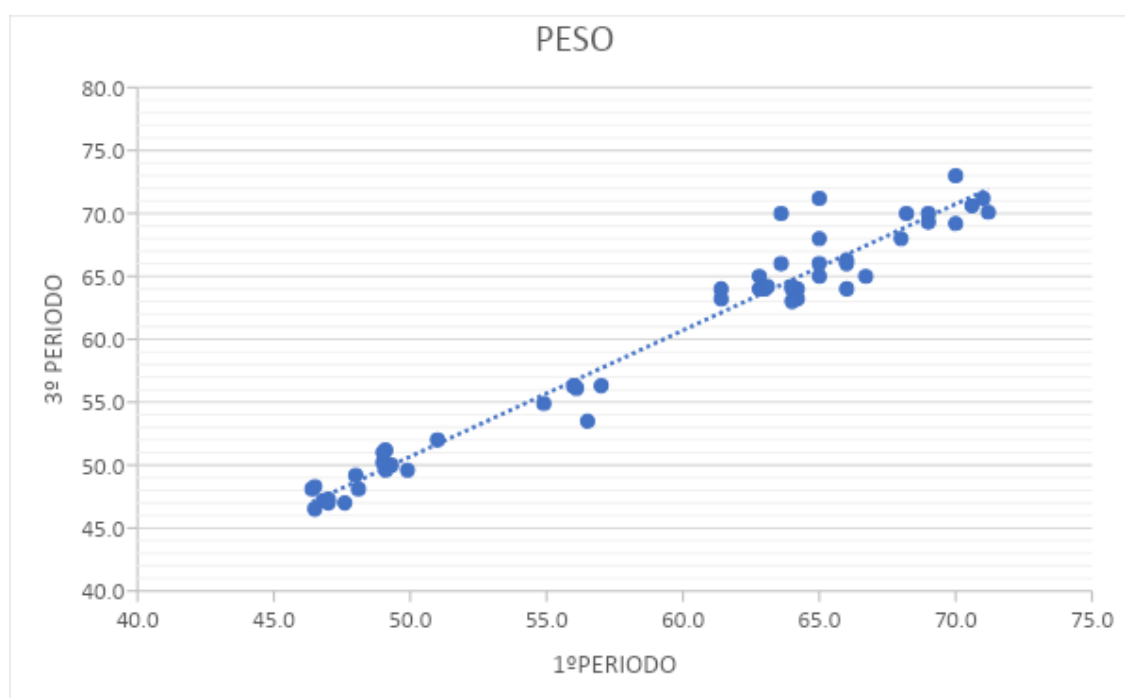


Gráfico 1 - Diferença entre o peso do 1º para o 3º Período

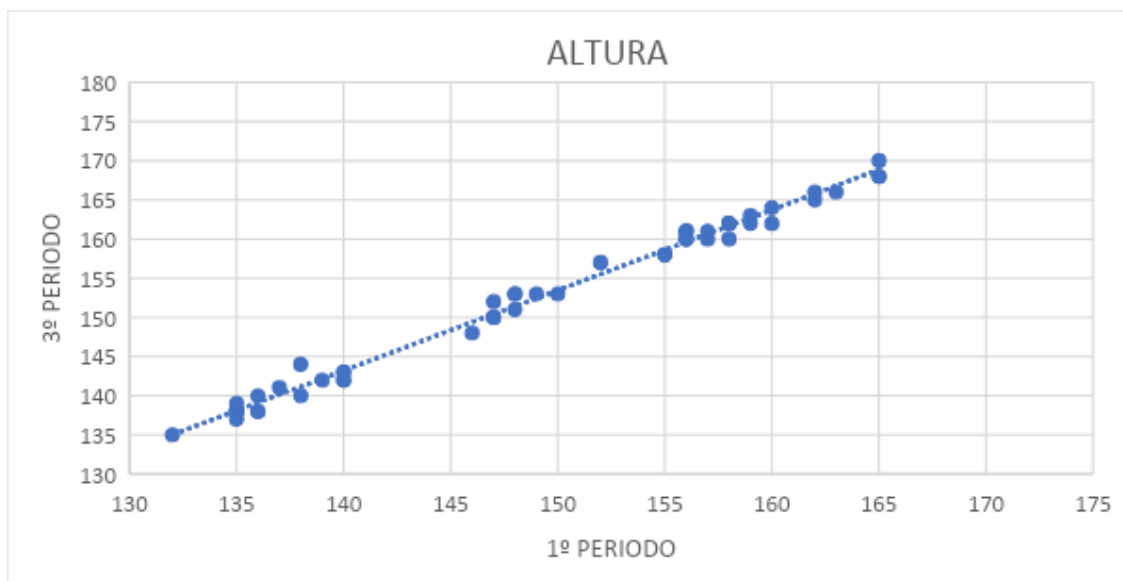


Gráfico 2 - Diferença das alturas do 1º para o 3º Período

Através da tabela 7, no que se refere ao IMC no 1º período verificou-se que um número significativo dos alunos estava acima do peso. No entanto, no 3º período o número de alunos com peso normal subiu para 14 alunos (26,92%), enquanto o número de alunos com obesidade diminuiu para dois (3,85%). Isto indica que a prática de badminton proporcionou alguns benefícios aos participantes, visto que existiu uma redução no número de alunos avaliados como obesos.

Tabela 7 - Frequência absoluta e relativa do IMC ao longo do ano letivo

IMC	1º Período		3º Período	
	Freq. Absoluta	Freq. Relativa	Freq. Absoluta	Freq. Relativa
FZS - ABAIXO DO PESO	0	0,00%	0	0,00%
FZS - PESO NORMAL	0	0,00%	14	26,92%
FZS - ACIMA DO PESO	48	92,31%	36	69,23%
FZS - OBESO	4	7,69%	2	3,85%
	52	1	52	1

Para se verificar se o sexo interfere no IMC obtido no 1º e no 3º período, realizou-se ANOVA de Duas Vias. Seja no 1º ou no 3º período o sexo não teve efeito sob o IMC dos alunos ($p \leq 0,05$). Quando se avaliou a influência dos fatores separadamente, o sexo manteve-se sem influência sobre as variáveis em estudo.

Tabela 8 - Efeito do sexo no IMC dos alunos

Fatores	Sexo masculino		Sexo feminino		Total		Sig*
IMC	Média	DP	Média	DP	Média	DP	
1º Período	26,68	1,60	26,52	2,02	26,61	1,79	0,697
3º Período	25,55	1,55	25,92	1,82	25,7	1,67	0,981

*p≤0,05

6.6. DISCUSSÃO

O objetivo da presente investigação foi analisar a influência do DE, especificamente o badminton, no IMC dos alunos ao longo do ano letivo. Os resultados encontrados estão divididos em 1º período e 3º período, o que nos permitiu identificar diferenças nos valores do IMC entre o início e o final do ano.

Observou-se que no primeiro período, a maioria dos participantes foi classificado como tendo excesso de peso ou obesidade. Em contrapartida, apenas um número reduzido de participantes apresentou um peso dentro da categoria considerada normal, e nenhum deles foi classificado como tendo peso abaixo do normal. Ao longo do estudo, verificou-se um ligeiro decréscimo na percentagem de alunos com excesso de peso ou obesidade, diminuindo para 69,23%. Simultaneamente, houve um aumento significativo no número de alunos que alcançaram um peso considerado normal, representando 26,92%.

Os resultados do estudo, que indicam uma diminuição da percentagem de alunos com excesso de peso ou obesos e um aumento do número de alunos com peso normal, realçam o potencial do badminton como forma de AF para combater a obesidade infantil. Corroborando com o estudo de Mata (2013), salienta-se que a prática de badminton tem um impacto positivo no IMC dos alunos. No entanto, Verde (2014) afirma que a obesidade infantil é um problema de saúde pública, com diversos riscos associados, incluindo diabetes de tipo 2, doenças cardiovasculares e problemas de saúde mental. Portanto, incentivar a participação regular no badminton pode ser uma abordagem valiosa para resolver este problema (Mata, 2016).

Um estudo publicado no Journal of the American Medical Association Pediatrics em 2016, concluiu que as crianças e adolescentes que praticavam pelo menos 60 minutos de AF moderada a intensa por dia tinham valores de IMC mais baixos em comparação com os que praticam menos AF. A modalidade de badminton, por sua vez, está associada a uma menor prevalência de excesso de peso e obesidade entre crianças em idade escolar (Cooper et al., 2015; Nyberg et al., 2021). Como esperado, os resultados vão ao encontro de outros estudos (Brasil, 2019; Lemes et al., 2019), uma vez que se verificaram efeitos benéficos do exercício regular de badminton na redução do IMC.

Além disso, o treino frequente oferece inúmeras vantagens que permitem às crianças e jovens maximizar a sua força e resistência em simultâneo. Isto contribui para a redução dos riscos associados

à inatividade física e permite-lhes realizar com conforto e segurança uma série de atividades diárias (Kang & Ratamess 2014). Os resultados deste estudo apoiam a ideia de que a prática regular de badminton pode ser uma estratégia eficaz, para melhorar o IMC e a saúde em geral entre os alunos sinalizados. Estes resultados alinham-se com pesquisas anteriores (Kang & Ratamess, 2014; Brasil, 2019; Lemes et al., 2019) que enfatizam o papel do exercício, na redução do IMC e na promoção da saúde cardiovascular.

Em outros estudos, como o de Silva (2013) e Mata (2016), identificaram que os rapazes têm mais facilidade em baixar o IMC do que as raparigas, isto porque os rapazes, geralmente, têm uma maior quantidade de massa muscular em relação à gordura, além de existirem diferenças hormonais entre os sexos.

Apesar dos importantes resultados encontrados, esta investigação apresenta algumas limitações. Em primeiro lugar, é importante ressaltar que a amostra é reduzida, o que pode limitar a generalização dos resultados. Especificamente, no que diz respeito aos resultados obtidos em relação ao sexo, pois as diferenças nos fatores biológicos entre rapazes e raparigas não foram devidamente analisadas. Além disso, não é possível confirmar se as crianças e jovens não participaram em outras atividades desportivas em simultâneo, se realizaram alguma dieta ou fizeram melhorias no seu estilo de vida. Estes fatores podem, portanto, oferecer resultados parciais, que podem vir a ser abordados com maior profundidade em estudos futuros. Portanto, no futuro, investigações ainda devem ser desenvolvidas, visando elucidar algumas outras questões pertinentes na influência do DE no IMC das crianças. Seria ainda interessante considerar o aumento do número de participantes e a inclusão de um maior conjunto de variáveis ao estudo. Além disso, sugere-se ainda investigar a diferença entre crianças que participam em mais do que uma modalidade de DE, e também a diferença de praticantes para não praticantes. Estas limitações não invalidam os resultados obtidos, contudo realçam a necessidade de abordagens mais abrangentes e rigorosas para compreender o impacto do DE no IMC das crianças.

6.7. CONCLUSÃO

A presente investigação proporcionou uma compreensão mais profunda sobre a prática regular de badminton, analisando-a sob as várias perspetivas, incluindo as ações motoras e atividades praticadas.

Este estudo permitiu-nos analisar a influência da prática regular de badminton no IMC dos alunos da Escola Básica D. Pedro Varela, no Montijo. Os resultados revelaram que, no primeiro período, a maioria dos alunos foi classificada como tendo excesso de peso ou obesidade. No entanto, no terceiro período, observou-se uma diminuição notável da percentagem de alunos com excesso de peso ou obesidade, acompanhada por um aumento no número de alunos com peso normal.

Assim, os resultados deste estudo sugerem que a prática regular de badminton pode ser uma estratégia eficaz para melhorar o IMC e a saúde geral dos estudantes. É crucial destacar a importância do desporto na prevenção da obesidade, uma vez que esta pode levar a vários problemas de saúde nos jovens. Tanto as escolas quanto as comunidades podem incentivar os estudantes a praticar atividades físicas como o badminton, promovendo assim não apenas o bem-estar físico, mas também o mental dos alunos.

Conclui-se que este estudo, nos permitiu observar que os jovens que fizeram parte da amostra não apenas encararam o Badminton como uma atividade desportiva, mas também como uma forma de melhorar a sua qualidade de vida. É gratificante notar que, ao final do ano letivo, após conhecer os resultados, alguns alunos expressaram gratidão pela ajuda fornecida durante todo o processo, pois sentiam-se mais confiantes e com uma maior autoestima.

7. Referências Bibliográficas

- Abbott, L., Lemacks, J., & Greer, T. (2022). *Development and evaluation of a measure Advances in Human Biology*. Florida University.
- Albuquerque, D., Nóbrega, C., Manco, L., & Padez, C. (2017). *The contribution of genetics and environment to obesity*. British Medical Bulletin. Brasil.
- Brasil, I. (2019). Efeitos da prática de judô sobre marcadores de risco cardiovascular em crianças de 8 a 13 anos de idade com sobrepeso e obesidade.
- Cooper, A., Goodman, A., Page, A., Sherar, L., Esliger, D., van Sluijs, E., Kreimler, S. (2015). Objectively measured physical activity and sedentary time in youth: the International children's accelerometry database (ICAD). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. Change Interventions on Obesity-Related Behavior Change in Children: A Realist Synthesis*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17.
- Dewi, D. et al. (2021). Badminton Smash Skill Training Model for High School Beginners Students. Jakarta State University. Indonésia.
- Enright, G.; Allman-Farinelli, M.; Redfern, J. (2020). Effectiveness of Family-Based Behavior Change Interventions on Obesity-Related Behavior Change in Children: A Realist Synthesis. International Journal of Environmental Research and Public Health.
- Gaio, V., Antunes, L., Namorado, S., Barreto, M., Gil, A., & Kyslaya, I. (2018). *Prevalence of overweight and obesity in Portugal: results from the first Portuguese Health Examination Survey*. INSEF, Portugal
- Hall, J., Carmo, J., Silva, A., Wang, Z. & Hall, E. (2015). *Obesity-induced hypertension: Interaction of neurohumoral and renal mechanisms*. Circulation Research.
- Kang, Y & Ratamess, N. (2014). Which comes first? Resistance before aerobic exercise or vice versa? *American College of Sports Medicine*, 18, 9–14.
- Lemes, V., Brand, C., Moreira, R., Gaya, A., & Gaya, A. (2019). Efeitos da Educação Física nos níveis de aptidão cardiorrespiratória e no índice de massa corporal na Educação de Jovens e Adultos—EJA. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 33(4), 639-647.
- Mata, C., Pereira, M., Azevedo, E., Silva, A., & Souza, S. (2016). Aptidão cardiorrespiratória e índice de massa corporal de alunos praticantes e não praticantes de desporto escolar. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 15(1).

Melo, P. (2020). *Enfermagem de Saúde Comunitária e de Saúde Pública*. Lisboa: Lide Edição Técnica.

Nyberg, G., Ekblom, Ö., Kjellenberg, K., Wang, R., Larsson, H. et al. (2021) Associations between the School Environment and Physical Activity Pattern during School Time in Swedish Adolescents International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(19): 10239 <https://doi.org/10.3390/ijerph181910239>

Pacca J. (1992). O Profissional de Educação e o Significado do Planeamento Escolar: Problemas dos Programas de Atualização. Revista Brasileira de Ensino de Física, 14(1), 39–42.

San Marin Physical Education (s/d). Badminton. Disponível em: https://sanmarinpe.weebly.com/uploads/7/6/3/8/7638175/badminton_unit_pack.pdf

Santos, S., Severo, M., Lopes, C., & Oliveira, A. (2018). *Anthropometric Indices Based on Waist Circumference as Measures of Adiposity in Children*. Obesity. Portugal.

Silva, R. (2013). Relatório de estágio. A influência dos níveis de Aptidão Física, IMC e Obesidade em alunos dos 10 aos 11 anos. Relatório para obtenção do Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Covilhã.

Verde, S. M. (2014). Obesidade infantil: o problema de saúde pública do século 21. *Rev. bras. promoção saúde (Impr.)*.

Vilelas, J. (2009). *Investigação: o processo de construção do conhecimento*. Orientações sobre pesquisa em bases de dados científicas Etapas das revisões sistemáticas e integrativas da literatura. 3ª ed. EdiçõesSílabo.

World Health Organization (2020). *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Suíça.

World Health Organization (2021). *Obesity and Overweight*. Suíça.

World Health Organization (2022). *World Obesity Day – Accelerating Action to Stop Obesity*. Suíça.

8. Elementos pós-textuais

8.1. Referências

Alves, A. P. (2011). Jogos Reduzidos em Futebol, Efeitos do processo de aprendizagem e da diminuição do número de jogadores nas Acções Técnico-Tácticas, Frequência Cardíaca, Percepção Subjectiva de Esforço e distâncias percorridas em diferentes velocidades. Tese para obtenção do Mestrado no 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Vila Real: UTAD.

Bento, J. O. (1998). Planeamento e avaliação em educação física (2a ed.). Lisboa: Livros Horizonte.

Boavista, C., & de Sousa, Ó. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, (23), 77-93. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/349/34927867003.pdf>

Clemente, F., & Mendes, R. M. (2013). Perfil de liderança do diretor de turma e problemáticas associadas. *Exedra: Revista Científica*, (7), 70-85. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4389981>

Piéron, M. (1996). Formação de Professores - Aquisição de Técnicas de Ensino e Supervisão Pedagógica. Lisboa: Ciências da Educação, Edições FMH.

Siedentop, D., & Tannehill, D. (2000). Developing teaching skills in physical education (4th ed.). Mountain View, CA: Mayfield.

9. Apêndices

Apêndice 1 – Exemplo de plano de aula 6º ano

Data:	25/11/2022	Hora	10:30-12:20	Duração:	100'	Local:	(D) Exterior
Período:	1º Período	Aula	2	Turma:	6ºE	Nº Alunos:	28
Objetivos: Conhecer e identificar as principais ações da modalidade Basquetebol e Futebol							
Aprendizagem e aperfeiçoamento do passe, manchete e serviço da modalidade Voleibol							
Recursos Materiais: Bolas, coletes, cones							
Parte Inicial							
Exercício	Esquema					TP	TT
Chamada Instrução Inicial sobre a aula Mobilidade Articular	Em frente ao Professor 					5'	5'
Aquecimento	Corrida a volta do campo, ao sinal realizam rotação dos MS, rotação do tronco, joelhos ao peito, calcanhares a retaguarda, deslocamentos laterais. De seguida realizam 15 polichinelos e 15 agachamentos, repetem 2 vezes os exercícios					5'	10'
Jogo do coelho a toca	Os alunos espalhados pelo campo fogem do colega que está a apanhar, quando são apanhados tem de tocar na mão do colega para que seja salvo					10'	20'
Parte Fundamental							
Jogo do cone	Os alunos deslocam-se pelo exterior ao sinal do Professor devem apanhar um dos cones que está espalhado, quem apanhar mais cones é o vencedor.					15'	35'
Jogo de futebol	Jogo formal 5x5					15'	50'
Jogo de Basquetebol	Jogo formal 5x5					15'	65'
Voleibol Passe, manchete e serviço	Os alunos realizam passe ,manchete e serviço 1x1					25'	90'
Parte Final							
Reforço Muscular Alongamentos	Em frente ao professor os alunos realizam 10 abdominais, 5 flexões de braços e 10 dorsais; Alongamento dos principais grupos musculares; 					10'	100'

44

Apêndice 2 – Exemplo de plano de aula 8º ano

Data:	07/12/2022	Hora	15:40- 17:30	Duração:	100'	Local:	(A) Pavilhão
Período:	1º Período	Aula	5	Turma:	8ªA	Nº Alunos:	22
Objetivos: Conhecer e identificar as principais ações da modalidade Andebol;							
Recursos Materiais: 16 Cones; 10 Bolas, 20 coletes, 6 arcos							
Parte Inicial							
Exercício	Esquema					TP	TT
Chamada Instrução Inicial sobre a aula Mobilidade Articular	Em frente ao Professor 					5'	5'
Aquecimento	Corrida a volta do campo, ao sinal realizam rotação dos MS, rotação do tronco, joelhos ao peito, calcanhares a retaguarda, deslocamentos laterais. De seguida realizam 15 polichinelos e 15 agachamentos, repetem 2 vezes os exercícios					5'	10'
Jogo da apanha o colete	Os alunos espalham-se pelo espaço, um colega tem de apanhar os outros tirando o colete que se encontra preso nos calções do colega.					10'	20'
Parte Fundamental							
Andebol Jogo dos 5 Passes	Os alunos espalhados pelo espaço tem de realizar 5 passes seguidos sem que a equipa adversária faça uma interceção a bola.					15'	35'
Andebol Jogo dos 10 passes	Os alunos espalhados pelo espaço tem de realizar 10 passes seguidos sem que a equipa adversária faça uma interceção a bola, a bola tem de passar por todos os colegas da equipa, após os 10 passes podem rematar a baliza.					15'	50'
Andebol Jogo 2x2	Os alunos jogam 2x2 com finalização					15'	65'
Andebol Jogo 5x5	Jogo formal 5x5					25'	90'
Parte Final							
Reforço Muscular Alongamentos	Em frente ao professor os alunos realizam 10 abdominais, 5 flexões de braços e 10 dorsais; Alongamento dos principais grupos musculares; 					10'	100'

10. Anexos

Anexo 1 – Roulement de espaços de EF

REPÚBLICA PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

MAPA DE OCUPAÇÃO - ESPAÇOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MONTIJO

1700-010

HORAS	2ª Feira				3ª Feira				4ª Feira				5ª Feira				6ª Feira			
	A	C	B	D	A	C	B	D	A	C	B	D	A	C	B	D	A	C	B	D
Espaço A - Desportos Coletivos					Espaço B - Ginástica								Espaço C/D: Exterior (campo relvado sintético) Exterior (outros espaços)							
08.20 - 09.10	5ºA	9ºA		M23		6ºK	6ºH			8ºB	6ºD	5ºE	5ºD	9ºB		5ºH	7ºB	6ºM	6ºC	5ºI
09.20 - 10.10		9ºA		M23		6ºK	6ºH	5ºC		9ºC	6ºD	5ºE	5ºD	9ºB	5ºL	5ºH	7ºB	6ºK	5ºJ	5ºE
10.30 - 11.20	7ºA	9ºC		T2		6ºM	5ºL	5ºC	6ºB	8ºC	5ºJ	T2	6ºA	6ºF	5ºB	5ºK	7ºC	6ºJ	6ºE	5ºF
11.30 - 12.20	7ºA	9ºC		6ºL		6ºM	5ºL	5ºG	6ºB	8ºC	5ºJ	T2	5ºA	6ºF	6ºG	5ºK	7ºC	6ºI	6ºE	5ºF
12.30 - 13.20	6ºB	6ºF	6ºD	6ºL	5ºD			5ºG	7ºC			M23	5ºA	9ºA	6ºG	5ºG	DE	6ºI		5ºC
13.30 - 14.20	DE				DE															
14.30 - 15.20		9ºB	5ºB		DE	6ºI		5ºK	7ºA			6ºL			6ºH			8ºC		
15.40 - 16.30		8ºB	5ºB		6ºA	6ºJ	6ºE	5ºF	7ºC	8ºA	6ºC	5ºI						8ºA		
16.40 - 17.30		8ºB	6ºG		6ºA	6ºJ		5ºH	7ºB	8ºA	6ºC	5ºI								
17.40 - 18.30																				

6ºE - EDUCAÇÃO FÍSICA - Rotação dos espaços

Data	Nº de Semanas	Espaços	Plano de atividades
1º Período			
17 setembro a 7 outubro	3 (- 5 out/22)	B	Semana Europeia do Desporto Comemoração do Dia Europeu do Desporto Escolar – 27.09.22
10 outubro a 28 outubro	3	D	FitEscola – 1ª Fase (10 a 14 outubro)
31 outubro a 11 novembro	2 (- 1 nov/22)	A	3 nov/22 - Dia Aulas Ar Livre com Jogos Tradicionais 11 nov./22 – Corta-mato (fase escola)
14 novembro a 25 novembro	2	C	
28 novembro a 16 dezembro	3 (- 1 e 8 dez/22)	B	Torneio Interturmas Jogo do Mata 2º Ciclo
2º Período			
03 janeiro a 13 janeiro	2 – 1 dia	D	
16 janeiro a 27 janeiro	2	A	Mega Sprinter (Fase escola) 19 jan./23
30 janeiro a 10 fevereiro	2	C	
13 fevereiro a 03 março	2 + 2 dias	B	Interrupção de Carnaval (20 a 22 de fevereiro/23)
06 março a 17 março	2	D	
20 março a 31 março	2	A	Torneio Interturmas Tag-Rugby
3º Período			
17 abril a 28 abril	2 - 1 dia	C	
02 maio a 19 maio	3 - 1 dia	B	FitEscola - 2ª fase (8 a 12 maio) Provas Aferição (2-11/maio – 2ºano EF) Provas Aferição (16-26/maio – 5ºano EF)
22 maio a 02 junho	2	D	Provas Aferição (16-26/maio – 5ºano EF) Dia Mundial da Criança – a definir...
05 junho a 14 junho	7 dias	A	Torneio de Voleibol (3ºCiclo) Torneio Interturmas de Jogo do Queimado (Todos)

Montijo, 19 de setembro de 2022

Prof. Miguel Silva