

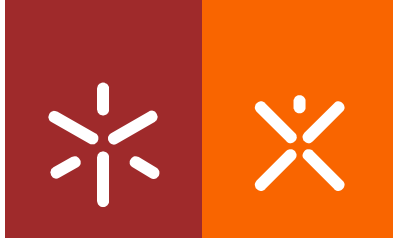


Universidade do Minho
Instituto de Educação

Luís Miguel Lopes Marinho Cardoso

**Relatório de Estágio. Transporte Ativo
para a escola e os fatores socioeconómicos.
Um estudo com alunos do ensino secundário**

outubro de 2014



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Luís Miguel Lopes Marinho Cardoso

**Relatório de Estágio. Transporte Ativo
para a escola e os fatores socioeconómicos.
Um estudo com alunos do ensino secundário**

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (Decreto-Lei n.º 74/2006 de 24 de Março e Decreto-Lei n.º 43/2007 de 22 de Fevereiro)

Trabalho realizado sob orientação da
**Professora Doutora Maria Beatriz Ferreira Leite
de Oliveira Pereira**

outubro de 2014

Nome: Luís Miguel Lopes Marinho Cardoso

Endereço Eletrónico: Luiscardoso0209@hotmail.com

Número de Bilhete de Identidade: 12406744

Título dissertação:

Relatório de Estágio. Transporte Ativo para a escola e os fatores socioeconómicos. Um estudo em alunos do ensino secundário.

Orientadora: Professora Doutora Maria Beatriz Ferreira Leite de Oliveira Pereira

Ano de conclusão: 2014

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO INTEGRAL DESTA TESE/TRABALHO APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO. MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE;

Universidade do Minho, __/__/____

Assinatura: _____

Agradecimentos

Gostaria de agradecer a todos aqueles que, direta ou indiretamente, para a elaboração deste relatório bem como aqueles que me incentivaram nos momentos em que surgiram algumas vicissitudes, nomeadamente:

À minha mãe e avó pela sinceridade, respeito e apoio constante, já que, para além de terem suportado financeiramente os meus estudos, também me apoiaram bastante para ter ingressado neste mestrado.

Aos meus amigos e colegas de estágio/e mestrado que me ajudaram a solucionar dificuldades encontradas no processo de elaboração e redação do relatório.

À Professora Doutora Beatriz Pereira pela permanente disponibilidade, conselhos, sugestões e apoio em todo o processo.

À Professora Isabel Machado pela ajuda dispendida e paciência enquanto professora cooperante.

Agradeço a toda a comunidade educativa da escola secundária pela receção, integração e amizade que demonstrou.

Um obrigado também à turma do 12º ano, pela sua simpatia, dedicação e respeito demonstrado por mim.

À minha esposa, Cristina, que me apoiou e incentivou quando as dificuldades apareceram, pelo amor e carinho demonstrado que me transmitiu sempre confiança e me fez acreditar nas minhas capacidades, mas especialmente por toda a paciência.

Resumo

Autor: Luís Miguel Lopes Marinho Cardoso

Título: Transporte Ativo para a Escola e os fatores socioeconómicos. Um estudo com alunos do ensino secundário.

Este relatório tem como objetivo descrever o meu processo de formação individual, que foi delineado tendo em conta o desenvolvimento dos conhecimentos e competências profissionais, assim como a reflexão acerca do papel de Professor de Educação Física durante o ano de estágio curricular. Assenta igualmente no enquadramento contextual, na intervenção pedagógica no processo ensino-aprendizagem, na participação na escola e na relação com a comunidade educativa. Segundo Saraiva & Rodrigues, (2009), é importante incutir o fomento da prática de atividade física em contexto escolar. O deslocamento ativo para a escola é uma fonte de atividade física moderada contínua que os jovens têm ignorado (Tudor-Lock et al, 2002). O objetivo do presente trabalho incide no estudo do transporte ativo para a escola em alunos do ensino secundário e os fatores socioeconómicos, incentivando os mesmos para a utilização da bicicleta como meio de transporte no trajeto casa-escola. A amostra é constituída por 150 alunos de ambos os géneros, entre os 16 e os 18 anos, participantes nas aulas de Educação Física, de uma escola secundária do concelho de Guimarães. Apesar de 95,3% da amostra saber andar de bicicleta e 71,3% concordar que a bicicleta ajudaria o agregado familiar a poupar dinheiro, verificamos que 76,8% utiliza a forma passiva para se deslocar para a escola.

Palavras Chave: Educação Física, Transporte Ativo, Factores Socioeconómicos.

Abstract

Author: Luís Miguel Lopes Marinho Cardoso

Title: Study on Active Transportation to School and socio-economic factors. A study from secondary school students.

This report aims to describe my process of individual training, which was designed taking into account the development of professional knowledge and skills, and the reflection of the role of Professor of Physical Education during traineeship. It is also based on the contextual framework, the pedagogical intervention in the teaching-learning process, participation in school and the relationship with the educational community. According Saraiva & Rodrigues (2009) it is important to instill the promotion of physical activity in schools. Active commuting to school is a source of continuous moderate physical activity that young people have ignored (Tudor-Lock et al, 2002). The objective of this study focuses on the study of active transport to school for secondary school students and the socio-economic factors, encouraging them to use a bicycle as a means of transportation going to school and going home. The sample consisted of 150 students of both sexes, between 16 and 18 years of age that participated in physical education classes, in a secondary school in the city of Guimarães. Although 95.3% of the students know how to ride a bicycle and 71.3% agree that riding a bicycle would help the household save money, we found that 76.8% use the passive form to go to school.

Key words: Physical Education, active transportation, Socieconomic Factors.

Índice

1. Introdução.....	1
2. Enquadramento pessoal.....	3
3. Enquadramento institucional.....	3
3.1 Caracterização da turma	4
4. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem.....	5
4.1 Conceção do ensino.....	5
4.2 Planeamento do ensino.....	6
4.3 Realização	9
4.2 Avaliação.....	12
5. Área 2 – Participação na Escola e relação com a comunidade.....	15
5.1 Atividades Organizadas pelo Núcleo de Estágio	16
5.1.1 Corta Mato	16
5.1.2 Passeio BTT	16
6. Área 3 – Investigação e Desenvolvimento Profissional	17
6.1. Introdução	17
6.2 Enquadramento teórico	18
6.3 Objetivo.....	21
6.4 Metodologia	21
6.4.1 Amostra.....	21
6.4.2 Processo de recolha de informações	22
6.4.3 Tratamento estatístico	22
6.5 Apresentação dos resultados	23
6.6 Discussão dos resultados	27
6.7 Conclusões	29
7 Considerações Finais.....	31
8 Bibliografia	33

Anexos 35

Anexo 1 - Calendarização/Planificação Anual	37
Anexo 2 - Inquérito Sócio-Biográfico.....	43
Anexo 3 - UD Basquetebol	45
Anexo 4 - Plano de Aula Basquetebol	51
Anexo 5 - Plano Anual de Atividades EF	53
Anexo 6 - Inquéritos Alunos/EE	55

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Caraterização da amostra	20
Tabela 2 – Distância casa-escola segundo o tipo de deslocamento	22
Tabela 3 – Deslocamento para a escola segundo o gênero	23
Tabela 4 – Saber andar de bicicleta segundo redução do tempo casa-escola	23
Tabela 5 – Distância casa-escola segundo tempo de percurso	24
Tabela 6 – Saber andar de bicicleta segundo possível redução de gastos	25
Tabela 7 – Se faziam companhia aos amigos se fossem de bicicleta segundo achar fixe.....	25

1. Introdução

A prática de Ensino Profissional Supervisionada é um momento fulcral do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. O presente Relatório foi desenvolvido com base no Estágio Pedagógico do Mestrado referido, realizado no do Instituto de Educação da Universidade do Minho, no ano letivo de 2013/2014. Este foi um momento importante do Mestrado, teve por base todos os conhecimentos previamente adquiridos e, principalmente, aplicamos o saber pedagógico e iniciamos a atividade de investigação científica.

No presente ano, o estágio foi realizado com uma turma do 12º ano numa Escola Secundária pública do concelho de Guimarães, tendo tido como Professora Supervisora a Prof. Doutora Beatriz Pereira e a professora cooperante foi a Prof. Isabel Machado.

Este Relatório encontra-se organizado sob a forma de capítulos, sendo que todos eles são apoiados numa pesquisa bibliográfica enquanto processo de reflexão e problematização. Está organizado em três áreas:

Área 1 – Organização e gestão do ensino-aprendizagem.

Nesta área foram definidos e apresentados os quatro itens de intervenção pedagógica, nomeadamente, a conceção, o planeamento, a realização e a avaliação.

Área II – participação na escola e relação com a comunidade.

Aqui descreve-se a articulação entre a escola e a comunidade, para que a intervenção social realizada possa ser avaliada sob o ponto de vista das atividades organizadas e realizadas.

Área 3 - Desenvolvimento profissional e investigativo em Educação Física.

Aqui é exposta uma abordagem relativa ao contexto teórico relativa ao objetivo de estudo.

Por fim, são evidenciadas algumas considerações finais.

2. Enquadramento pessoal

A Prática de Ensino Supervisionada foi realizada numa escola pública do ensino secundário do concelho de Guimarães, que integra o agrupamento de escolas dessa mesma cidade. Neste relatório descrevo a intervenção relativa à minha ação enquanto professor estagiário.

Nasci na freguesia de Oliveira do Castelo pertencente à cidade de Guimarães. Não ficando satisfeito com a conclusão da Licenciatura em Educação Física e Desporto, e porque o saber não ocupa lugar, inscrevi-me no Mestrado em Ensino de Educação Física nos ensinos básico e secundário, do Instituto de Educação da Universidade do Minho.

Em relação à Prática de Ensino Supervisionada, foi meu objetivo desenvolver um estudo sobre o transporte ativo para a escola em alunos do ensino secundário e os fatores socioeconómicos. Desejei desenvolver vários níveis de competências relativas ao saber ser, ao saber estar e ao saber ensinar como futuro profissional. Neste sentido, no decorrer dos três períodos relativos ao ano letivo 2013/14, abordei todos os aspetos principais da educação física para que os alunos se sentissem motivados e empenhados.

3. Enquadramento institucional

A escola secundária pública, na qual realizei o meu estágio, situa-se na cidade de Guimarães, pertencendo a um agrupamento de escolas constituída por um total de 1631 discentes no ano letivo de 2013/14 (463 do 10º, 457 do 11º, 405 do 12º, 286 do Profissional e 20 do Recorrente) e possui um total de 147 docentes, dos quais 13 são da área de Educação Física.

Dentro do recinto escolar, temos três instalações desportivas, nomeadamente: um pavilhão (dividido em três partes), um auditório e um espaço exterior, que favorece a prática desportiva. Ademais, esta Escola sempre potenciou ao máximo a disciplina de Educação Física, através de aulas dinâmicas, modalidades diversas, assim como planeia um sem número de atividades durante todo o ano letivo, de forma a motivar os seus alunos para que

adotem hábitos saudáveis e valorizem esta disciplina e não a frequentem como sendo uma obrigação.

3.1 Caracterização da turma

Foi-me atribuída uma turma do 12º ano constituída por 30 estudantes, com idades compreendidas entre os 16 e 18 anos, dos quais 22 são do sexo feminino e os restantes 8 do sexo masculino.

O facto de ter 30 alunos na minha turma condicionou um pouco a planificação das várias unidades didáticas, pois nem sempre a área disponível, assim como os materiais, eram apropriados para a leção de determinada unidade didática. Por outro lado, exigiu de mim próprio mais imaginação.

É muito importante que os discentes estejam recetivos, tendo que haver da nossa parte um grande empenho e criatividade.

Há que avaliar a turma e, a partir daí, definir as melhores estratégias que potencializem, ao máximo, as capacidades dos alunos. No caso em concreto, esta demonstrou muita disponibilidade para aprender e foi problemática. Por conseguinte surgiu uma grande empatia entre os alunos e o professor o que, de certa forma, facilitará a prossecução dos objetivos pré-estabelecidos para este ano escolar.

4. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

Para a agilização de um processo de ensino e aprendizagem, é relevante utilizar os conhecimentos teóricos que advieram do nosso estudo ao longo dos anos assim como da nossa vivência.

No que concerne à Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem, temos que ter em linha de conta a conceção, o planeamento, a realização e a avaliação do processo de ensino.

4.1 Conceção do ensino

Esta diz respeito a todo um processo de preparação do ano letivo, tendo como guias orientadores as finalidades pedagógicas da disciplina que terão de ser postos em prática.

Segundo Bento (2003), “todo o projeto de planeamento deve encontrar o seu ponto de partida na conceção e conteúdos dos programas ou normas programáticas de ensino”. Torna-se necessário verificar os fatores que poderão influenciar o processo de ensino, designadamente: características e infraestruturas da escola, o meio social onde a mesma se insere, os tipos de alunos, o número de alunos, entre outros.

Cabe ao Professor de EF prover ao desenvolvimento das capacidades cognitivas e motoras dos discentes, de maneira a alcançar os objetivos definidos pelo Ministério da Educação. No Programa Nacional de Educação Física (PNEF) consagra os objetivos que se pretendem alcançar para a educação física no ensino secundário:

“Consolidar e aprofundar os conhecimentos e competências práticas relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades motoras.” p. 10;

“Favorecer a compreensão e aplicação dos princípios, processos e problemas de organização e participação nos diferentes tipos de atividades físicas...”p.10;

Reforçar o gosto pela prática regular das atividades físicas e aprofundar a compreensão da sua importância como fator de saúde ao longo da vida e componente da cultura, quer na dimensão individual, quer social.” p. 10.

Ao motivar os alunos, o professor contribuirá indelevelmente para a sua formação, enquanto ser individual e, ao mesmo tempo, membro de uma comunidade.

Assim, a execução das atividades físicas, por parte dos alunos, potenciará o desenvolvimento das capacidades motoras do aluno, mas pretende-se igualmente que potencie a sua independência, cooperação e socialização, para que estes, independentemente da sua maior ou menor destreza física, possam cumprir os objetivos supra mencionados previamente determinados. Além de que, a Educação física apela a um estilo de vida saudável que beneficia os alunos.

Como tal, de forma a criar uma maior cooperação entre a turma foi criado um correio eletrónico de turma específico à disciplina de EF, para colocar à disposição de todos os alunos todas as informações relevantes ao processo de ensino/aprendizagem. De forma a conhecer melhor os alunos, foi distribuído um inquérito sobre dados pessoais, assim como foi feita a bateria de testes do FitnessGram para conhecer a aptidão física dos mesmos.

4.2 Planeamento do ensino

A Pedagogia Moderna impõe, aos professores, uma resposta planeada às exigências do processo de ensino e aprendizagem. Isto é, torna-se crucial a planificação das áreas de ensino e, no caso em concreto, da Educação Física.

Pacca (1992), afirma que o planeamento deve ser concretamente o instrumento pedagógico imprescindível na atuação do professor.

O professor, ao ter previamente planificado a aula, irá conduzi-la de uma forma mais segura e coerente, não havendo espaço para lacunas, estando preparado para qualquer eventualidade. Ademais, um bom planeamento demonstra que o professor in casu conhece bem os seus alunos, as suas características e dificuldades, obviando a alternativas para as situações em que os alunos não atingem determinados patamares.

Bento (1998) define planeamento como sendo uma reflexão pormenorizada acerca da duração e do controlo do processo de ensino numa determinada disciplina. Ou seja, tal plano permite antecipadamente reconhecer e regular o comportamento atuante. O autor supra mencionado descreve a planificação como o verdadeiro ponto de convergência do pensamento e da ação do professor - ou seja, esta deverá ser a peça fundamental do processo de instrução.

A cada professor deve ser atribuída a tarefa de elaborar diferentes tipos de programas, tendo como escopo a estruturação do processo de ensino e aprendizagem, nomeadamente: o Plano Anual, o Plano da Unidade Didática e o Plano de Aula. Este não se trata de planeamento fixo, ou seja, este planeamento pode e deve ser alterado a qualquer momento caso seja necessário, tendo sempre em conta os objetivos planeados para os alunos. Isto faz com que o professor seja reflexivo, indo ao encontro de Freire (1997). “É pensando criticamente a prática de hoje ou de ontem que se pode melhorar a próxima prática” (p.43/4).

Convém ressaltar que a planificação assenta em conhecimentos teóricos que serão concretizáveis no decorrer das aulas. Caberá ao professor escolher as condições em que trabalha de acordo com as finalidades educativas.

A planificação diverge em função das atividades ou conteúdos em causa.

Tendo em conta o contexto sociocultural da escola e dos alunos, as diretrizes do Programa Nacional de Educação Física (PNEF) e do DEF da escola elaborarei três níveis de planeamento, nomeadamente plano anual, unidade didática e plano de aula. O PNEF prevê opções de modalidades desportivas tal como se transcreve: “No 11º e no 12º anos, admite-se um regime de opções no seio da escola.” (PNEF 2001, p.26), foi a turma que escolheu a 1ª e a 2ª modalidade de desporto coletivo através de uma votação realizada na aula de apresentação.

Aqui também foi tido em consideração, o inquérito socio-biográfico que os alunos responderam na aula de apresentação, que contemplava informações relativas ao percurso académico, pessoal, social, familiar e desportivo. Todos estes aspetos foram importantes e relevantes à realização do planeamento, como o caso de alguns problemas articulares e lombares por parte dos alunos. Também me forneceu feedback sobre a opinião dos alunos perante a disciplina de Educação Física.

No anexo 1 encontra-se a planificação relativa aos três períodos letivos, bem como a calendarização dos mesmos. O presente ano letivo foi, para a minha turma, constituído por um total de 63 blocos de 90 minutos, dos quais 26 aulas foram no 1º período, 26 no 2º período e as restantes 11 aulas no 3º período.

Junto com a Professora Cooperante, estabelecemos que no 1º Período abordaríamos Atletismo, Dança e Voleibol.

A escolha de Voleibol deveu-se ao facto da turma ser constituída por trinta alunos e sendo esta modalidade um desporto coletivo, proporcionaria uma maior rentabilização do empenho motor dos alunos no decorrer das aulas. Acresce a este pensamento, o facto de ter sido o mais votado, o Voleibol seria, então, transversal nos três períodos, sendo que no 2º e 3º período, a planificação passaria mais por torneios intra-turmas, como forma de consolidação da unidade didática.

Em relação à unidade didática de Dança, foram abordadas a ginástica aeróbica e a dança samba de salão, modalidades, em conversa com os mesmos na aula de apresentação, nunca tinham sido abordadas noutros anos letivos, mas também continuei a abordar os estilos que deram no ano letivo anterior (chá-chá-chá e merengue). Esta decisão de aumentar o leque de estilos na unidade de Dança, deveu-se ao feedback da turma. Isto é, trata-se de uma turma extremamente ativa e pré-disposta para a dança, na medida em que tem muitos alunos ligados à área de dança fora do contexto escolar, informações estas que me foram fornecidas aquando do preenchimento do inquérito socio-biográfico no início do ano letivo, presente no anexo 2.

No 2º Período, não só continuei a abordar em algumas aulas o Voleibol, como introduzi a Ginástica Acrobática e o Basquetebol.

A unidade didática de Basquetebol, presente no anexo 3, à semelhança do Voleibol, foi transversal em mais do que um período. Inclusivamente no 3º Período, consolidei os conteúdos abordados sob a forma de torneios intra-turmas.

Apesar de todas as unidades terem sido um desafio, esta unidade, sem dúvida, que me transformou num professor estagiário ainda mais reflexivo, na medida em que tive de planear cuidadosamente todas as fases da aula.

Como já referido, a turma é numerosa (30 alunos) e optei por incluir sempre três estações de trabalho no decorrer das aulas, como mostra no anexo 4,

plano de aula, em que duas estações seriam transversais de aula para aula e a última seria adaptada de acordo com os objetivos de cada aula. Então, em todas as aulas de Basquetebol, tive uma estação de jogo 5x5 condicionada numa das tabelas, noutra estação abordei sempre as questões mais técnicas do jogo, tal como passes, dribles e lançamentos, enquanto na terceira estação fui variando, tendo em vista a prossecução dos objetivos estabelecidos para a aula.

Por último, no 3º Período foram consolidados os desportos coletivos (Voleibol e Basquetebol) e introduzimos a Orientação Urbana. Esta última unidade didática foi planeada por mim com algumas preocupações, pois trata-se de uma modalidade de exterior, em que estão em causa valores essenciais, designadamente: a segurança dos alunos.

Planeei apenas quatro aulas, mas assente numa estratégia de aumento da complexidade. Na primeira aula, abordei o tema em grupo, entregando um mapa do centro histórico de Guimarães e fui falando sobre a unidade, enfatizando algumas ideias essenciais na leitura de mapas. Já na segunda aula, dividi a turma em três grupos de trabalho e na terceira aula, dividi em grupos constituídos por quatro elementos, aumentando assim a necessidade de cooperação entre todos na leitura dos mapas. Isto antecedeu a aula de avaliação onde se dividiu a turma em dois grupos.

4.3 Realização

O departamento de educação física designou as modalidades a lecionar durante o presente ano letivo nos vários níveis de escolaridade da escola, construindo assim uma preferência por um conjunto de conteúdos obrigatórios definidos pelo PNEF. Nesta fase, cabe a cada professor optar pela forma como e quando aborda os conteúdos a ter em conta ao longo do ano letivo.

Bento (2003) defende que o plano anual visa concretizar o programa de ensino no local e dos alunos durante todo o ano letivo. Concludentemente, tais objetivos ou parâmetros indicadores são muito gerais, em virtude do espaço temporal alargado a que dizem respeito.

O plano de aula deve conter a organização das situações de aprendizagem, as decisões tomadas de acordo com os alunos, a matéria relativa ao ensino, com as suas potencialidades educativas, no cumprimento das exigências didático-metodológicas fundamentais, tais como: atribuir grande importância à assimilação e consolidação; conceder espaço suficiente à exercitação; manter um elevado grau de ativação dos alunos; manter a concentração no essencial da aula; respeitar a individualidade do aluno.

Um dos objetivos do ensino da Educação Física visa que o aluno se socialize e interaja com os seus colegas. Assim, todas as atividades físicas propostas devem ser: inclusivas (para que ninguém se sinta excluído ou inapto); significativas (permitindo o desenvolvimento de cada aluno), agradáveis (para que os alunos se sintam motivados); diversificadas (atendendo às diferentes habilidades dos alunos).

Há que ter um ambiente pedagógico que promova a solidariedade, o respeito pelos outros, o sentido de responsabilidade e o fair play.

De maneira a que possamos atingir a finalidade fulcral do processo de ensino, no decorrer da aula, deveremos ter como orientações: maximizar o tempo que o aluno passa na tarefa; evitar os tempos mortos durante a aula; controlar permanente e ativamente o desempenho dos alunos; adequar as tarefas ao nível de desempenho dos alunos; retirar o máximo proveito do material disponível; interagir o mais possível com todos os alunos; fomentar atitudes favoráveis no desenrolar da aula.

A estrutura da aula assenta em duas partes, nomeadamente: uma interna (constituída por um conjunto orgânico de intenções adequadas aos objetivos) e outra externa (contendo uma parte inicial, a parte fundamental e a parte final).

Em relação à organização das atividades no decorrer das aulas, devido ao número de alunos da turma, foi determinante aproveitar o espaço de forma coerente e organizada assim como o uso a todo o material possível.

Procurei decorrer a várias estratégias pedagógicas apropriadas ao nível dos alunos. Quanto à minha postura, fui exigente no que respeita ao cumprimento de regras e rotinas, querendo desenvolver comportamentos e hábitos de respeito, quer pelos colegas, quer pelo professor e pelo material da escola.

Constatei que exercícios lúdicos que introduzem competição, são um excelente modo de aumentar o interesse na aula por parte dos alunos.

Os feedbacks que usei foram diversificados e ajustados a cada aluno e à turma, de modo a melhorarem o seu desempenho motor. Aos alunos com mais dificuldade, tentei realizar a minha intervenção de uma forma mais contínua, com uma maior frequência e com um objetivo principal de correção, por outro lado, aos alunos com maior índice de sucesso, o meu feedback passou por recordatório e de incentivo. Sempre procurei dar mais ênfase ao feedback positivo, de forma a motivar os alunos e criar um clima de trabalho positivo. A linguagem aplicada foi simples e coerente, de modo a que os alunos assimilassem o máximo de informação.

Em relação à demonstração dos exercícios durante a aula, optei pela demonstração do antes, durante e após as tarefas propostas por mim. Apesar de sempre ter demonstrado os exercícios, em algumas situações recorria a alunos com mais dificuldades para exemplificarem um determinado exercício de forma a verificar alguns erros frequentes nos restantes colegas.

A Unidade Didática de Basquetebol, podemos constatar que esta foi lecionada no 2º e 3º Período. Uma estratégia a que recorri, no Basquetebol, foi a inclusão, em algumas aulas, dos cestos de corfebol existentes na escola. Estes como são móveis, mesmo não tendo tabela e as dimensões não serem exatas a dos cestos de basquetebol, ajudaram bastante para a realização de determinados exercícios. O que foi extremamente valioso, já que permitiu uma maior exercitação dos lançamentos em apoio e suspensão pelos alunos, incrementando o tempo de empenhamento motor e contribuindo para uma maior repetição do movimento. Consequentemente, permitiu que fosse corrigindo alguns vícios dos alunos na execução do gesto técnico.

Para facilitar o decorrer da aula, nomeadamente na transição dos exercícios como na organização dos grupos de trabalho, dei instruções para que os alunos vestissem coletes, de modo a agrupar previamente os alunos. Continuei com este sistema, mesmo quando os alunos já sabiam a que grupos pertenciam.

Outro aspeto que introduzi nas aulas, mais propriamente na parte dos alongamentos no final da parte inicial como na parte final, foi colocar um aluno com o objetivo de dar a fase de alongamentos aos restantes colegas, sempre

supervisionado por mim. Por conseguinte, isto fez com que os alunos estivessem mais concentrados em cumprir o que o colega fazia, visto que todos iriam passar pelo mesmo. Assim como, serviu para corrigir comportamentos menos corretos.

No fim da realização das unidades didáticas, conclui que a minha escolha foi acertada.

4.2 Avaliação

A avaliação é um processo contínuo que pressupõe um sistema de recolha de dados para que, tanto o professor com o aluno possam adaptar a sua atividade aos progressos e problemas de aprendizagem que possam surgir.

O intervalo entre a resposta (comportamento ou prestação) que o aluno é capaz de dar e o objetivo final (resposta que se pretende que ele seja capaz de vir a dar), deve ser decomposta em intervalos que correspondem aos objetivos intermédios (específicos), sendo cada um deles um pré-requisito para alcançar o seguinte.

Segundo Bento (2003) a falta de reflexão faz com que a avaliação dos alunos e da atividade pedagógica do professor não seja possível, ao mesmo tempo que sem um controlo da qualidade do ensino não se possa garantir a eficácia e melhoria da sua prática profissional.

A avaliação diz respeito a uma análise cuidada das aprendizagens planeadas, informando os docentes e discentes acerca dos parâmetros que foram amplamente alcançados e aqueles que levantaram mais dificuldades.

Conforme definido pelo departamento de Educação Física, os critérios de avaliação abrangem três domínios, sendo estruturados como um todo em todas as matérias. Sendo assim, o aluno é avaliado pelas suas competências no conjunto das matérias.

Como critérios de avaliação para as turmas do 12º ano, o departamento de Educação Física da Escola Secundária definiu os seguintes parâmetros: Domínio Motor 70%; Domínio Cognitivo 15%; Domínio Sócio Afetivo 15 %.

Através da avaliação, é possível limar arestas, corrigir o que está errado e aperfeiçoar determinados aspetos, para assim conduzir a um bom processo de instrução.

Para que a avaliação fosse ao encontro do ensino e da aprendizagem recorri aos três métodos avaliativos como a avaliação inicial, formativa e sumativa.

- Avaliação diagnóstica: Está relacionado com uma análise dos saberes e aptidões que o aluno deve possuir num dado momento para poder iniciar novas aprendizagens. Permite elaborar um parecer da situação atual, aplicando as medidas que se aparentam ajustadas face aos objetivos pré- estabelecidos.

Este tipo de avaliação deve ser feita no início de uma unidade didática e é registada numa ficha construída para o efeito, com os objetivos específicos. Depreende-se da análise destas fichas a forma como deveremos preparar as aulas, tendo em conta as especificidades que caracterizam os alunos, adotando diferentes níveis de trabalho consoante as aptidões demonstradas pelos alunos.

- Avaliação formativa: É utilizada no decorrer das unidades didáticas e é aplicada sistematicamente em função do plano de avaliação estabelecido.

- Avaliação sumativa: Consiste na formação de um juízo global sobre os conhecimentos adquiridos pelos alunos, assim como dos resultados das avaliações formativa e diagnóstica.

Este tipo de avaliação é registado nos mesmos padrões que a avaliação diagnóstica, para que o professor facilmente verifique se houve ou não evolução dos seus alunos.

Relativamente a este ponto, fui coerente com a avaliação da UD de Basquetebol. Apesar de ter realizado uma avaliação inicial utilizando jogo formal, no decorrer das aulas usei jogos condicionados, aspeto este que pode ter influenciado a evolução dos alunos a nível tático. Os jogos condicionados têm como característica a possibilidade de desmontagem do jogo em unidades funcionais que podem ser reconstruídas ao longo do processo de ensino-aprendizagem, fazendo com que os princípios do jogo controlem esta aprendizagem.

De facto verifiquei uma grande evolução por parte dos alunos a nível técnico, no entanto, ao realizar a avaliação sumativa, verifiquei que a evolução da turma taticamente não foi coincidente com a técnica, na medida em que

verifiquei que não utilizavam todo o espaço disponível aquando do jogo formal, talvez devido ao planeamento durante o período.

De acordo com as normas de referência para o sucesso da disciplina, o Programa Nacional de Educação Física do ensino secundário, assenta numa proposta em que um dos seus pilares fundamentais é exatamente a possibilidade de adaptação às situações concretas, quer humanas, quer materiais. Desta forma, consideram, como referência fundamental para o sucesso nesta área disciplinar, três grandes áreas de avaliação específica da Educação Física, que representa as grandes áreas de extensão da mesma: Atividades Físicas (matérias de ensino), Aptidão Física (FitnessGram) e Conhecimentos.

A importância da avaliação advém de um processo que permite subsumir informações sobre o funcionamento do sistema, no desenrolar do processo de ensino bem como do desempenho do professor.

5. Área 2 – Participação na Escola e relação com a comunidade

O professor, qualquer que seja a disciplina que leciona, deverá desempenhar um papel bastante ativo, designadamente: contribuir para a promoção do sucesso educativo, para o reforço da sua importância na escola, em termos gerais, e no reforço da disciplina de Educação Física, em concreto.

Assim sendo, esta disciplina merece uma intervenção contextualizada, cooperativa, responsável e inovadora. Consequentemente, participei em várias atividades extracurriculares que o Núcleo de Estágio e o Grupo Disciplinar de Educação Física da Escola promoveram, visando a integração no seio escolar e o estreitamento das relações com os alunos.

Saraiva (2009), assume que “o papel do professor, como principal impulsionador e dinamizador será determinante para o sucesso”.

Associei-me a todo o tipo de atividades que nesta Escola se promoveram ao longo de todo o ano letivo, anexo 5, que se repercutiram em vivências com efeitos positivos na minha formação enquanto professor.

O meu contributo foi sobretudo como elemento de ajuda, acompanhando a organização dos diversos eventos, fazendo com que me desdobrasse em diferentes tarefas, de forma a favorecer o bom desenrolar dos mesmos.

As atividades que se desenvolveram neste ano letivo foram definidas, no início do ano, pelo departamento de Educação Física com o objetivo de promover o desporto e dar a possibilidade a todos os alunos, inclusive os alunos com Necessidades Educativas Especiais participarem e vivenciarem experiências desportivas.

5.1 Atividades Organizadas pelo Núcleo de Estágio

A seguir serão apresentadas as atividades que considero mais benéficas neste ano daquelas que foram organizadas pelo núcleo de estágio da Universidade do Minho.

5.1.1 Corta Mato

Esta atividade aberta a toda a escola, teve como principal objetivo a realização de diferentes disciplinas do Atletismo. Todos os alunos participaram nas atividades previamente escolhidas por eles nas aulas de Educação Física e tiveram um comportamento exemplar e de grande desportivismo.

Estes participaram em provas de velocidade, 100 metros; corrida de corta mato, salto em comprimento e lançamento do peso. Foi feita uma seriação dos alunos participantes através da idade e género. Então procedeu-se à realização das provas, onde no final foram atribuídas as respetivas medalhas. Aos vencedores também caiu a missão de representar a escola no corta mato distrital.

5.1.2 Passeio BTT

Esta atividade foi organizada pelo Núcleo de Estágio da Universidade do Minho e teve como principal objetivo o incentivo do transporte ativo, através do uso da bicicleta, como forma de deslocamento para a escola.

A adesão não foi tão elevada quanto o esperado, ainda que só estivesse aberto às turmas do Núcleo de Estágio da Universidade do Minho, mas ainda se conseguiu formar um grupo de cerca de vinte alunos e alguns professores.

Consistiu na realização de um percurso de cerca de doze quilómetros, onde ainda houve tempo para uma pausa com a inclusão de jogos desportivos, nomeadamente futebol, no parque da cidade.

Tratou-se de uma atividade extremamente divertida e foi opinião geral do grupo que a bicicleta é um ótimo meio de deslocação principalmente dentro da cidade.

6. Área 3 – Investigação e Desenvolvimento Profissional

Título: Transporte Ativo para a Escola e os fatores socioeconómicos. Um estudo com alunos do ensino secundário.

6.1. Introdução

A prática regular de atividades físicas pode contribuir para a melhoria de diversas componentes relacionadas com a saúde, como a força, a resistência muscular e cardiorrespiratório, a flexibilidade, a composição corporal e até mesmo os resultados académicos, pois a prática de atividade física aumenta o fluxo sanguíneo para o cérebro. Há também alguns aspetos secundários relacionados com uma vida ativa, nomeadamente, a questão financeira, quer diretamente como indiretamente.

A realização deste estudo é uma das componentes do estágio, onde, através de questionários, tentamos determinar qual o modo de transporte para efetuar o percurso casa-escola e escola-casa. O questionário, tanto dos alunos como dos encarregados de educação, teve por objetivo identificar a visão da amostra perante o transporte ativo e sobre a bicicleta. Foram também usados alguns dados recolhidos no início do ano letivo aquando do preenchimento do questionário socio-bibliográfico, onde foram recolhidas informações como a distância entre casa-escola, o método de transporte e alguns dos seus hábitos do dia-a-dia.

Este estudo está organizado em diferentes partes, inicialmente com a revisão da literatura e posteriormente com a descrição da dimensão metodológica. Por fim existe a apresentação e discussão dos resultados obtidos assim como as conclusões do estudo.

6.2 Enquadramento teórico

Torna-se necessário encontrar estratégias de promoção de atividade física em crianças e adolescentes, de modo a combater o sedentarismo talvez originado pela era tecnológica em que vivemos. É importante inculcar aos nossos jovens hábitos de vida saudáveis de modo a que estes evitem tornarem-se adultos sedentários.

O deslocamento ativo para a escola é uma fonte de atividade física moderada contínua que os jovens têm ignorado (Tudor-Locke et al, 2002).

Deve-se inculcar nos alunos a ideia que praticar atividade física é importante para o seu desenvolvimento e dar a conhecer todos os benefícios resultantes de uma vida ativa.

Segundo Timperio et al (2006), o deslocamento ativo para a escola ajuda a que as crianças e adolescentes cumpram com a atividade física diária recomendada. Kremer et al (2010), também afirma que os transportes ativos, quer seja bicicleta, quer seja andar, são um importante contributo para um aumento da atividade física dos adolescentes.

Para a MUBI (Associação pela Mobilidade Urbana em Bicicleta) pedalar no caminho casa/escola pode trazer vários benefícios para os jovens a para a sua família e comunidade. Entre eles destaca o fator económico, a saúde, a diminuição da poluição do ar, sonora e alterações climáticas e a qualidade do espaço público.

Segundo Seabra et al (2012), o nosso país apresenta uma repartição de modos de transporte que não se afasta do padrão da União Europeia onde o automóvel é o meio de transporte mais utilizado (52,9% na União Europeia a 27). No entanto, nas deslocações usando modos suaves, o panorama nacional é bem menos animador: as deslocações a pé registavam, em 2010, um peso de 17,7%, uma utilização superior à média europeia (12,6%), enquanto as deslocações em bicicleta, tendo aumentado de 1 para 1,6% entre 2007 e 2010, mantinham-se distantes da performance média europeia (7,4%). As deslocações de bicicleta conheceram valores superiores na Hungria (19,1%), na Dinamarca (19%), na Suécia (17,1%), na Bélgica (13,4%), na Alemanha (13,1%), na

Finlândia (12,5%), na Eslováquia (9,5%), na Polónia (9,3%), na Áustria (8%) e na Letónia (7,5%).

Segundo Xavier (2009), os benefícios de andar de bicicleta não se restringem ao meio ambiente e à saúde. Os aspetos financeiros influenciam consideravelmente. Este mesmo autor afirma que desde que começou a andar de bicicleta por Lisboa, poupou 500 euros anuais em mensalidades do ginásio, aproximadamente 1000 euros em combustível e cerca de 200 em manutenções da viatura. Fazendo contas são cerca de 1700 euros anuais em gastos, que para o autor, são supérfluos.

Na Suíça existe uma grande discussão dos profissionais de saúde e da Educação Física que resultou na criação, pelo estado, de um programa sw saúde chamado Pedibus Campaign for School Children destinado aos jovens entre os 6 e 20 anos, cujo objetivo é incutir aos jovens que se desloquem ativamente para a escola. Consiste numa estreita coordenação entre polícia, escola e encarregados de educação, que coordenam um “autocarro” a pedal para os jovens que vivem perto uns dos outros se poderem deslocar para a escola nessa viatura. Já existem 15 rotas em que as distâncias variam dos 160 aos 880 metros. A sua implementação em alguns locais do país tem trazido inúmeros benefícios aos jovens, quer a nível do seu desenvolvimento, quer a nível económico. Também no Canadá existem vários programas de incentivo para que a população se desloque ativamente.

Pereira et al (2013) afirmam que “A curto prazo, projetar programas eficazes baseados em evidências exigira uma investigação de alta qualidade para identificar com precisão os preditores da comutação ativa, incluindo a comunidade, escola e família.” p.10. A mesma autora defende que as autarquias gastariam menos dinheiro ao oferecer uma bicicleta em vez de passes de transporte, promovendo assim um estilo de vida mais saudável e incentivando a prática de atividade física.

Segundo Alves et al (2011), em Portugal os benefícios do transporte ativo são reconhecidos, mas não existem iniciativas para o seu incentivo por parte do governo e autarquias. O estudo desenvolvido pelo mesmo autores, verificou que, em Castelo Branco, a distância casa-escola dos alunos situa-se entre os 588 metros e 2079 metros e que cerca de 53% dos alunos se desloca de carro ou outro meio semelhante para a escola contra os 47% que fazem o

percurso a pé. No mesmo estudo, algumas das informações recolhidas junto dos pais dos alunos inquiridos, cerca de 79% afirmam que deixam os filhos na escola, pois esta fica a caminho do trabalho.

É importante também referir, que devido ao jovem se deslocar ativamente, todos os custos que previamente despendia, poderão ser canalizado para outras vertentes, quer para o jovem, quer para a família devido aos benefícios resultantes do exercício físico.

6.3 Objetivo

O presente estudo tem por objetivo verificar a forma como os alunos se deslocam para a escola incentivando os mesmos para um deslocamento ativo.

6.4 Metodologia

Inicialmente foram aplicados dois questionários (Pereira, 2013) a todos os alunos e encarregados de educação das seis turmas que fazem parte da amostra. Ambos são estruturados em quatro partes: caracterização geral; uso da bicicleta, pares e família; bicicleta e segurança; saúde, autonomia e ambiente.

Posteriormente foi aplicado um programa de intervenção junto dos alunos e da comunidade escolar cujo objetivo é de incentivar e promover a utilização do deslocamento ativo (bicicleta) para a escola.

6.4.1 Amostra

A amostra é constituída por 151 alunos de seis turmas, três do 11º ano e as restantes do 12º ano, de uma Escola Secundária do concelho de Guimarães.

A escolha desta amostra deveu-se ao facto de serem turmas do núcleo de estágio da Universidade do Minho.

Tabela 1 – Caraterização da amostra

		Idade			Total	
		16	17	18		
Género	Feminino	N	34	43	7	84
		%	40,5%	51,2%	8,3%	100,0%
	Masculino	N	39	24	4	67
		%	58,2%	35,8%	6,0%	100,0%
Total	N	73	67	11	151	
	%	48,3%	44,4%	7,3%	100,0%	

Podemos verificar que a amostra é constituída por 151 alunos, dos quais 48% são alunos com 16 anos de idade, 44% têm 17 anos e apenas 7% da amostra possui 18 anos de idade.

6.4.2 Processo de recolha de informações

Os dados foram recolhidos numa 1ª fase em Dezembro, do ano letivo 2013/2014 nas seis turmas em estudo seguido de um programa de intervenção com o intuito de incentivar os alunos a se deslocarem ativamente para a escola.

Em anexo 6 encontram-se os inquéritos realizados à amostra.

6.4.3 Tratamento estatístico

Os dados foram armazenados em computador, sendo tratadas com o programa “SPSS”. Os resultados serão apresentados através de tabelas para melhor perceção.

6.5 Apresentação dos resultados

Comecei por descrever os resultados globais da amostra relativamente à distância casa-escola e o tipo de transporte utilizado.

Tabela 2 - Distância casa-escola segundo o tipo de deslocamento

		Deslocamento para a Escola					Total	
		A pé	Carro	Mota	Autocarro	Outros		
Distância Casa-Escola	Até 1km	N	15	1	0	1	0	17
		%	88,2%	5,9%	0,0%	5,9%	0,0%	100,0%
	1,1 a 3km	N	16	12	0	6	0	34
		%	47,1%	35,3%	0,0%	17,6%	0,0%	100,0%
	3,1 a 5km	N	3	14	1	18	0	36
		%	8,3%	38,9%	2,8%	50,0%	0,0%	100,0%
	5,1 a 7km	N	0	7	1	16	0	24
		%	0,0%	29,2%	4,2%	66,7%	0,0%	100,0%
	7,1 a 10km	N	0	2	0	16	0	18
		%	0,0%	11,1%	0,0%	88,9%	0,0%	100,0%
	10km ou mais	N	0	7	0	9	6	22
		%	0,0%	31,8%	0,0%	40,9%	27,3%	100,0%
	Total	N	34	43	2	66	6	151
		%	22,5%	28,5%	1,3%	43,7%	4,0%	100,0%

Esta tabela mostra a distância do percurso entre casa/escola, assim como o modo de deslocamento da mesma. Podemos constatar que, nas distâncias mais curtas, existe um elevado número de alunos que fazem esse percurso ativamente, valor este que desce à medida que a distância aumenta. De notar que, apesar de haver uma percentagem elevada de alunos que se deslocam a pé para a escola, não há alunos que utilizam a bicicleta como transporte. Este facto pode estar relacionado com o facto de os inquéritos terem sido realizados durante o inverno, aspeto este que condiciona a utilização da bicicleta.

Tabela 3 - Deslocamento para a escola segundo género

			Deslocamento Escola		Total
			Transporte Ativo	Transporte Passivo	
Género	Feminino	N	16	68	84
		%	19,0%	81,0%	100,0%
	Masculino	N	18	49	67
		%	26,9%	73,1%	100,0%
Total		N	34	117	151
		%	22,5%	77,5%	100,0%

Aqui, podemos constatar que não existe uma variação entre os géneros que se deslocam ativa e passivamente para a escola na medida em que os resultados são equilibrados.

Tabela 4 - Saber andar de bicicleta segundo redução do tempo casa-escola

			A utilização da bicicleta poderá reduzir o tempo gasto no percurso casa-escola?		Total
			Sim	Não	
Sabes andar de bicicleta?	Sim	N	26	117	143
		%	18,2%	81,8%	100,0%
	Não	N	2	5	7
		%	28,6%	71,4%	100,0%
Total		N	28	122	150
		%	18,7%	81,3%	100,0%

Ao analisarmos esta tabela, podemos verificar que, embora grande maioria dos alunos terem afirmado que sabem andar de bicicleta, apenas cerca de 18% concordam que esta poderia reduzir o tempo gasto no trajeto casa-escola. Curioso também o facto de existirem cerca de 29% de alunos que acreditam que a bicicleta poderia reduzir o tempo gasto no percurso casa-escola, porém, não sabem andar na mesma.

Tabela 5 - Distância casa-escola segundo tempo de percurso

		A utilização da bicicleta poderá reduzir o tempo gasto no percurso casa-escola?		Total	
		Sim	Não		
Distância Casa-Escola	Até 1km	n	7	10	17
		%	41,2%	58,8%	100,0%
	1,1 a 3km	n	14	19	33
		%	42,4%	57,6%	100,0%
	3,1 a 5km	n	5	31	36
		%	13,9%	86,1%	100,0%
	5,1 a 7km	n	1	23	24
		%	4,2%	95,8%	100,0%
	7,1 a 10km	n	0	18	18
		%	0,0%	100,0%	100,0%
	10km ou mais	n	1	21	22
		%	4,5%	95,5%	100,0%
	Total	n	28	122	150
		%	18,7%	81,3%	100,0%

Esta tabela mostra-nos o número de alunos que consideram que a utilização da bicicleta ajudava na redução do tempo gasto no percurso casa-escola face à distância a que estão da escola.

Podemos reparar que, apesar de haver alunos que moram perto da escola, cerca 1 quilómetro, cerca de 59% destes não consideram, no entanto, que a utilização da bicicleta como meio de transporte reduzia o tempo gasto na realização do percurso casa-escola. Também observamos que dos alunos que moram entre 1,1 e 3 quilómetros da escola, cerca de 58% destes também são da mesma opinião que os anteriores.

Tabela 6 - Saber andar de bicicleta segundo possível redução de gastos

			Sabes andar de bicicleta?		Total
			Sim	Não	
A utilização da bicicleta ajudaria a tua família a poupar dinheiro?	Sim	N	107	4	111
		%	96,4%	3,6%	100,0%
	Não	N	36	3	39
		%	92,3%	7,7%	100,0%
Total		N	143	7	150
		%	95,3%	4,7%	100,0%

Ao observar a tabela 6, confirmamos que, apesar dos dados das tabelas anteriores serem desfavoráveis sobre a utilização da bicicleta como meio de transporte, nesta cerca de 96% da amostra que afirma saber andar de bicicleta, é da opinião que a utilização da mesma como meio de transporte é um bom instrumento para reduzir a despesa mensal do agregado familiar.

Tabela 7 – Se faziam companhia aos amigos se fossem de bicicleta segundo achar fixe

			Se os teus amigos fossem para a escola, também gostarias de ir?		Total
			Sim	Não	
Achas fixe andar de bicicleta?	Sim	N	32	81	113
		%	28,3%	71,7%	100,0%
	Não	N	1	21	22
		%	4,5%	95,5%	100,0%
Total		N	33	102	135
		%	24,4%	75,6%	100,0%

Pretendi com esta informação saber qual a opinião dos alunos sobre o uso da bicicleta.

Podemos constatar nesta tabela a influência dos amigos sobre a realização do percurso casa-escola-casa de bicicleta pode ajudar a mudar os hábitos existentes na escola sendo possível passar de zero alunos deste estudo que atualmente se deslocam para a escola para 24% o que é um elemento fundamental a ter em consideração na preparação de programas de intervenção. São os alunos que acham fixe andar de bicicleta que demonstraram estar mais disponíveis para a mudança de comportamento (28%).

6.6 Discussão dos resultados

No estudo verificou-se que a maioria da amostra utiliza a forma passiva para se deslocar no percurso casa-escola (76,8% contra os 23,3%). Quanto ao género, masculino e feminino, constatou-se que não existe variações nos resultados, já que em ambos o valor de alunos que utiliza o transporte ativo no percurso casa-escola é de cerca de 12%. Estes resultados vão de encontro a um estudo realizado nos Estado Unidos da América que comprovam que a forma de deslocamento dos alunos é maioritariamente passiva (cerca de 86% de uma amostra de 1585 alunos) (Fulton et al, 2005). Outro estudo, também nos E.U.A., que compara a forma de deslocamento no percurso casa-escola nos anos de 1969 e 2001, concluem que o valor de alunos que se desloca de forma ativa tem vindo a cair drasticamente, passando de 40,7% para 12,9%. (McDonald et al, 2007).

Verificou-se também que, apesar de 95,3% da amostra saber andar de bicicleta, e que 33,8% da amostra morar a uma distância não superior a 3 quilómetros, alguns destes alunos não consideram que a utilização de bicicleta como meio de transporte ajudava na diminuição do tempo gasto na realização do percurso casa-escola. Depreende-se da análise destes resultados, que os alunos que moram relativamente perto da escola, talvez consideram que a utilização da bicicleta não reduziria o tempo gasto no percurso pelo facto das tarefas que a utilização da bicicleta, indiretamente, causa. É verdade que utilizando a bicicleta como meio de transporte é possível diminuir o tempo gasto na realização de determinado trajeto, mas existem várias condicionantes relacionadas com a utilização da bicicleta, nomeadamente, a manutenção deste tipo de veículo, o facto que seria necessário despender tempo em carregar a bicicleta com o material escola, ter que a guardar em locais convenientes e as regras de trânsito que a utilização da bicicleta obriga.

Existe um estudo suíço que demonstra que o uso da bicicleta como forma de transporte para a escola nos centros urbanos tem vindo a diminuir ao longo dos anos, apesar que o mesmo estudo afirma que 70% dos alunos na Suíça se deslocam ativamente para a escola (Grizze et al, 2005).

Ao utilizarem a bicicleta como meio de transporte, os alunos contribuiriam para a redução da média de despesa mensal gasta em cada agregado familiar. Segundo um estudo do governo brasileiro, em alunos com

idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos, os pais, de todo o dinheiro que gastam com os filhos, 24% é para transportes. Outro valor curioso é que do dinheiro que os filhos possuem, 20% é usado também em transportes.

De facto a despesa em transportes tem um peso significativo na média de gastos mensais de um agregado familiar. O uso da bicicleta poderia ajudar o agregado a gastar menos dinheiro com os seus educandos, deste modo canalizando o dinheiro para outras situações, podendo aumentar assim a qualidade de vida da família.

As implicações financeiras para a utilização da bicicleta são equivalentes ao custo de um passe escola durante dois ou três meses. No entanto este tipo de ações teria de ser suportada pelas entidades públicas, pois há escassez de ciclovias e parques apropriados para o estacionamento de bicicletas.

6.7 Conclusões

Em suma verificamos que existe um crescente sedentarismo por parte dos alunos, visto que escolhem, na maioria das vezes, a forma passiva de se deslocarem para a escola.

Esta tendência tem sido crescente e em nada contrariada pela população em geral e autoridades governamentais.

Há que para de olhar para o presente e levantar a cabeça a pensar no futuro. O facto de um aluno se deslocar ativamente, não é apenas sinónimo de poupança financeira imediata, mas sim uma poupança preventiva em questões de saúde que a médio/longo prazo o iria beneficiar.

Esta investigação, apesar de possuir uma amostra relativamente pequena, permite apercebermo-nos do problema que estamos a ignorar. Há que criar estratégias para colmatar estas lacunas e desenvolver o potencial que o simples facto de incutir nos jovens a necessidade de se deslocarem ativamente no seu dia-a-dia origina.

7 Considerações Finais

Apesar das dificuldades inerentes da falta de experiência pedagógica, notei que quanto ao nível médio de proficiência motora dos alunos, houve a necessidade de se implementar progressões de ensino diferenciadas.

Atualmente, existe um sedentarismo crescente, logo as crianças e os jovens têm um baixo nível de condição física e coordenação motora, bem como uma desmotivação e falta de empenho para adotarem um estilo de vida saudável.

Tenho a firme convicção de que a escola desempenha um papel primordial, no sentido de contrariar esta tendência, mas também devem os pais fomentar tal espírito.

Ao lecionar neste ano letivo, tentei manter uma densidade motora elevada e constante com os alunos no decorrer das minhas aulas de Educação Física, contribuindo de alguma forma para a criação de hábitos de vida saudável. Hábito esses que venho mantendo desde a infância e que tento inculcar aos que me rodeiam.

Ao longo dos três períodos, fui reduzindo os erros cometidos em quantidade e qualidade, superando as minhas próprias expectativas em relação à necessidade de adaptação à imprevisibilidade na aula de Educação Física, fazendo, por vezes, alguns ajustes no plano de aula para que os alunos alcançassem os objetivos propostos.

Para isto contribuiu a observação das aulas dos meus colegas de estágio, que fez com que refletisse mais acerca do processo de ensino-aprendizagem.

Por sua vez, nas aulas em que fui observado, aceitei de bom grado as críticas e consegui identificar, através da visão de outros, as minhas virtudes e dificuldades.

Ao nível dos conhecimentos demonstrados ao longo dos três períodos, penso ter mobilizado os saberes necessários para a concepção e planificação do processo de ensino-aprendizagem, recorrendo não só ao conhecimento da matéria de ensino, mas também à noção pedagógica do conteúdo.

Na minha atuação pedagógica procurei realizar um planejamento cuidadoso, nomeadamente quanto à gestão do tempo, utilização racional do espaço e materiais, interação com os alunos, avaliação e regulação das aprendizagens, organização e intervenção nas várias atividades, resolvendo os problemas que,

eventualmente, surgiam. Também procurei sempre refletir acerca da minha atuação, analisando, compreendendo e propondo alternativas pedagógicas para solucionar os problemas.

Na minha interação com a comunidade, ambicionei sempre melhorar as minhas competências, numa atitude colaborativa com a orientadora, os colegas de estágio e a comunidade escolar no geral.

Na parte científica, acho que foi deveras importante elaborar um trabalho deste tema, pois cada vez mais o sedentarismo tem aumentado na sociedade. É importante incentivar os alunos a utilizarem o transporte ativo para colmatar a falta de atividade física diária que necessitam. Sei que o caminho é longo, mas também o foi noutros países que iniciaram este tipo de pesquisas mais cedo, mas que começam a ter resultados nesta área.

Finalizo o ano com a sensação de dever cumprido, de que em cada período letivo tive empenho, dedicação e disponibilidade para as atividades letivas.

Posso concluir que o estágio me ajudou a ser um professor consciente, da qual tanto os meus alunos como colegas se possam vir a orgulhar.

8 Bibliografia

Alves, R., Bispo, S., Calcinha, M. (2011). Promoting Sustainable Mobility in Home to School Journeys in a Small and Medium Sized Cities. Case study of Castelo Branco. International Conference on sustainable Urban Transport and Environment Proceedings. Paris

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

Bento, J., & Marques, A. (1993). A Ciência do Desporto; A Cultura e o Homem. Porto.

Defensoria Pública do Estado de São Paulo (2013). Jovem consumidor na escola. Recuperado em 19 de Outubro de 2014: <http://www.defensoria.sp.gov.br/dpesp/Repositorio/52/Documentos/Relat%C3%B3rio%20Pesquisa%20Jovem%20Consumidor.pdf>

Freire, P. (1997). Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra.

Fulton, Janet E., Shisler Jessica L., Yore, Michelle M., Caspersen Carl J. (2005), Supplement to Research Quarterly For Exercise and Sport Vol. 76, no.3, pp-352-357

Grizze, L., Bringolf-Isler, B., Martin E., Braun-Fahrländer, C. (2010). Trend in active transportation to school among Swiss school children and its associated factors: three cross-sectional surveys 1994, 200 and 2005. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 2010, 7:28, em www.ijbnpa.org/content/7/1/28

Kremer, P., Leslie, E., Toumbourou, W. J., William. W.J. (2010). Gender differences in personal, social and environmental influences on active travel to and from school for Australian adolescents. Journal of science and medicine in sport, 13, 597-601. Recuperado em 2 de Novembro, 2013 de: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1440244010001143>

Health Promotion Switzerland: Pedibus Campaign for School Children. <http://www.ijbnpa.org/content/7/1/28>

Pereira, B., Almeida, M., Matos, A. (2013). Atividade Física e Saúde: Transporte para a escola na atividade física do adolescente. Instituto de Educação, Universidade do Minho.

Seabra, M., Pinheiro, A., Marcelino, C., Costa, M., Bento, S. (2012). Plano de promoção da bicicleta e outros modos suaves, 2013-2020. Instituto da Mobilidade d dos Transportes.

Ministério da Educação (2001). Programa de Educação Física- 10º, 11º, 12º ano. Cursos Gerais e cursos tecnológicos. Consultado em Outubro, 2013:
[Http://dge.mec.pt/ensinosecundario/index.php?s=directorio&pid=2&letra=E](http://dge.mec.pt/ensinosecundario/index.php?s=directorio&pid=2&letra=E)

Saraiva, J. P. & Rodrigues, L. P. (2009). Relações entre actividade física, aptidão física, morfológica, coordenativa e realização académica. Uma perspectiva holística do desenvolvimento motor. Estudo em Desenvolvimento Motor II, Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

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

Timperio, A., Ball, K., Salmon, J., Roberts, R., Giles-Corti, B., Simmons, D., Baur, L., Crawford, D. (2006). Personal, family, social and environmental correlates of active commuting to school. American Journal os Preventive Medicide, 30(1), p.45-51.

Tudor-Locke C., L. J. Neff, B. E. Ainsworth, C. L. Addy, B. M. Popkin (2002) – Omission of active commuting to school and the prevalence of children´s health-related physical activity levels: the Russian Longitudinal Monitoring Stud – University of North Carolina, Chapel Hill, NC, 17599, USA

Xavier, N. (2009, 22 Setembro). Trocar carro por bicicleta dá para poupar 1700 euros/ano. Diário de Noticias.

Anexos

Anexo 1 – Calendarização/Planificação Anual

1º Período	Unidade Didática	Nº aula da U.D.	Conteúdos		Capacidades Físicas (condicionais e coordenativas)	Cultura Desportiva
	Apresentação	1-1	Regulamento interno da EDF. Planificação anual de EDF. Critérios de avaliação. Preenchimento de questionário.		Força Posicionamento Flexibilidade Agilidade Resistência Velocidade Ritmo Equilíbrio Orientação espaço-temporal	Conhecer as referências históricas das modalidades abordadas
	Fitnessgram	1-1	Realização dos testes de fitnessgram: milha, força inferior, força média, força superior e "senta e alcança".			
	Atletismo	1-5	Resistência Aeróbia Técnica de corrida, corrida de precisão corrida de resistência 20 min			
		2-5				
		3-5				
		4-5				
		5-5				
	Dança	1-7	Aeróbica Merengue Chá-chá-chá Samba de Salão			
		2-7				
		3-7				
		4-7				
		5-7				
		7-7				
	Voleibol	1-11	Ações Técnicas Deslocamentos Serviço (baixo e por cima); Passe (frente, de costas, lateral e suspensão); Manchete; Remate; Amorti; Bloco Individual Bloco duplo.	Ações Táticas Organização defensiva Posicionamento correto do distribuidor; Posição de proteção do ataque; Proteção do bloco.		
		2-11				
		3-11				
		4-11				
		5-11				
		6-11				
		7-11				
		8-11				
		9-11				
		11-11				
	Auto e hetero-avaliação	1-1	Preenchimento da ficha de auto e heteroavaliação			Utilizar e manusear corretamente e em segurança todo o material desportivo

1º Período	Setembro		Espaço	Outubro		Espaço	Novembro		Espaço	Dezembro		Espaço
1	D			3ª			6ª	Voleibol	2	D		
2	2ª			4ª			S			2ª		
3	3ª			5ª	Voleibol	3	D			3ª		
4	4ª			6ª	Voleibol	3	2ª			4ª		
5	5ª			S			3ª			5ª	Voleibol	2
6	6ª			D			4ª			6ª	Voleibol	2
7	S			2ª			5ª	Voleibol	3	S		
8	D			3ª			6ª	Dança	3	D		
9	2ª			4ª			S			2ª		
10	3ª			5ª	Atletismo	A	D			3ª		
11	4ª			6ª	Dança	A	2ª			4ª		
12	5ª			S			3ª			5ª	Dança	3
13	6ª			D			4ª			6ª	Avaliação	3
14	S			2ª			5ª	Dança	A	S		
15	D			3ª			6ª	Dança	A	D		
16	2ª			4ª			S			2ª		
17	3ª			5ª	Atletismo	E	D			3ª		
18	4ª			6ª	Atletismo	E	2ª			4ª		
19	5ª	Apresentação	1	S			3ª			5ª		
20	6ª	FitnessGram	1	D			4ª			6ª		
21	S			2ª			5ª	Atletismo	E	S		
22	D			3ª			6ª	Atletismo	E	D		
23	2ª			4ª			S			2ª		
24	3ª			5ª	Voleibol	1	D			3ª		
25	4ª			6ª	Dança	1	2ª			4ª		
26	5ª	Voleibol	2	S			3ª			5ª		
27	6ª	Voleibol	2	D			4ª			6ª		
28	S			2ª			5ª	Voleibol	1	S		
29	D			3ª			6ª	Dança	1	D		
30	2ª			4ª			S			2ª		
31				5ª	Voleibol	2				3ª		

Espaço	
1	Campo 1
2	Campo 2
3	Campo 3
A	Auditório
E	Exterior

2º Período	Unidade Didática	Nº aula da U.D.	Conteúdos		Capacidades Físicas (condicionais e coordenativas)	Cultura Desportiva
	Voleibol	1-6	Ações Técnicas Deslocamentos, Serviço; Passe; Manchete; Remate; Amorti; Bloco Individual e Bloco duplo.	Ações Táticas Organização defensiva Posicionamento correto do distribuidor; Posição de proteção do ataque; Proteção do bloco.	Força Posicionamento Flexibilidade Agilidade Resistência Velocidade Ritmo Equilíbrio Orientação espaço-	Conhecer as referências históricas das modalidades abordadas
		2-6				
		3-6				
		4-6				
		5-6				
		6-6				
	Acrobática	1-6	Montes, desmontes, pegas, figuras, posições de equilíbrio (avião, ponte e bandeira), elementos gímnicos de solo (rolamentos, roda, apoio facial invertido), elementos de ligação (saltos, afundos e voltas)			Perceber a importância da atividade física
		2-6				
		3-6				
		4-6				
		5-6				
		6-6				
	Basquetebol	1-13	Ações Técnicas Deslocamentos; posição base, passe (peito, picado) Lançamento (apoio, suspensão e passada); drible (progressão, proteção), rotação	Ações Táticas Organização defensiva, organização ofensiva, posição de tripla ameaça, ressalto (defensivo e ofensivo), Bloqueio (direto e indireto)		Conhecer e aplicar os processos de desenvolvimento e manutenção da C.F
		2-13				
		3-13				
		4-13				
		5-13				
		6-13				
		7-13				
8-13						
9-13						
10-13						
11-13						
12-13						
13-13						
Avaliação	1-1	Preenchimento da ficha de auto e heteroavaliação		Utilizar e manusear corretamente e em segurança todo o material desportivo		

2º Período	Janeiro		Espaço	Fevereiro		Espaço	Março		Espaço	Abril		Espaço
1	4ª			S			S			3ª		
2	5ª			D			D			4ª		
3	6ª			2ª			2ª			5ª	Acrobática	3
4	S			3ª			3ª			6ª	Avaliação	3
5	D			4ª			4ª			S		
6	2ª			5ª	Basquetebol	E	5ª	Acrobática	A	D		
7	3ª			6ª	Basquetebol	E	6ª	Acrobática	A	2ª		
8	4ª			S			S			3ª		
9	5ª	Basquetebol	1	D			D			4ª		
10	6ª	Basquetebol	1	2ª			2ª			5ª		
11	S			3ª			3ª			6ª		
12	D			4ª			4ª			S		
13	2ª			5ª	Basquetebol	1	5ª	Basquetebol	E	D		
14	3ª			6ª	Basquetebol	1	6ª	Basquetebol	E	2ª		
15	4ª			S			S			3ª		
16	5ª	Basquetebol	2	D			D			4ª		
17	6ª	Basquetebol	2	2ª			2ª			5ª		
18	S			3ª			3ª			6ª		
19	D			4ª			4ª			S		
20	2ª			5ª	Voleibol	2	5ª	Voleibol	1	D		
21	3ª			6ª	Voleibol	2	6ª	Voleibol	1	2ª		
22	4ª			S			S			3ª		
23	5ª	Basquetebol	3	D			D			4ª		
24	6ª	Basquetebol	3	2ª			2ª			5ª		
25	S			3ª			3ª			6ª		
26	D			4ª			4ª			S		
27	2ª			5ª	Voleibol	3	5ª	Basquetebol	2	D		
28	3ª			6ª	Voleibol	3	6ª	Acrobática	2	2ª		
29	4ª						S			3ª		
30	5ª	Acrobática	A				D			4ª		
31	6ª	Acrobática	A				2ª					

Espaço	
1	Campo 1
2	Campo 2
3	Campo 3
A	Auditório
E	Exterior

3º Período	Unidade Didática	Nº aula da U.D.	Conteúdos		Capacidades Físicas (condicionais e coordenativas)	Cultura Desportiva
Orientação Urbana	1-4	Domínio da planificação; Localização; Orientação; Interpretação de mapas; Das escalas.				Conhecer as referências históricas das modalidades abordadas
	2-4					
	3-4					Conhecer as regras e técnicas e táticas das diferentes modalidades abordadas.
	4-4					
Voleibol	1-3	Ações Técnicas Deslocamentos, Serviço; Passe; Manchete; Remate; Amorti; Bloco Individual e Bloco duplo.	Ações Táticas Organização defensiva Posicionamento correto do distribuidor; Posição de proteção do ataque; Proteção do bloco.	Força Posicionamento Flexibilidade Agilidade Resistência Velocidade Ritmo Equilíbrio Orientação espaço-	Perceber a importância da atividade física	
	2-3					
	3-3				Conhecer e aplicar os processos de desenvolvimento e manutenção da C.F	
Basquetebol	1-3	Ações Técnicas Deslocamentos; posição base, passe (peito, picado) Lançamento (apoio, suspensão e passada); drible (progressão, proteção), rotação	Ações Táticas Organização defensiva, organização ofensiva, posição de tripla ameaça, ressalto (defensivo e ofensivo), Bloqueio (direto e indireto)			
	2-3				Identificar e aplicar as regras de higiene e de segurança para a prática de Educação Física	
	3-3					
Avaliação	1-1	Preenchimento da ficha de auto e heteroavaliação				

3º Período	Abril		Espaço	Maio		Espaço	Junho		Espaço
1	3ª			5ª			D		
2	4ª			6ª			2ª		
3	5ª			S			3ª		
4	6ª			D			4ª		
5	S			2ª			5ª	Voleibol	2
6	D			3ª			6ª	Avaliação	2
7	2ª			4ª			S		
8	3ª			5ª	Basquetebol	3	D		
9	4ª			6ª	Basquetebol	3	2ª		
10	5ª			S			3ª		
11	6ª			D			4ª		
12	S			2ª			5ª		
13	D			3ª			6ª		
14	2ª			4ª			S		
15	3ª			5ª	O. Urbana	A	D		
16	4ª			6ª	O. Urbana	A	2ª		
17	5ª			S			3ª		
18	6ª			D			4ª		
19	S			2ª			5ª		
20	D			3ª			6ª		
21	2ª			4ª			S		
22	3ª			5ª	O. Urbana	E	D		
23	4ª			6ª	O. Urbana	E	2ª		
24	5ª	Basquetebol	1	S			3ª		
25	6ª			D			4ª		
26	S			2ª			5ª		
27	D			3ª			6ª		
28	2ª			4ª			S		
29	3ª			5ª	Voleibol	1	D		
30	4ª			6ª	Voleibol	1	2ª		
31	5ª			S			3ª		

Anexo 2 - Inquérito Sócio-Biográfico

1. Dados Biográficos		
Nome:		
Ano:	Turma:	N.º
Morada:		
Código Postal:		Localidade:
Concelho:	Distrito:	
Email:		
Telefone:	Telemóvel:	
Peso:	Altura:	
Idade:	Data de nascimento: / /	
Naturalidade:	Nacionalidade:	
FOTO		
2. Encarregado de Educação		
Nome:		
Grau de Parentesco:		
Morada:		
Código Postal:		Localidade:
Telefone:		Idade:
Profissão:		Habilitações Literárias:
3. Escola		
Gostas de andar na escola? Porquê? Amigos <input type="checkbox"/> Aprender <input type="checkbox"/> Obrigação <input type="checkbox"/> Outro:		
Quais as tuas disciplinas preferidas?		
Quais as disciplinas que menos gostas?		
Quais as disciplinas que tens mais dificuldades?		
Já repetiste algum ano? Se sim, qual/quais?		
Porquê? Doença <input type="checkbox"/> Falta de Estudo <input type="checkbox"/> Mudança de Escola <input type="checkbox"/> Acumulação de faltas <input type="checkbox"/>		
Qual a escola que frequentaste no ano anterior?		
Tens hábitos de leitura? Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Que tipos de livros?		
Tens hábitos de escrita? Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>		
Como é que o teu Encarregado de Educação reage com os maus resultados?		
Ignora <input type="checkbox"/> Compreensivo <input type="checkbox"/> Agressivo <input type="checkbox"/>		
Como te sentes perante os maus resultados? <input type="checkbox"/> Desanimado <input type="checkbox"/> Preocupado <input type="checkbox"/> Decidido a fazer melhor		
Tens acesso à Internet? Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Onde?		
Pretendes ingressar num estabelecimento de ensino superior? Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>		
Qual a profissão que gostarias de ter no futuro?		
O teu Encarregado de Educação costuma vir à escola?		
Nunca <input type="checkbox"/> Uma vez por período <input type="checkbox"/> Duas ou mais vezes por período <input type="checkbox"/>		
Aponta alguns dos aspectos que te caracterizem:		
Solidário <input type="checkbox"/> Atento <input type="checkbox"/> Irrequieto <input type="checkbox"/> Agressivo <input type="checkbox"/> Calmo <input type="checkbox"/> Amigo <input type="checkbox"/> Egoísta <input type="checkbox"/> Trabalhador <input type="checkbox"/> Tímido <input type="checkbox"/> Alegre <input type="checkbox"/> Simpático <input type="checkbox"/> Responsável <input type="checkbox"/> Outros <input type="checkbox"/> Quais?		
Assinala alguns dos aspectos que julgas importantes um professor ter:		
Amigo <input type="checkbox"/> Atencioso <input type="checkbox"/> Justo <input type="checkbox"/> Bom ouvinte <input type="checkbox"/> Crítico <input type="checkbox"/> Compreensivo <input type="checkbox"/> Conselheiro <input type="checkbox"/>		
Que te dê apoio nas aulas <input type="checkbox"/> Outras <input type="checkbox"/> Quais?		
4. Hábitos, Alimentação e Saúde		
Quantas horas dormes por noite? 5-6horas <input type="checkbox"/> 7-8horas <input type="checkbox"/> 9-10horas <input type="checkbox"/>		

Costumas lavar os dentes? Quantas vezes por dia?

Qual o número de refeições por dia? Tomas pequeno almoço? Sim Não Onde?

Onde almoças? Casa Escola Outro Qual?

Gostas mais de Carne Peixe Costumas beber muita água por dia? Sim Não

Tens uma alimentação rica em hidratos de carbono (pão, cereais, massa, batatas, etc.)? Sim Não

Fumas? Sim Não Se sim, quantos por dia? 1 a 5 6 a 11 11 a 20

Consumes bebidas alcoólicas? Sim Não

Vais com frequência ao médico? Sim Não

Tens algum dos seguintes problemas?

Problemas Respiratórios:	ã <input type="checkbox"/>	N im <input type="checkbox"/>	Quais?
Problemas Cardíacos:	ã <input type="checkbox"/>	N im <input type="checkbox"/>	Quais?
Problemas Motores:	ã <input type="checkbox"/>	N im <input type="checkbox"/>	Quais?
Epilepsia:	ã <input type="checkbox"/>	N im <input type="checkbox"/>	
Diabetes:	ã <input type="checkbox"/>	N im <input type="checkbox"/>	
Outros:	ã <input type="checkbox"/>	N im <input type="checkbox"/>	Quais?

No agregado familiar existe algum problema de saúde? Sim Não Quem? Qual?

Tens problemas de audição? Sim Não Usas algum aparelho? Sim Não

Tens problemas de visão? Sim Não Usas óculos? Sim Não

Já alguma vez foste sujeito a uma intervenção cirúrgica? Sim Não Se sim, qual?

5. Educação Física

Costumas participar em actividades realizadas pela escola? Sim Não

Refere uma que tenhas gostado e porquê!

Gostas da disciplina de Educação Física? Sim Não

Qual modalidade que mais gostarias de praticar?

E a que menos gostarias de praticar?

Em qual (quais) modalidade (s) é que tens mais dificuldades?

Em qual (quais) modalidade (s) é que tens menos dificuldades?

Há alguma modalidade que não pratiques nas aulas de Educação Física, mas que gostarias de praticar? Sim Não Qual?

Nas aulas, gostas de trabalhar: Sozinho Em pares Em grupo

Classificação da disciplina de Educação Física no ano anterior:

O que esperas da disciplina de Educação Física este ano lectivo?

Quais as modalidades que abordaste em Educação Física no ano passado?

Escolha duas das modalidades colectivas que gostarias que fossem abordadas ao longo do ano?
Andebol Basquetebol Futebol Voleibol

6. Desporto Extra-Escola

Que importância tem o desporto para ti? Nenhuma <input type="checkbox"/> Pouca <input type="checkbox"/> Muita <input type="checkbox"/>	
Porquê? Saúde <input type="checkbox"/> Estética <input type="checkbox"/> Prazer <input type="checkbox"/> Outro:	
Qual a modalidade que mais gostas de ver?	
Qual é o teu clube preferido?	
Praticas algum desporto com regularidade?	Qual/ Quais?
Com que finalidade (recreação ou competição)?	
Federado?	Há quanto tempo?
Quantos dias treinas por semana?	E quantas horas por semana?
Já praticaste algum desporto?	Se sim, qual ou quais?
Com que finalidade (recreação ou competição)?	

7. Tempos Livres

Em média, quantas horas livres tens por dia? 2-4h <input type="checkbox"/> 4-6h <input type="checkbox"/> 6-8h <input type="checkbox"/> > 8h <input type="checkbox"/>
Como ocupas os teus tempos livres? Ler <input type="checkbox"/> Jogar computador <input type="checkbox"/> Ver televisão <input type="checkbox"/> ajudar os pais <input type="checkbox"/> Ouvir musica <input type="checkbox"/> Ir ao cinema <input type="checkbox"/> Praticar desporto <input type="checkbox"/> Passear <input type="checkbox"/> Estudar <input type="checkbox"/> Conviver com os amigos <input type="checkbox"/>
Outros <input type="checkbox"/> Quais?

1. Estudo Sociométrico da turma

Se, nas aulas de Educação Física, tivesses que formar uma equipa com mais três elementos, quais dos teus colegas escolherias? (Responde por ordem de preferência)		
1º	2º	3º
E quem não escolherias para formar equipa contigo?		
1º	2º	3º
Se organizasses uma festa de aniversário, por exemplo, e tivesses de escolher três colegas da turma para irem, quem escolherias? (Responde por ordem de preferência)		
1º	2º	3º
E quem é que não escolherias para a tua festa?		
1º	2º	3º
No caso de teres de realizar um trabalho de grupo, com carácter científico, com mais três colegas da turma, quais escolherias? (Responde por ordem de preferência)		
1º	2º	3º
E quem é que não escolherias para fazer parte do grupo contigo?		
1º	2º	3º

Anexo 3 – Unidade Didática de Basquetebol



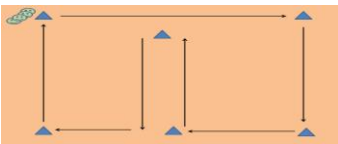
Professor: Luís Cardoso		Ano/Turma: 12º CT1	Nº de alunos: 30	2º Período	
Local: Escola Secundária		13 Sessões		Hora: 08:25h – 09:55h	Duração: 90' (75' tempo útil)
Unidade Didática: Basquetebol					
Aula nº	Objetivos	Conteúdos	F.D.	Estratégias	Avaliação
1	Avaliar diagnosticamente o nível inicial dos alunos nesta Unidade Didática.	Posição Base; Passe (peito/ picado); Receção/ Paragem a 1 e a 2 tempos; Lançamento (apoio, suspensão e passada), Drible (progressão proteção); Rotação; Ressalto (ofensivo, defensivo)	AD	Jogo 5x5	Diagnóstica
2	Transmissão e execução dos conteúdos da aula.	Posição Base; Passe (peito/ picado); Receção/ Paragem a 1 e a 2 tempos; Drible (progressão proteção)	T/E	Trabalho individual/grupo. Jogos reduzidos (1x1, 2x2)	Formativa
3	Transmissão e execução dos conteúdos da aula.	Posição Base; Passe (peito/ picado); Receção/ Paragem a 1 e a 2 tempos; Drible (progressão proteção)	T/E	Trabalho individual/grupo. Jogos reduzidos (1x1, 2x2)	Formativa
4	Transmissão e execução dos conteúdos da aula.	Posição Base; Passe (peito/ picado); Receção/ Paragem a 1 e a 2 tempos; Lançamento (apoio), Drible (progressão proteção)	T/E	Trabalho individual/grupo. Jogos 3x3	Formativa
5	Transmissão e execução dos conteúdos da aula.	Posição Base; Passe (peito/ picado); Receção/ Paragem a 1 e a 2 tempos; Lançamento (apoio, suspensão), Drible (progressão proteção)	T/E	Trabalho individual/grupo. Jogos 3x3	Formativa
6	Exercitar e consolidar os conteúdos abordados na aula.	Posição Base; Passe (peito/ picado); Lançamento (apoio, suspensão e passada), Drible (progressão proteção)	T/E	Trabalho individual/grupo. Jogos 5x5 condicionado	Formativa
7	Exercitar e consolidar os conteúdos abordados na aula.	Posição Base; Passe (peito/ picado); Lançamento (apoio, suspensão e passada), Drible (progressão proteção); Rotação, Bloqueio (direto, indireto)	T/E	Trabalho individual/grupo. Jogos 5x5 condicionado	Formativa


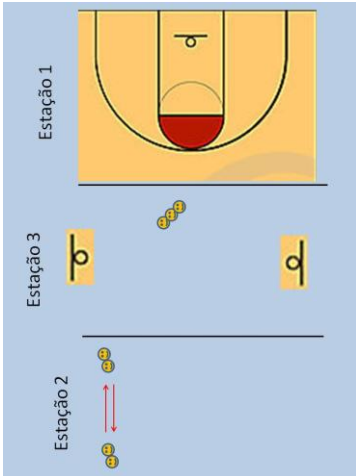

8	Exercitar e consolidar os conteúdos abordados na aula.	Posição Base; Passe (peito/ picado); Drible (progressão proteção); Rotação; Ressalto (ofensivo, defensivo), Bloqueio (direto, indireto)	T/E	Trabalho individual/grupo. Jogos 5x5 condicionado	Formativa
9	Exercitar e consolidar os conteúdos abordados na aula.	Posição Base; Passe (peito/ picado); Drible (progressão proteção); Rotação; Ressalto (ofensivo, defensivo), Bloqueio (direto, indireto)	E	Trabalho individual/grupo. Jogos 5x5 condicionado	Formativa
10	Exercitar e consolidar os conteúdos abordados na aula.	Posição Base; Passe (peito/ picado); Lançamento (apoio e suspensão), Drible (progressão proteção)	E	Trabalho individual/grupo. Jogos 5x5 condicionado	Formativa
11	Consolidar os conteúdos abordados nas aulas.	Posição Base; Passe (peito/ picado); Lançamento (apoio, suspensão e passada), Drible (progressão proteção)	C	Trabalho individual/grupo. Jogos 5x5 condicionado	Formativa
12	Consolidar os conteúdos abordados nas aulas.	Posição Base; Passe (peito/ picado); Lançamento (apoio, suspensão e passada), Drible (progressão proteção)	C	Trabalho individual/grupo. Jogos 5x5 condicionado	Formativa
13	Avaliação Sumativa dos conteúdos abordados nas aulas.	Posição Base; Passe (peito/ picado); Recepção/ Paragem a 1 e a 2 tempos; Lançamento (apoio, suspensão e passada), Drible (progressão proteção); Rotação; Ressalto (ofensivo, defensivo)	AS	Jogo 5x5	Sumativa

Grelha de Vickers														
Domínio Psico-Motor														
Aulas Conteúdos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Aspetos Técnicos	Posição Base	AD	T/E	E	E	E	E	E	E	E	C	C	AS	
	Passé de Peito	AD	T/E	E	E	E	E	E	E	E	C	C	AS	
	Passé Picado	AD	T/E	E	E	E	E	E	E	E	C	C	AS	
	Receção/Paragem (1/2 tempos)	AD	T/E	E	E								AS	
	Lançamento em Apoio	AD			T/E	E	E	E			E	C	C	AS
	Lançamento na Passada	AD					T/E	E			E	C	C	AS
	Lançamento em Suspensão	AD				T/E	E	E				C	C	AS
	Drible Progressão/Proteção	AD	T/E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	C	AS
	Rotação	AD						T/E	E	E				AS
	Ressalto Ofensivo/Defensivo	AD							T/E	E				AS
	Bloqueio Direto/Indireto	AD						T/E	E	E				AS
	Aspetos Táticos	Marcação/Desmarcação	AD			T/E	E	E	E	E	E	C	C	AS
Passé e corta		AD		T/E	E	E	E	E	E	E	C	C	AS	
Transição Defesa/Ataque		AD									C	C	AS	
Jogo 1x1			T/E	E										
Jogo 2x2			T/E	E										
Jogo 3x3					T/E	E								
Jogo 5x5		AD					T/E	E	E	E	E	C	C	AS
Domínio Socio-Afetivo														
Fair-Play	T/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	C	C	
Cooperação (Colaboração/Enteajuda)	T/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	C	C	
Respeito pelos colegas	T/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	C	C	
Disciplina	T/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	C	C	
Empenho/Participação	T/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	C	C	

Anexo 4 - Plano de Aula Basquetebol

Professor: Luís Cardoso		Ano/Turma: 12º CT1	Nº de alunos: 30	Data: 14/02/2013	2º Período
Local: Pavilhão (campo 1)	Aula nº 12	Sessão nº 10 de 13		Hora: 08:25h – 09:55h	Duração: 90' (75' tempo útil)
Unidade Didática: Basquetebol		Conteúdos/Função Didática: Exercitação do drible de progressão, proteção, passe de peito, passe picado, lançamento em apoio e em suspensão e jogo 5x5 condicionado.			
Material: Bolas, 5 jogos de coletes, cones, 2 cestos de corfebol.					
Objetivo da aula					
Domínio psico-motor		Domínio cognitivo		Domínio socio-afetivo	
Exercitar o drible de progressão, proteção, passe de peito, passe picado, lançamento em apoio e suspensão e 5x5 condicionado.		Aprimorar o conhecimento e a compreensão do jogo de basquetebol, bem como as suas regras.		Fomentar o espírito de equipa, cooperação, fair-play e disciplina.	

Parte		Conteúdos	Objetivos específicos	Organização Didático-metodológica	Esquema	FD	Critérios de êxito
Inicial	08:35h (20')	Ativação Geral	Registrar a assiduidade e pontualidade. Apresentar conteúdo da aula	Com os alunos sentados em frente ao professor, procede-se à realização da chamada e de uma pequena conversa com os alunos sobre os objetivos da aula.	 	Exercitação	Os alunos estão atentos à sua chamada, respondendo prontamente quando for a sua vez.
			Corrida contínua 5'	Os alunos realizam uma corrida contínua, ordenadamente, realizando vários exercícios: corrida frente, lateral e costas com mudanças de direção, simulações de lançamentos e saltos.			Os alunos são capazes de executar todos os exercícios a uma intensidade moderada;
			Caça bolas	Todos com bola, realizam drible (progressão e proteção) e tentam “roubar” a bola a um colega. Se o conseguirem têm de driblar as duas bolas até perderem uma delas.			Os alunos tentam “roubar” a bola aos colegas, evitando o “roubo” da sua bola
			Jogos dos 10 passes condicionado	Com 6 equipas, espalhadas em 3 campos, os alunos tentam realizar 10 passes seguidos entre a sua equipa. Inicialmente apenas passe de peito, posteriormente com passe picado também. Numa 3ª fase podem driblar.			Os alunos são capazes de executar 10 passes seguidos sem interrupções.

		Mobilização articular		Os alunos encontram-se de frente para o professor e realizam o exercício que este apresentar: - Mobilização das articulações dos MS e MI; - Mobilização da Coluna Vertebral.			Os alunos sentem-se aptos para realizarem exercícios de alta intensidade.
Fundamental	08:55h (40')	Exercício nº1 1º Estação: Jogo 5x5 condicionado 2º Estação: Técnica individual 3º Estação: Lançamento em apoio e suspensão Exercício nº2 Jogo 5x5	Exercitar as componentes ofensivas e defensivas. Exercitar diversas componentes técnicas do jogo. Exercitar o lançamento em apoio e suspensão. Exercitar as componentes ofensivas e defensivas.	A cada 6 minutos há uma troca de equipas. Em meio campo, realiza-se um jogo de 5x5 condicionado. Os alunos, em pares, realizam diversos exercícios: Passe de peito, picado, drible progressão, drible com passe, paragens a 1 e 2 tempos e simulações de lançamentos. As equipas exercitam o lançamento em apoio e suspensão ao cesto de corfebol. Jogo formal 5x5 em ambos os meios campos, sendo que a cada 5 minutos trocam. As equipas de fora exercitam lançamento aos cestos de corfebol (apoio ou suspensão) em competição entre elas.		Exercitação	Passo: Fazer o passe com as duas mãos, orientado para o colega e com extensão os braços; Recepção: Ir ao encontro da bola, recebê-la com as duas mãos e manter a posse de bola; Drible de progressão: dribla à altura da cintura, com a bola controlada e olhar dirigido para a frente; Drible de Proteção: Proteger a bola com o corpo e o membro inferior livre, não perder a visão geral do campo e fletir as pernas; L. em apoio: Coordenar os MS e MI, apontar o cotovelo para o cesto e olhar fixamente para o cesto; L. na passada: Sincronizar os apoios dos pés em relação ao lado onde se encontra, elevar a perna livre e lançar no ponto mais alto do salto; Ataque: Posição básica ofensiva, passe e corte, desmarcação; Defesa: Posição básica defensiva, enquadramento, marcação;
Final	09:35h (10')	Alongamentos	Alongar os segmentos musculares. Extensão dos conteúdos Revisão da aula	Os alunos estão dispersos pelo pavilhão de frente para o professor e realizam os movimentos propostos pelo este, com vista a promover o relaxamento muscular: Alongamento da Cervical, Tronco, Bíceps, Tríceps, Gastrocnémios, Isquiotibiais e Quadríceps; O professor efetua uma breve reflexão com os alunos sobre a aula lecionada		Exercitação	Alongar os músculos até sentir dor suportável. Executar corretamente os exercícios propostos pelo professor.

Anexo 5 - Plano Anual de Atividades do departamento Educação Física

	Atividade	Data	Recursos Espaciais	Objetivo	Recursos Humanos	Público-alvo
1º Período	Mega Aula “Fitness Solidário”	19 Outubro	Pavilhão Desportivo (ESFH)	Iniciativa pelo combate à exclusão social. Zumba BodyCombat Pilates	Estagiários/Monitores dos ginásios da cidade	Comunidade
	Ação de Formação de Fitschool	14 Novembro	Sala Polivalente (ESFH)	Apresentação do programa de treino funcional na escola. Preleção promovida por Dr. Rui Garganta (FADEUP) e Prof. Dimas Pinto (ProSport)	DEF	Docentes
	O ensino do Judo na Escola.	Novembro Dezembro	Sala Polivalente (ESFH)	Ação de formação para docentes de Educação Física. Esta atividade é realizada todas as 2 ^{af} do mês de Novembro e Dezembro	DEF	Docentes
	Ação de Formação de Futsal	2 Dezembro	-	Aula teórica sobre a modalidade de Futsal (História/Regras/Habilidades Motoras)	Núcleo de Estágio	Discentes
	Xico Olimpíadas	11 Dezembro	Pista Gémeos Castro	Incentivar a prática desportiva. Promover o convívio desportivo da comunidade escolar.	Departamento de Educação Física (DEF) e Núcleos de Estágio	Discentes
2º Período	Xico Mexe Basquetebol	-	Pavilhão Desportivo (ESFH)	Realização de Torneio de Basquetebol para todos os alunos. Formato: 3x3	DEF e núcleos de estágio	Discentes
	Ação de Formação	-	Sala Polivalente (ESFH)	Iniciação ao Roap Skipping	DEF e núcleos de estágio	Docentes
3º Período	Xico Mexe-Futsal	Penúltima semana	Pavilhão Desportivo (ESFH)	Realização de Torneio de Futsal para todos os alunos. Formato: 5x5	DEF e núcleos de estágio	Discentes
	Sarau	Penúltimo dia –	-	Tema: A Escola do Séc. XXI	DEF e núcleos de estágio	Comunidade Escolar
	Xico Mexe - Voleibol	Última semana de aulas	Pavilhão Desportivo (ESFH)	Realização de Torneio de Voleibol para todos os alunos. Formato: 6x6	DEF e núcleos de estágio	Discentes
	BTT	Maio	-	Promover e experienciar a prática e utilização da bicicleta.	Professores e Professor Estagiários	Alunos com NEE

Anexo 6 - Inquéritos Amostra

Sexo: Masculino
 Feminino

Idade: _____ Ano de escolaridade: _____

I CARATERIZAÇÃO GERAL

1. Qual a distância da tua casa à escola?

Até 1km	<input type="checkbox"/>
1,1 a 3km	<input type="checkbox"/>
3,1 a 5km	<input type="checkbox"/>
5,1 a 7km	<input type="checkbox"/>
7,1 a 10km	<input type="checkbox"/>
10km ou mais	<input type="checkbox"/>

2. Como é que te deslocas no dia-a-dia? (Indica apenas o 1º e 2º transportes mais utilizados)

	Escola	Fim de semana
A pé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bicicleta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mota	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autocarro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Outro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1º Transporte mais utilizado

A que horas saís de casa? __h__m

A que horas chegas à escola? __h__m

2º Transporte mais utilizado

A que horas saís de casa? __h__m

A que horas chegas à escola? __h__m

II USO DA BICICLETA, PARES E FAMÍLIA

1. Sabes andar de bicicleta?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

1.1. Gostarias de aprender?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

1.2. Achas fixe andar de bicicleta?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

2. Se os teus amigos fossem para a escola de bicicleta também gostavas de ir?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

3. Se alguém de quem gostas muito ou o teu ídolo começar a andar de bicicleta também gostavas de o fazer?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

4. Tens bicicleta? Se sim, para que a utilizas?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

5. Gostavas de te deslocar para a escola de bicicleta? Justifica.

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

6. Pensas ser possível realizar o percurso casa-escola de bicicleta? Explica.

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

7. Quantas pessoas da tua família se deslocam de bicicleta, habitualmente? Quem?

8. Costumas andar de bicicleta com os teus pais, irmãos ou outro familiar?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

3 ou + vezes por semana	<input type="checkbox"/>
1 ou 2 vezes por semana	<input type="checkbox"/>
1 ou 2 vezes por mês	<input type="checkbox"/>
várias vezes durante as férias	<input type="checkbox"/>
1 ou duas vezes durante as férias	<input type="checkbox"/>
raramente	<input type="checkbox"/>
outro	<input type="checkbox"/>

III BICICLETA EM SEGURANÇA

1. Sentes-te segura(o) e respeitada(o) quando circulas de bicicleta? Explica.

Sempre	<input type="checkbox"/>
Quase sempre	<input type="checkbox"/>
Às vezes	<input type="checkbox"/>
Nunca	<input type="checkbox"/>

2. Consideras segura a zona onde circulas, habitualmente?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

3. Pensas que as ruas, nas tuas proximidades, tem iluminação suficiente transmitindo assim a segurança mínima?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

4.Existe algum percurso alternativo possível de realizares de forma a que te sintas mais segura(o)?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

5.Conheces as normas de circulação e conduta em bicicleta?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

Se sim, indica duas normas_____

6.A tua escola possui estacionamento para bicicletas?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

Se sim, achas que é seguro?_____

7.A tua escola dinamiza atividades desportivas de bicicleta?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

Costumas participar? Quais?_____

8.Sabes que a bicicleta permite transportar pequenos objetos? (por exemplo, livros)

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

4.Sabes fazer pequenos arranjos numa bicicleta? (por exemplo, colocar uma corrente)

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

IV SAÚDE, AUTONOMIA E AMBIENTE

1.A utilização da bicicleta seria importante para a tua saúde? Explica.

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

2.A utilização da bicicleta seria importante para teres mais autonomia? Explica.

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

3.A utilização da bicicleta poderá reduzir o tempo gasto no percurso casa-escola? Explica.

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

4.A utilização da bicicleta será importante para reduzir o trânsito? Explica.

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

5.A utilização da bicicleta será importante para reduzir a poluição do meio ambiente? Explica.

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

6.A utilização da bicicleta ajudaria a tua família a poupar dinheiro? Explica.

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

7.Poupando dinheiro nas tuas idas para a escola de bicicleta em que achas que esse dinheiro poderia ser útil?
