



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico: Escola Secundária c/3º Ciclo de Amato Lusitano

Raquel Mendes Martins

Relatório para obtenção do Grau de Mestre na especialidade de
Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Professor Doutor Júlio Martins

Covilhã, Junho de 2013

AGRADECIMENTOS

*“Desejo que você,
Não tenha medo da vida, tenha medo de não vivê-la.
Não há céu sem tempestade, nem caminhos sem acidentes.
Só é digno do pódio quem usa as derrotas para alcança-lo.
Só é digno da sabedoria quem usa as lágrimas para irrigá-la.
Os frágeis usam a força; os fortes, a inteligência.
Seja um sonhador, mas una seus sonhos com disciplina,
Pois sonhos sem disciplina produzem pessoas frustradas.
Seja um batedor de ideias. Lute pelo que você ama.”*

Augusto Cury

Este trabalho constitui mais uma etapa importante na minha vida.

O meu sincero agradecimentos a todos aqueles que, das mais diversas formas contribuíram para que a realização deste estágio fosse possível.

Aos Professores, aos Auxiliares, aos Colegas, aos Amigos, aos Alunos, que sem eles nada disto era possível.

Á Amizade e Saber do meu orientador Professor António Martins, pelo apoio e ensinamentos transmitidos ao longo de todo este percurso, o meu MUITÍSSIMO Obrigada.

Um agradecimento especial ao meu colega Pedro, pelo encorajamento e ajuda nos momentos mais difíceis.

Ao Professor Júlio Martins, pelo seu profissionalismo.

E a todos aqueles que, de forma direta ou indireta, tiveram a paciência necessária para esperar por mim.

Muito Obrigada.

Resumo

Capítulo 1

Este relatório de estágio surge no âmbito da conclusão dos estudos conducentes ao grau de Mestre em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior, da disciplina Estágio Pedagógico. Este estágio pedagógico foi realizado no ano letivo de 2012/2013, Escola Secundária c/3º Ciclo de Amato Lusitano em Castelo Branco.

Tem como objetivos primordiais tentar descrever o trabalho realizado enquanto professor estagiário, pretendendo realizar uma introspeção acerca do trabalho efetuado, relativamente ao planeamento e lecionação, na intervenção relativa à turma identificando e enumerando tanto os aspetos positivos como os negativos, permitindo assim, tornar as minhas futuras prestações mais eficazes e eficientes, bem como fornecer algumas sugestões para, se possível, melhorar o funcionamento do Estágio Pedagógico em anos futuros.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico, Ensino - Aprendizagem, Contexto Escolar.

Capítulo 2

O objetivo deste estudo foi verificar se um programa de treino de endurance e força dos membros inferiores e superiores, durante seis semanas, influenciaria significativamente a melhoria da endurance e da força dos membros inferiores e superiores em alunos de ambos os sexos do ensino secundário. A amostra foi composta por 57 alunos ($16,93 \pm 1,13$ anos) divididos em 2 grupos, grupo controlo (GC) ($n=26$) e grupo experimental (GE) ($n=31$) que teve duas sessões de treino /semana durante seis semanas. O GC apresenta valores não significativos ($p>0,05$), mas o GE apresenta valores significativos nas componentes desenvolvidas pelo programa de treino imposto (intragrupo). Apresentando assim, valores não significativos apenas no sprint, tanto no sexo feminino ($p>0,188$) como no sexo masculino ($p>0,327$), o que confirma a persecução dos objetivos deste trabalho, uma vez que no programa esta componente não constava diretamente. O programa de 6 semanas, no GE de ambos os sexos apresentaram melhorias estatisticamente significativas em todos os parâmetros do programa proposto ($p<0,05$).

Palavras-chave: Treino de força, Contexto escolar, Endurance, Força membros inferiores e superiores.

Abstract

Chapter 1

This internship report comes in the context of the completion of studies leading to the degree of Master of Physical Education in Primary and Secondary Education at the University of Beira Interior, Teacher Training Course. This teaching practice was conducted in academic year 2012/2013, High School c / 3rd Cycle Amato Lusitano in Castelo Branco.

Its primary goals attempt to describe the work as a trainee teacher, intending to conduct an introspection about the work done in relation to planning and lecionação, intervention on the class identifying and enumerating both the positive and negative aspects, thus, make my future benefits more effective and efficient, as well as provide some suggestions to, if possible, improve the functioning of Teacher Training in future years.

Keywords: Teacher Training, Teaching - Learning, School Context.

Chapter 2

The aim of this study was to determine whether a program of endurance training and strength of upper and lower limbs for six weeks, significantly influence the improvement of endurance and strength of upper and lower limbs in students of both sexes in secondary education. The sample comprised 57 students (16.93 ± 1.13 years) divided into two groups, control group (CG) ($n = 26$) and experimental group (EG) ($n = 31$). The CG has non-significant values ($p > 0.05$), but EG has significant values in the components developed by the training program tax (intragroup). Featuring well, non-significant values only in the sprint, both in females ($p > 0.188$) and males ($p > 0.327$), confirming the pursuit of the objectives of this work, since the program was not included in this component directly. The 6-week program at GE from both sexes showed statistically significant improvements in all parameters of the proposed program ($p < 0.05$).

Keywords: Strength training, School context, Endurance, Force members inferiors and superiors.

Índice

1.Introdução	9
2.Objetivos	11
2.1. Objetivos do Estagiário	11
2.2. Objetivos da Escola	12
2.3. Objetivos do Grupo de Educação Física	13
3.Metodologia	14
3.1. Caraterização da Escola	14
3.2. Lecionação	16
3.2.1. Amostra	16
3.2.1.1. Caraterização da Turma 11°DESP1	16
3.2.1.2. Caraterização da Turma de Psicomotricidade	17
3.2.2. Planeamento	18
3.2.2.1. Turma 11° DESP1	19
3.2.2.2. Turma de Psicomotricidade - Projeto “Especial - O futuro em construção”	24
3.2.2.3. Outras Turmas	26
3.2.2.4. Reflexão da Lecionação	26
3.3. Recursos Humanos	28
3.4. Recursos Materiais	31
3.5. Direção de Turma	34
3.5.1. Amostra	34
3.5.1.1. Caraterização da Turma 12°DESP2	34
3.5.2. Reflexão	35
3.6. Desporto Escolar	36
3.7. Atividades não Letivas	38
3.7.1. Atividades do Grupo Disciplinar	38
3.7.2. Atividades do Grupo de Estágio	41
4.Reflexão	46
5.Considerações Finais	48
6.Bibliografia	49

Capítulo 2 - Efeitos de um programa de treino de força em contexto escolar: Endurance e saltos verticais /lançamento com bola medicinal em jovens do secundário.	50
1. Introdução	50
2. Método	52
2.1. Amostra	52
2.2. Instrumentos	53
2.3. Procedimentos	53
2.4. Análise estatística	56
3. Resultados	56
4. Discussão	59
5. Conclusões	60
6. Referências	61

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Fotos Multiatividades de Ar Livre	29
Figura 2: Fotos da entrega das medalhas (esq.); Foto da entrega do certificado (meio); Foto de grupo (drt).	38

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1: Matérias das unidades didáticas - opções.	12
Quadro 2: Distribuição dos espaços, matérias e duração das mesmas pelos respetivos períodos letivos da turma 11ºDESP1.	13
Quadro 3: Tabela de avaliação do atletismo	14
Quadro 4: Critérios de avaliação para o ensino secundário.	15
Quadro 5: Distribuição da população escolar por categorias.	20
Quadro 6: Distribuição da população docente e não docente por categorias.	21
Quadro 7: Distribuição dos alunos da ESAL.	21
Quadro 8: Distribuição dos docentes do grupo de EF por categorias.	21
Quadro 9: Cargos de professores do Grupo de Educação Física	22
Quadro 10: Distribuição dos espaços e serviços na ESAL	23
Quadro 11: Espaços para a prática da disciplina de Educação Física	24
Quadro 12: Material existente na ESAL	25
Quadro 13: Descrição dos jogos realizados no 2º Encontro Projeto Especial	37

Capítulo I - Estágio Pedagógico

1. Introdução

Este relatório de estágio surge no âmbito da conclusão dos estudos conducentes ao grau de Mestre em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior, da disciplina Estágio Pedagógico. Tem como objetivos primordiais tentar descrever o trabalho realizado enquanto professor estagiário, funcionando como uma reflexão sobre o que se pode vir a melhorar futuramente na prestação de Professor.

O Estágio Pedagógico decorreu durante um ano letivo, tendo início a 1 de Setembro de 2012 e terminando a 31 de Maio de 2013, na Escola Secundária c/3º Ciclo de Amato Lusitano em Castelo Branco (ESAL). Contudo, continuaremos a exercer as nossas funções de Professor até ao final dos concelhos de turma. Fiquei inserida num grupo de Estágio com mais um colega e a nossa orientação nesta escola ficou a cargo do Professor António Martins que foi indispensável na nossa evolução.

A importância deste Estágio é deveras importante, pois tem a responsabilidade de nos formar e de obter a profissionalização nos ensinos básicos e secundário em Educação Física. A realização da prática pedagógica é o ponto culminante de todo o trabalho desenvolvido teoricamente, pois ela inclui quatro áreas essenciais de atuação, tais como: Ensino aprendizagem; Direção de turma/Relação com o meio; Desporto Escolar/Intervenção na Escola; Atividades de carácter Científico-Pedagógico. Durante as abordagens realizadas às diferentes áreas, efetuei um aprofundamento dos conteúdos assim como das estratégias utilizadas, destacando as vantagens e projetando os benefícios das estratégias para o futuro.

Os objetivos relativamente a este Estágio passam principalmente por ser mais uma experiência enriquecedora de conhecimentos. A partilha de ideias, a convivência do dia-a-dia não só com o Núcleo de Educação Física mas com todos os professores, alunos e funcionários da escola fez com que evoluíssemos mais como Professores e fundamentalmente como pessoas de modo a compreendermos a complexa realidade.

Assim, durante o presente Estágio Pedagógico lecionei a disciplina de Educação Física, sendo-me atribuída uma turma da qual tive a responsabilidade total por essa durante todo o ano. Sendo uma mais-valia essa opção, pois conseguimos perceber mais facilmente a evolução desses e corrigir os métodos que não se enquadram tão facilmente neste processo de ensino aprendizagem. Além disso, fiz parte de dois anos consecutivos da turma de Psicomotricidade da qual fomos os primórdios desse projeto realizado na disciplina de Seminário I no meu primeiro ano de mestrado. Porém, o facto de estas aulas coincidirem com a turma do meu

colega, este ano foi mais difícil presencialmente, mas convém salientar que sempre que fui solicitada para disponibilizar informação e para lecionar estas aulas estive sempre disponível, como em todas as atividades que realizaram e das quais algumas fiz parte. O Desporto Escolar foi essencial para despertar outra vocação e recordar alguns aspetos essenciais na aprendizagem realizada na licenciatura, pois esse consistiu em *Multiactividades de Ar Livre* (MAAL). A direção de turma também teve um ponto importante pois era onde percebíamos as dificuldades e muitas vezes os porquês de alguns comportamentos menos próprios para a “sala” de aula. E a participação em inúmeras atividades extra - curriculares, organizadas pela escola e/ou pelo grupo de estágio que posteriormente irei abordar mais especificamente.

Este relatório está organizado por dois capítulos, dos quais o primeiro consta de todo o trabalho realizado na prática pedagógica, e o segundo consistirá num artigo científico. Ou seja, o primeiro consta de uma descrição, uma reflexão e uma avaliação de todo o trabalho desenvolvido na escola durante este ano letivo. Primeiramente é realizada uma referência mais pormenorizada aos principais objetivos do estagiário, da escola que me acolheu e ao grupo de Educação Física. Posteriormente a metodologia utilizada, caracterizando a escola e os recursos desta, os alunos da turma que lecionamos e o trabalho desenvolvido com estes. No final, uma reflexão acerca das contribuições do Estágio Pedagógico, apresentando as considerações finais de relevo das experiências por que passamos. O segundo capítulo consistirá num artigo científico desenvolvido na cadeira de Seminário II que se domina por *“Efeitos de um programa de treino de força em contexto escolar: Endurance e saltos verticais /lançamento com bola medicinal em jovens do secundário”* que foi realizado na escola onde realizei o estágio pedagógico este ano.

Posto isto, vou apenas deixar uma pequena citação que tive sempre em consideração no desenrolar deste ano:

“O valor das coisas não está no tempo que elas duram, mas na intensidade com que acontecem. Por isso existem momentos inesquecíveis, coisas inexplicáveis e pessoas incomparáveis.” Fernando Pessoa

2. Objetivos

2.1. Objetivos do Estagiário

A formação contínua de qualquer ser humano é fundamental para mim. Quanto mais aumento o leque de experiências na minha vida, mais facilidade tenho em perceber a imensidão de conhecimentos que existem e que estão longe de serem abordados do modo de que gostaria. Por vezes, penso realmente na ingenuidade que temos acerca de certos assuntos transversais. Por isso, opto sempre por tentar saber um pouco mais sobre as diferentes áreas em que podemos intervir, tendo sempre consciência “*Que o saber não ocupa lugar*”. Deste modo, pretendo a aquisição de novas competências, instrumentos e conhecimento de modo a auxiliar a minha prestação profissional na área que atuo e noutras áreas em que poderei vir atuar que com a ambição de melhorar as minhas competências pessoais e profissionais resolvi mais uma vez atirar-me de cabeça e coração a outro mestrado.

Neste estágio pedagógico, pretendo colocar em prática os instrumentos e competências adquiridas durante toda a formação académica, focalizando o ensino aprendizagem. Para tal, um dos objetivos passou por desenvolver a capacidade de organização, liderança, planeamento, lecionação e reflexão, adquirir conhecimentos dos conteúdos lecionados de forma a melhorar a instrução, avaliação e uma maneira geral de estarmos preparados para as dúvidas solicitadas pelos alunos. Passou também, pelo facto de melhorar a capacidade de comunicar, relação, controlo da turma e gestão de um bom ambiente e do tempo restrito que nos é imposto, como também percebermos as dificuldades e os comportamentos subjacentes dos nossos alunos. De uma maneira geral, o nosso maior objetivo, a meu ver, passa por aumentar o interesse dos alunos pelas aulas de Educação Física, promovendo nesses uma vida mais saudável.

Salientando, o facto de este mestrado ter superado as minhas expectativas e de certa forma de me superar como ser humano, convém salientar que passando este a ser um mestrado sem qualquer remuneração e tendo nós de fazer um trabalho semelhante a um Professor com a mesma carga horaria, fora todo o trabalho de casa realizado, é de valorizar o empenho e a dedicação que todos os mestrados fazem na conciliação de trabalho, vida pessoal e mestrado.

2.2. Objetivos da Escola

Os objetivos gerais da ESAL pretendem de uma maneira geral:

- ✓ Garantir condições de formação humanística para os valores e literacia relacional, pelo respeito pela diversidade e solidariedade entre homens e povos;
- ✓ Opções pedagógicas objetivando a formação moral e o exercício da cidadania;
- ✓ Atividades que persigam esse objetivo;
- ✓ Melhoria do espaço físico e dos equipamentos;
- ✓ Reforço da identidade e sentimento de pertença à ESAL;
- ✓ Iniciativa nas orientações pedagógicas; Nas opções curriculares como resposta às necessidades dos alunos e do meio; Na organização interna dos espaços e dos tempos; Nas relações com os Pais e Encarregados de Educação; Nas relações com os agentes externos; Nas relações com as autarquias; Nas relações com a tutela; Nas relações com os agentes económicos; Nas relações com os agentes culturais; Nas relações com os agentes científicos; Nas relações com os agentes desportivos.

Presentemente a sua missão, definida no Projeto Educativo da ESAL 2012/2013, assenta no seguinte:

- Diminuição do insucesso; Valorização transversal da Língua Portuguesa; o envolvimento em atividades de formação de valores; o domínio do uso das tecnologias da informação e comunicação; a promoção da Educação para a Saúde; o respeito pelos Direitos Humanos; o controlo da disciplina e o reforço da participação dos pais na vida da escola.

A escola considera prioritárias: a organização pedagógica; a aprendizagem dos alunos, consubstanciada nos seus resultados; a Educação para os Direitos Humanos, para a criatividade e a autonomia; atualização e informação; a relação escola/comunidade; formação dos membros da comunidade educativa, com uma atenção especial ao nível das novas tecnologias e a avaliação das atividades realizadas.

2.3. Objetivos do Grupo de Educação Física

O grupo de Educação Física (EF) da ESAL, no ano letivo 2012/2013, foi constituído por treze professores, um deles contratado e dois deles são professores estagiários.

Na escola, o grupo de Educação Física apresentou um dinamismo elevado, promovendo inúmeras atividades, quer no interior e exterior da escola, assim como muitas ações de formação entre grupo. Existe um excelente espírito de grupo, refletido na grande cooperação entre todos os professores. De referir que estão formalizados entre o grupo de Educação Física documentos orientadores, nomeadamente as Normas de Grupo de Educação Física e o Protocolo de Avaliação.

Poderemos salientar que o grupo de EF está inserido no Departamento Curricular das Expressões da ESAL. O funcionamento destes é realizado *“através dos regulamentos internos que estabelecem o funcionamento de cada grupo disciplinar e a sua articulação com os departamentos curriculares onde se inserem, ajudam a promover a avaliação interna / relatório de atividades através de um instrumento de recolha a preencher gradualmente ao longo do ano letivo e partilhado na plataforma moodle que pretende, numa perspetiva de cooperação, analisar os resultados das avaliações de diagnóstico, sumativa e formativa, as discrepâncias, o cumprimento de programações, a aplicação dos critérios de avaliação, a operacionalização de matrizes conjuntas de testes, etc”*.

Mais especificamente é da competência do grupo disciplinar:

- ✓ Organizar um planeamento distribuído pelos diferentes períodos do ano letivo que deverá ser cumprido por todos os professores do grupo;
- ✓ Distribuição do conteúdo programático em unidades didáticas;
- ✓ Definição da avaliação a utilizar nas unidades didáticas a lecionar;
- ✓ Facultar aos alunos os critérios de avaliação adotados para cada ciclo de ensino e proceder ao esclarecimento de dúvidas que aí possam existir;
- ✓ Optar por unidades de ensino constantes do programa, que possam ser desenvolvidas na escola, mediante o material e instalações desportivas existentes;
- ✓ Definição do esquema rotativo de utilização das instalações desportivas e do material existente;
- ✓ Caracterizar e gerir segundo normas específicas os recursos materiais.

Salientando, que o grupo de EF deve determinar, em cada unidade didática a lecionar, as dimensões sócio afetivas, cognitivas e motoras, consoante a aptidão geral da turma e o nível de prática dos mesmos.

3. Metodologia

3.1. Caracterização da Escola

A Escola Secundária Amato Lusitano (ESAL) situa-se em Castelo Branco. Foi criada pelo Decreto nº 40209 de 28 de Junho de 1955, sendo inicialmente chamada de Escola Industrial e Comercial. A escola começou a funcionar em instalações provisórias situadas no velho Paço Episcopal (onde atualmente está instalado o Museu Francisco Tavares Proença Júnior).

No ano de 1959 deu-se o início das obras das atuais que terminaram no dia 1 de Outubro de 1962. A escola foi dimensionada para uma população escolar mista de 1.200 alunos, onde se ministravam os Cursos do Ciclo Preparatório, Complementar de Aprendizagem - eletricista -, de Formação - eletromecânico, formação feminina, geral de comércio e secções preparatórias para os Institutos -, de Mestrança - encarregado de obras - e oficinas anexas de canteiro e bordadora.

No dia 10 de maio de 1987, nasce com a publicação em Diário da República da Portaria n.º 261/87 de 2 de Abril - ao abrigo do disposto no artigo 2.º do Decreto-Lei n.º 93/86, de 10 de Maio, a Escola Secundária Amato Lusitano - Castelo Branco.

A ESAL situa-se perto do centro da cidade de Castelo Branco, encontrando-se num terreno com cerca de 2,4 hectares. Na zona edificada podem distinguir-se 4 blocos autónomos, perfeitamente interligados: o bloco central, o dos ginásios e refeitório, o das oficinas de (Construção Civil, de Artes, de Mecânica, e de Eletricidade e Eletrónica) e o do bar dos alunos; O bloco central é constituído por 4 pisos. O 3º piso direciona-se essencialmente para serviços de apoio às aulas e organização administrativa. Ainda neste piso temos o Gabinete da Direção e em frente os Serviços Administrativos, o Serviço de Ação Educativa e o armazém, a Sala de Professores, uma sala de apoio às atividades docentes e de seguida as salas de aula normais e cinco salas de informática. O Gabinete de Educação Física e o ginásio grande e pequeno também são neste piso. Subimos ao 4º piso e além de salas de aula normais e específicas de Desenho, temos o Gabinete de Apoio ao Ensino Especial, o gabinete de receção dos Pais e Encarregados de Educação e a Biblioteca Escolar. Descemos ao 2º piso, fundamentalmente constituído por salas de aula; os balneários masculinos, femininos e refeitório. Ainda no 2º piso podemos entrar noutro bloco e visitar as oficinas: de Construção Civil, de Artes, de Mecânica, e de Eletricidade e Eletrónica. Passando pelo exterior, ou voltando pelo piso 2, podemos deslocar-nos até ao Bar dos Alunos e à Reprografia. No 1º piso,

encontramos salas de aula, laboratórios de física e química, mais uma sala de informática e o espaço 550, do Grupo de Informática.

No exterior organizam-se dois campos de jogos, dois campos recuperados (um sintético para futebol e outro para basquetebol e voleibol), pátios, caixa de areia e zona de lançamentos. As instalações da escola apresentam um nível de qualidade bastante aceitável, tendo em conta que é uma construção dos anos sessenta, mas que tem melhorado significativamente com a manutenção adequada que se tem realizado, feita quer a nível interno, quer a nível externo com intervenções de fundo a nível do governo e da Câmara Municipal.

A escola recorre ainda ao pavilhão municipal e aos campos da ALBISPORT (ténis) a cerca de 500 metros, de forma a colmatar a falta de espaços desportivos cobertos e que em alguns horários se torna um importante auxílio na distribuição das turmas pelos espaços disponíveis como também pela especificidade de algumas modalidades.

A ESAL está situada na cidade de Castelo Branco, e presentemente a população escolar é de 914 alunos, 129 docentes (sendo 110 de QND, 8 QZP e 11 contratados); uma psicóloga e 41 não docentes (12 assistentes técnicos e 29 assistentes operacionais). O corpo docente pode considerar-se estável e com elevado potencial de continuidade, uma vez que a larga maioria dos professores pertencem ao QND.

Os alunos estão distribuídos pelo 3º ciclo e Cursos de Educação e Formação - CEF (8 turmas com um total de 152 alunos) e ensino secundário (cursos científico-humanísticos, tecnológicos e profissionais - 37 turmas com um total de 762 alunos). Os alunos, na sua maioria, são oriundos do sector terciário e de uma população residente com médio-baixo nível de instrução. O contexto socioeconómico não é teoricamente o mais favorável para um melhor desenvolvimento a nível escolar, no entanto representa um desafio que importa enfrentar com determinação e ambição.

A ESAL, oferecendo um variado leque de cursos profissionais e o curso tecnológico de Desporto, manifesta a preferência masculina por estas opções. Por outro lado, é interessante verificar que a população feminina opta, maioritariamente, por cursos que possibilitam o prosseguimento de estudos.

Em termos de conclusão, poderemos referenciar que esta Escola tem uma grande dinâmica e que se envolve em variadíssimos projetos de diversos âmbitos. Poderemos verificar isso mesmo, no extensivo plano de atividades desenvolvidas no ano letivo. No geral, apresenta excelentes condições para lecionar, instalações limpas, organizadas e bem equipadas.

3.2. Lecionação

3.2.1. Amostra

A amostra foi constituída por cinco turmas, uma de 10ºAno AVIS1, uma do 11ºAno DESP1 e por último do 12ºDESP2 e AVIS1. Da amostra total descrita anteriormente foi da responsabilidade do grupo de estágio acompanhar estas, como também a turma do 12ºDESP2 em Direção de turma, porém o nosso orientador este ano não teve este cargo mas a turma coincidiu. Destas cinco turmas, tivemos a possibilidade de escolher qual a turma que iríamos lecionar durante todo o ano letivo.

Enquanto docente, lecionei a disciplina de EF à turma do 11ºAno DESP1. O meu colega de estágio optou pelo 12ºAVIS1, ficando a cargo desta turma. Todas as outras turmas, o nosso orientador deu-nos a plena liberdade de intervir quando necessário, ou quando por si só a turma era dividida, no caso dos agrupamentos.

Além disso, lecionei algumas aulas da disciplina de Psicomotricidade a alunos com Currículo Específico Individual - CEI (abrangidos pelo artigo 21º do Decreto - Lei 3/2008 de 7 de Janeiro) e fui coadjuvante do Professor Jorge nas *Multiactividades de Ar Livre* no Desporto Escolar.

3.2.1.1. Caraterização da Turma 11ºDESP1

A turma inicial do 11ºDESP1 era constituída por 31 alunos, sendo que só 24 estavam inscritos na disciplina de EF. Porém dois deles inicialmente iriam apenas fazer melhoria, o que posteriormente não se verificou, acabando por nunca terem aparecido às aulas. Como também no final de três semanas de aulas, um outro aluno anulou a matrícula porque iria mudar de escola. Atualmente a turma tem 21 alunos a realizar a disciplina de EF.

Existem 21 alunos matriculados a todas as disciplinas do 11ºDESP1, e 9 alunos apenas matriculados a uma ou duas disciplinas do 11ºano, principalmente a Português e a Matemática. Estes alunos encontram-se matriculados em turmas do 12ºano. Dos 21 alunos a frequentar a disciplina de EF, 10 são do sexo masculino e 11 do sexo feminino, nascidos entre 1993 e 1996. A média de idades era de 16,8.

Os alunos desta turma já frequentavam esta escola no ano passado, como também a mesma turma. Relativamente ao encarregado de educação, de dezasseis alunos quem exerce essa função é a mãe, de um dos alunos é o pai, de outro é ele próprio e por fim três deles é outra pessoa (avós ou amigas do encarregado de educação). A nível socioeconómico seis deles beneficiam de subsídio e quatro deles não possuem nem computador nem internet em casa.

Dos pais, apenas quatro deles possuem habilitações a nível superior (duas licenciaturas e dois bacharelatos), doze possuem o décimo segundo ano, dezassete possuem o nono ano, um deles, sexto e dois deles, quarto ano.

A maioria dos pais dos alunos apresenta situações profissionais favoráveis, apresentando dois deles situação de desemprego e três das mães domésticas. As profissões são muito diversas desde limpezas manuais, mecânicos, técnicos de farmácia a comerciantes por conta própria.

Convém salientar, que somente uma aluna não frequenta as aulas de EF na prática pois apresentou um atestado médico de carácter permanente que a impossibilita de fazer qualquer atividade, pois brevemente terá de ser operada a um joelho.

Poderemos referenciar que é uma turma com um bom historial de aproveitamento à disciplina de EF, apesar de apresentarem algumas dificuldades nas disciplinas teóricas, visto que apenas cinco alunos não apresentaram nenhuma negativa a qualquer disciplina. Em relação a aspetos comportamentais pode ser caracterizada como uma turma sem complicações disciplinares graves, apenas com alguns problemas de atenção/concentração.

Foi uma turma bastante motivada para a disciplina, existindo alunos que se destacaram mais que outros, acabando por evoluir da forma que pretendíamos. Ao longo do ano, pude comprovar que é uma turma bastante unida, a maioria mostraram ser pontuais, assíduos e com sentido de responsabilidade.

3.2.1.2. Caraterização da Turma de Psicomotricidade

Convém salientar que a disciplina de Psicomotricidade surgiu no âmbito do Seminário de Investigação em Ciências do Desporto I - Atividade de Intervenção na Escola, do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade da Beira Interior. Onde se propôs a realização de sessões de Psicomotricidade, incluídas no Projeto Especial - *O Futuro em construção*, que tem por objetivo primário potencializar a Escola Secundária c/3 de Amato Lusitano (ESAL) numa resposta mais estruturada e capaz de corresponder às

necessidades dos alunos com NEE de carácter permanente face às exigências da sociedade atual.

A turma no primeiro ano de mestrado que lecionei esta disciplina era constituída por cinco alunos com Currículo Específico Individual (CEI), que frequentavam os 7º, 8º, 10º e 12º anos de escolaridade e com idades compreendidas entre os 14 e os 18 anos.

Enquanto a turma deste ano, cresceu consideravelmente sendo constituída por catorze alunos, dos quais dois estão a frequentar o 8º ano, um o 9º ano, dez o 10º ano e um o 11º ano.

São alunos que possuem um défice cognitivo com outros problemas associados, tais como síndrome alcoólica fetal, multideficiência (deficit cognitivo e deficiência motora, visual e auditiva associadas), défice cognitivo com hiperatividade associada, défice cognitivo com problemas emocionais associados.

Estes alunos integraram turmas do ensino regular, porém como pertencem a um currículo específico individual (CEI) e tendo em conta as suas características apenas frequentam algumas disciplinas com a turma, sendo estas disciplinas adaptadas às competências desses alunos. Salientando que nas reuniões que são realizadas com os Professores que têm nas suas turmas alunos com NEE's, estes apresentam algumas dificuldades em gerir o seu tempo, pois como estes alunos apresentam carências emocionais e efetivas significativas, demonstra por si só uma enorme necessidade de chamarem e captarem a atenção completa dos Professores. Nas nossas aulas, como são aulas mais práticas procuramos sempre criar estratégias de os cativar realizando tarefas e jogos em que todos conseguissem ter sucesso.

3.2.2. Planeamento

“A competência de Planeamento desenvolver-se-á ao longo do ano, de acordo com critérios de qualidade da gestão curricular enunciados na literatura científica e pedagógica, onde se destacam os referentes à gestão dos programas nacionais de Educação Física e aos modelos e técnicas do planeamento pedagógico.”

Guia de Estágio de Mestrado no Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário (MEEFBS) 2009/2010

Poderemos referenciar que o planeamento do ano letivo é um processo essencial e com alguma exigência no contorno de haver um equilíbrio, face às dificuldades dos alunos e às suas aprendizagens ao longo do ano letivo, conjugando tudo com as diferentes divergências impostas pelos recursos materiais, recursos temporais, recursos espaciais, entre outros aspetos.

O planeamento é um instrumento de trabalho que nos orienta para a realização dos objetivos que definimos. Poderá ser um planeamento a longo, médio e curto prazo. Por exemplo:

Longo prazo: Calendário escolar; rotação dos espaços; planificação das diferentes modalidades por ano escolar; plano anual.

Médio prazo: Unidades didáticas com extensão de conteúdo.

Curto prazo: Planos de aula.

3.2.2.1. Turma 11º DESP1

Tendo em conta que consideramos o plano anual como um planeamento a longo prazo, esta planificação coube aos Professores de Educação Física a construção desta mesma, com base nos programas de Educação Física do ensino básico e secundário, seguindo as diretrizes do Ministério da Educação. Esta planificação pretendeu ser simples e exequível, seguindo os objetivos e conteúdos a abordar nas diferentes modalidades, procurando assegurar que os alunos do 7º ao 12ºano pudessem praticar e conhecer todas as modalidades disponíveis nesta escola. Em reunião de grupo estabeleceu-se um sistema de rotações pelos espaços disponíveis, respeitando e ponderando a duração dos três períodos com respetivas interrupções letivas de maneira a que as modalidades fossem concretizadas nos espaços mais adequados.

Esta escola baseia-se de acordo com os autores do programa de EF do ensino secundário (Jacinto *et al.*,2001), ou seja um regime de opção, tendo os alunos a possibilidade de optar pelas modalidades que preferem:

MATÉRIAS DAS UNIDADES DIDÁTICAS - EDUCAÇÃO FÍSICA 10º, 11º e 12º ano 2011-12

ANOS		1 - GINÁSIO GRANDE	2 - GINÁSIO PEQUENO	3 - PAVILHÃO MUNICIPAL	4 - PÁTIO INFERIOR e SUPERIOR	5 - ESPAÇOS EXTERIORES	
10º		VOLEIBOL (Parte Nível Avançado)	GINÁSTICA SOLO (Parte Ní. Av.)	ANDEBOL (Nível Elementar)	TÊNIS (Nível Elementar)	ATLETISMO (Parte Nível Avançado)	
		E BADMINTON (Nível Elementar)	APARELHOS (Plinto,MT,Paral.Ass/Sim) (Ní. Elem. e Parte Ní. Av.)	E FUTEBOL (Parte Nível Avançado)	E BASQUETEBOL (Parte Nível Avançado)	Barreiras, Velocidade, Triplo-Salto, Comprim., Alt.,Peso, Res. Aeró.12' NOTA: Avaliação: 1Salto+1Lanç+1Corr(+Opção Resist.)	
11º	E	1º Período		2º Período		3º Período	
		Avaliação Inicial Fitnessgr. 1 SEMANA	Ginástica ou Atletismo Gin. (11*12: Solo (50%) + 1 aparelho(50%) à escolha - Trave/Par. Assi./Cavalo p/ meninas; Barra-Fixa /Par. Sim./Cavalo p/ rapazes) Atletismo 11* e 12* Barreiras, Velocidade, Triplo-Salto, Comprimento, Altura, Peso, Res. Aeró.12' NOTA: Avaliação: 1 Salto + 1 Lançamento + 1 Corrida(+Opção Resist.) 6 SEMANAS	Desp. Col. 1 ou Desp. Col. 2 Opção 1 (Bad./Tênis) Aproximad. 6 SEMANAS	Avaliação do teste de Aptidão Física Fitnessgram 1 SEMANA	Desp. Col. 1 ou Desp. Col. 2 Opção 1 (Bad./Tênis) Aproximad. 6 SEMANAS	Dança 2 SEMANAS Orientação ou Floorball 2 SEMANAS
12º		<p>Em cada turma de 11º e 12º ano lecionam-se 2 desportos coletivos, Ginástica ou Atletismo, Dança e 2 outras matérias. Os alunos de cada turma escolhem 2 desportos coletivos e ainda optam por Badminton ou Tênis (Opção 1) e também optam por Orientação ou Floorball (Opção 2). Os 2 desportos coletivos escolhidos, a Ginástica ou o Atletismo e a opção 1 (Badminton ou Tênis) são lecionadas durante, aproximadamente, 6 semanas. A Dança e a opção 2 (Orientação ou Floorball) são lecionadas durante, aproximadamente, 2 semanas cada. Na 1ª metade do primeiro período existe Ginástica ou Atletismo e, na 2ª metade, uma das 3 matérias de duração de 6 semanas (Desp. Col.1, Desp. Col. 2 ou Opção 1). Na 1ª metade do 2º período leciona-se uma outra das 3 matérias de duração de 6 semanas e depois Dança (2 semanas) e a opção 2 (2 semanas). No início do 3º período leciona-se a última das 3 matérias de duração de 6 semanas e depois implementa-se uma organização que privilegie a "Avaliação de Recuperação" em 2 das 3 matérias que duram 6 semanas (2 desportos coletivos e opção 1) e a Atletismo/Ginástica (durante 2 semanas). No início do ano letivo e no final de todos os períodos procede-se à avaliação da Aptidão Física através da aplicação do Fitnessgram.</p> <p>O PROGRAMA a lecionar (nos 2 desportos coletivos escolhidos, na opção 1 e na Ginástica/Atletismo) é o NÍVEL AVANÇADO</p>					

No final do 3º período e para efeitos de cálculo da nota final do 7º, 8º, 9º e 10º ano, a modalidade com pior nota ao longo do ano letivo é retirada desse cálculo final.

Quadro 1: Matérias das unidades didáticas - opções.

A primeira semana de aulas consistiu na apresentação dos Professores estagiários e na avaliação diagnóstica da condição física destes alunos, utilizando o programa de Aptidão Física FITNESSGRAM, considerando os objetivos da aplicabilidade deste programa, onde os seus resultados são um parâmetro de avaliação dos alunos. Salientar, que os mesmos testes foram realizados no final dos três períodos letivos com o intuito de saber se os alunos se encontravam na zona saudável. O grupo de Educação Física definiu como parâmetros de avaliação o teste da milha - 1609metros para resistência aeróbia, "Sit and Reach" para a flexibilidade, abdominais para força e resistência abdominal e extensão de braços para força e resistência da região superior do tronco.

As aulas de EF no início do ano letivo, funcionavam por agrupamentos para as turmas de 11º e 12ºano, onde os alunos tinham a possibilidade de optar por ginástica ou atletismo, consequentemente a essa escolha eram agrupados por turmas segundo as suas preferências. Evidenciando também que poderiam optar por duas modalidades de jogos desportivos coletivos e ainda por Badminton ou Tênis e também por Orientação ou Floorball e Dança.

Nesta turma a maioria dos alunos optou pelo Atletismo, sendo apenas quatro alunas a optar pela Ginástica. Durante seis semanas, os alunos que optaram pelo atletismo passaram por diferentes áreas: corrida de barreiras, velocidade, triplo salto, salto em comprimento, salto em altura, lançamento do peso e resistência aeróbia (12 minutos). Fazia parte da

avaliação um salto, um lançamento, uma corrida e como opção a corrida de resistência aeróbia à escolha do aluno. Na Ginástica a avaliação consistiu num esquema de solo, paralelas assimétricas e simétricas, trave e cavalo. Depois destas seis semanas, circulamos por todas as áreas e monitorizando em cada aula uma área diferente, os alunos regressaram às turmas iniciais.

Como foi dito anteriormente, o grupo de Educação Física no início do ano letivo, tendo em conta o calendário escolar e as respetivas interrupções letivas, construiu um modelo de organização curricular, contemplando as matérias do ensino secundário para o ano letivo, assim como a rotatividade dos espaços e a duração de cada matéria.

Posto isto, podemos verificar a grelha de matéria distribuída pelos respetivos períodos da turma 11ºDESP1:

Organização Curricular da turma 11º DESP1

	1º PERÍODO			2º PERÍODO				3º PERÍODO		
<u>Espaços</u>	Espaço 1 Ginásio grande e exterior	Espaço 5 Exterior	Espaço 5 Pavilhão Municipal	Espaço 1 Ginásio Grande	Espaço 4 e 3 Ginásio	Espaço 3 Pav. Municipal	Espaço 1 Ginásio grande e exterior	Espaço 3 e 4 Pav. Municipal e campo sintético	Espaço 1 Ginásio Grande	Espaço 1 Ginásio grande e exterior
<u>Matérias</u>	Av. Inicial/ Fitnessgram	Atletismo / Ginástica	Andebol	Fitnessgram	Badminton	Floorball	Fitnessgram	Futebol	Dança	Fitnessgram
<u>Duração (semanas)</u>	2	6	4	1	6	3	2	6	2	2

Quadro2: Distribuição dos espaços, matérias e duração das mesmas pelos respetivos períodos letivos da turma 11ºDESP1.

Podemos verificar pelo quadro 2, que a turma do 11ºDESP1 após seis semanas de Atletismo ou Ginástica iniciou a modalidade de Andebol (Plano de aula - Anexo 6), com a duração de quatro semanas no pavilhão municipal, no 1ºperíodo. Enquanto no 2ºperíodo esta turma iniciou com a modalidade de Badminton durante seis semanas e Floorball durante três. Finalmente no 3ºperíodo, seis semanas ficaram reservadas para a modalidade de Futebol e duas para a Dança. Reservando uma ou duas semanas no fim de cada período para aplicar a bateria de testes do FITNESSGRAM.

A avaliação foi, desde o início do estágio, o ponto onde senti mais dificuldades tendo em conta o processo de avaliação de um aluno ser bastante complexo. O facto de tal experiência ter um valor acrescentado, tendo em conta que as notas contam para média, considero que evolui bastante nesta área tentando ser bastante rigorosa e avaliar cada aluno individualmente, porque cada aluno é um caso e não podemos generalizar.

A avaliação no atletismo foi facilitada pois baseamo-nos nos quadros já existentes:

ESCOLA SECUNDÁRIA/3 AMATO LUSITANO DE CASTELO BRANCO
ATLETISMO - TABELA DE AVALIAÇÃO DO SECUNDÁRIO (em vigor no ano letivo 2011-2012)

Valores	TRIPLO SALTO		SALTO EM COMPRIMENTO		SALTO EM ALTURA		LANÇAMENTO DO PESO		Valores	CORRIDA DE BARREIRAS		VELOCIDADE		PROVA DE RESISTÊNCIA (COOPER - 12 MIN.)												
	MASC.	FEMIN.	MASC.	FEMIN.	MASC.	FEMIN.	MASC.	FEMIN.		MASC.	FEMIN.	MASC.	FEMIN.	MASC.	FEMIN.											
5	7,00	5,50	3,00	2,00	1,00	0,80	6,70	4,20	5	14,0	15,5	11,3	13,8	7+90(1700m)	5+150(1300)											
6	7,30	5,70	3,20	2,20	1,04	0,84	7,10	4,50	6	13,5	15,0	11,0	13,4	7+190(1800)	6+220(1400m)											
7	7,60	5,90	3,40	2,40	1,08	0,88	7,50	4,80	7	13,0	14,7	10,7	13,0	8+60(1900m)	6+120(1500)											
8	7,90	6,10	3,60	2,60	1,12	0,92	7,90	5,10	8	12,5	14,4	10,4	12,6	8+160(2000)	6+220(1600)											
9	8,20	6,30	3,70	2,70	1,16	0,96	8,20	5,30	9	12,2	14,2	10,2	12,3	9+30(2100m)	7+40(1650m)											
10	8,50	6,50	3,80	2,80	1,20	1,00	8,50	5,50	10	12,0	14,0	10,0	12,0	9+130(2200)	7+90(1700m)											
11	8,70	6,70	3,90	2,90	1,23	1,02	8,80	5,70	11	11,8	13,8	9,8	11,7	9+180(2250)	7+140(1750)											
12	8,90	6,90	4,00	3,00	1,26	1,04	9,10	5,90	12	11,6	13,6	9,6	11,4	10volt(2300)	7+190(1800)											
13	9,10	7,10	4,10	3,10	1,29	1,06	9,40	6,10	13	11,4	13,4	9,4	11,1	10+50(2350)	8+10(1850m)											
14	9,30	7,30	4,20	3,20	1,32	1,08	9,70	6,30	14	11,2	13,2	9,2	10,8	10v+100mt	8+60(1900m)											
15	9,50	7,50	4,30	3,30	1,35	1,10	10,00	6,50	15	11,0	13,0	9,0	10,5	10v+200mt	8+110(1950)											
16	9,80	7,70	4,50	3,50	1,40	1,14	10,40	6,80	16	10,7	12,7	8,8	10,2	11+70(2800)	8+160(2000)											
17	10,10	7,90	4,70	3,70	1,45	1,18	10,80	7,10	17	10,4	12,4	8,6	9,9	11v+170mt	9+30(2100m)											
18	10,40	8,10	4,90	3,90	1,50	1,22	11,20	7,40	18	10,1	12,1	8,4	9,6	12+40(2800)	9+130(2200)											
19	10,70	8,30	5,10	4,10	1,55	1,26	11,60	7,70	19	9,8	11,8	8,2	9,3	12v+140mt	10volt(2300)											
20	11,00	8,50	5,30	4,30	1,60	1,30	12,00	8,00	20	9,5	11,5	8,0	9,0	13+10(3000)	10v+100mt											
Condições de realização	É medido a partir do local onde o aluno realiza a chamada (coloca o pé de chamada) e não da tábua de chamada		Condições de realização		É medido a partir do local onde o aluno realiza a chamada (coloca o pé de chamada) e não da tábua de chamada		Condições de realização		Estilo Fosbury-Flop		Condições de realização		Lançamento realizado com o engenho de 3Kg.		Condições de realização		60 metros c/6 barreiras; partida de pé ou de blocos		Condições de realização		Partida de pé ou de blocos; 60 metros		Condições de realização		Cada volta tem a distância de 230m; Dentro dos parêntesis vem representada a distância correspondente ao nº de voltas dadas mais os "x" metros aí referidos	

Avaliação

São leccionadas todas as matérias e são avaliadas:

OPÇÃO 1 :

1 Corrida(33,3%)+ 1 Salto (33,3%) + 1 Lançamento (33,3%)

OPÇÃO 2 :

1 Corrida(25%)+ 1 Salto (25%) + 1 Lançamento (25%) + Resistência (25%)

Avaliação Técnica - 50%

Avaliação Performance - 50%

Quadro 3: Tabela de avaliação do atletismo

Nas outras modalidades, o desenvolvimento de vários trabalhos nessas áreas, possibilitou a criação de diversas estratégias e formas de melhorar a intervenção ao conceder as notas. Associando isto tudo, ao facto de ter observado diversas aulas, o que possibilitou seleccionar as melhores formas de avaliação utilizadas. Pois só desta maneira, foi possível ser mais correta e rigorosa na avaliação.

O processo de avaliação acaba por ser a base de todo o processo de ensino-aprendizagem. Este processo foi dividido em três momentos distintos: avaliação diagnóstica; formativa; e sumativa. A avaliação de diagnóstico consistiu na aplicação da bateria de testes inicialmente, e posteriormente conforme a modalidade a abordar foi realizada uma ficha de diagnóstico de modo a permitir a nossa área de atuação, ajustando os conteúdos e objetivos à turma, sempre sobre as diretrizes do Ministério da Educação que constam no programa de Educação Física. No geral, esta turma não teve qualquer problema na execução dos gestos técnicos, havendo só alguns casos pontuais em que inicialmente se realizou alguns exercícios

mais elementares. De modo, que os planos de aula eram sempre realizados para um nível intermédio a alto. A avaliação formativa era mais específica nos conteúdos a abordar, de modo a ajustar os planos de aula consoante a evolução dos alunos, pretendendo saber se o aluno executa bem ou mal determinado gesto ou como se posiciona em situação de jogo. De tal modo, a melhorar as possibilidades pessoais, a dar informação sobre a sua evolução e progresso, como identificar e otimizar a aplicação dos conteúdos desta modalidade. Por último, a avaliação sumativa visa atribuir um valor a determinado objetivo proposto, ou seja foi um instrumento de trabalho importante, realizando-se no final de cada modalidade e utilizava a informação recolhida na avaliação formativa.

A avaliação da disciplina de EF no final de cada período foi definida de acordo com as seguintes dimensões e competências conforme os critérios definidos pelo grupo de EF no início do ano letivo e aprovados em Conselho Pedagógico. O quadro que se segue mostra a percentagem que equivale a cada critério de avaliação de uma forma resumida:

Dimensões			
Competências específicas		Competências transversais	
Conhecimento	Atividades físicas e desportivas	Aptidão física (FITNESSGRAM)	- Metodologia de trabalho; - Participação; - Valores / atitudes.
10 %	60%	15%	15%

Quadro 4: Critérios de avaliação para o ensino secundário.

As competências específicas em relação ao conhecimento foram avaliadas através de uma prova escrita. Foi realizada uma palestra em cada período letivo cujo tema do 1º período era “Processo de controlo do esforço”, do 2º período “Fatores que influenciam as possibilidades de prática das atividades físicas a aptidão física e a saúde” e no último “Princípios fundamentais do treino das capacidades motoras” que foi dada por nós estagiários.

Será importante também evidenciar o facto, tal como referenciei anteriormente que na turma que lecionei tive uma aluna com um problema de saúde o que a impossibilitou de realizar as aulas práticas. Posto isso, e de acordo com a legislação em vigor, os alunos que apresentam atestado médico por um período de tempo ou durante todo o ano letivo são avaliados nas dimensões socio afetiva e cognitiva, sendo a percentagem de cada dimensão 40% e 60% respetivamente. Esta aluna realizou um teste escrito da modalidade em vigor como um trabalho específico da matéria/modalidade que estávamos a lecionar. Qualquer outro aluno, que por razões justificáveis não pudesse realizar a aula, teria de elaborar um relatório desta, como exercer funções de arbitragem e arrumação de material.

3.2.2.2. Turma de Psicomotricidade - Projeto “Especial - O futuro em construção”

Presentemente existe uma preocupação cada vez mais evidente por parte das instituições de ensino em promover a inclusão. Os alunos com NEE'S são parte integrante da comunidade e é fundamental que a Escola proporcione a sua autonomia e posterior integração na sociedade.

A Escola Secundária c/3º Ciclo de Amato Lusitano tem como projeto “Especial - O futuro em construção” que surge com o intuito de complementar as práticas pedagógicas regulares no âmbito do ensino aprendizagem para os alunos com Currículo Específico Individual (artigo 21º, dec-Lei 3/2008 de 7 de Janeiro), conforme os princípios da diferenciação pedagógica, e de acordo com a perspetiva verdadeiramente inclusiva e respeitadora do perfil de funcionalidade de cada aluno em particular.

O projeto tem como objetivo primário potencializar a Escola Secundária c/3º Ciclo de Amato Lusitano (ESAL) numa resposta mais estruturada e capaz de responder às necessidades dos alunos com Necessidades Educativas Especiais de carácter permanente (NEE-cp) face às exigências da sociedade atual.

Este ano apesar de não ter estado à frente do projeto era solicitada várias vezes para lecionar essas aulas. No planeamento realizado tentei sempre planear atividades diferentes que os pudesse motivar e interagir com os outros. Tendo em conta, o horário estipulado ser na hora da leção da turma do meu colega, nem sempre era possível estar presente. Porém, facultei os planos de aula do ano anterior para se poder adaptar outros exercícios com os mesmos objetivos de maneira haver uma progressão nos alunos que se mantiveram e nos novos alunos.

Objetivos Gerais do Projeto

- Promover a participação dos alunos em atividades curriculares em contextos diversificados (no espaço escolar, na comunidade - parcerias, espaços comerciais, etc.);
- Aplicar metodologias e estratégias de intervenção interdisciplinares, visando o desenvolvimento e a integração social e escolar dos alunos;
- Assegurar a criação de ambientes estruturados, setoriais e significativos para os alunos;
- Adotar opções educativas flexíveis, de carácter individual e dinâmico;

Relatório de Estágio Pedagógico

- Contribuir no processo de transição para a vida pós-escolar;
- Incrementar as bases de psicomotricidade para o seu desenvolvimento motor, intelectual e social.
-

Objetivos Específicos do Projeto

◆ Desenvolver competências específicas nas diferentes áreas:

- Competências nos domínios afetivo, cognitivo, comunicativo, moral e ético;
- Competências pessoais de autonomia e independência pessoal e social;
- Competências compatíveis com as exigências da vida pós-escolar:
 - ✓ Capacidade de cumprimento de horários;
 - ✓ Capacidade de cumprimento de regras de saber ser, estar e fazer;
 - ✓ Capacidade de cumprimento de instruções;
 - ✓ Capacidade de respeito pelas hierarquias;

◆ Promover a atividade física e desportiva para que os alunos tenham uma evolução motora adaptada;

◆ Assegurar o treino de atividades de vida diária;

Tentamos este ano que o número de experiências por parte destes alunos fosse maior, utilizando a Psicomotricidade na realização de jogos, atividades lúdicas que desenvolvam os conceitos de esquema corporal, lateralidade, direccionalidade, perceção e orientação espacial. Este ano foi elaborado um mapa balizado especialmente para estas crianças na atividade de Orientação, onde poderemos afirmar que teve um enorme êxito na capacidade de atenção, concentração e socialização entre os outros alunos.

As sessões eram realizadas todas as 5^{as} feiras, das 10h20 às 11h50.

As áreas/matérias fundamentais para o desenvolvimento destes alunos foram: atividades de exploração da natureza, atividades de deslocamento e equilíbrio, atividades rítmicas e expressivas, jogos e atividades de perícia e manipulação.

O processo de avaliação dos alunos não ficou a meu cargo, uma vez que este ano as aulas de Psicomotricidade não faziam parte do meu plano curricular. Porém, partilhei sempre a minha opinião sobre o desenvolvimento individual de cada aluno e a sua evolução em grupo com a Professora de Educação Especial.

3.2.2.3. Outras Turmas

As outras turmas estão englobadas em todas as turmas do orientador que diretamente ou indiretamente participamos. De acordo com o regulamento de estágio pedagógico temos o dever de contemplar e participar nestas mesmas, intervindo quando nos solicitado pelo orientador. A turma do 12º AVIS1 esteve a cargo do meu colega, onde o auxiliiei sempre que necessário e da qual discutíamos as melhores estratégias no processo de ensino - aprendizagem.

De referir também que no início do ano letivo, tendo em conta que as aulas de Educação Física funcionavam por agrupamentos, tivemos a oportunidade de acompanhar vários alunos de várias turmas e lecionar em diversas áreas específicas das modalidades.

3.2.2.4. Reflexão da Lecionação

No que respeita às questões de lecionação, uma das dificuldades sentidas inicialmente prendeu-se com a adaptação das situações do protocolo aos espaços e ao número de alunos da turma. Porém, tive a sorte e o privilégio do grupo de Professores de Educação Física serem bastante acolhedores, possuírem conhecimentos pela sua vasta experiência e pelo empenho e dedicação que põem naquilo que fazem, aprendendo todos os dias com eles. Salientando, acima de todos o apoio crucial do Orientador de Estágio que nos inseriu da melhor maneira nas turmas, no grupo e na escola, tendo sido esta adaptação e integração muito rápida. O facto, de já ter estado no primeiro ano de estágio a desenvolver o projeto de Psicomotricidade durante o ano letivo, como o desenvolvimento do trabalho *“Efeitos de um programa de treino de força em contexto escolar: Endurance e saltos verticais / lançamento com bola medicinal em jovens do secundário”* facilitou ainda mais este processo de integração.

No planeamento que foi sendo efetuado, foi notória a preocupação em respeitar/aproximar o mais possível as situações propostas, que aliado a uma reflexão conjunta permitiu organizar as aulas de modo a que todos os alunos conseguissem atingir os seus objetivos, independentemente do nível que se encontravam naquela modalidade. Pois apesar de ser uma turma boa no geral, a grande dificuldade é na heterogeneidade que se encontra entre os alunos, tendo-se de adaptar o planeamento muitas vezes na hora.

Durante o ano letivo, senti algumas dificuldades na forma de abordar certos exercícios, pois sendo uma turma Tecnológica de Desporto, senti algum receio no planeamento de certas

aulas, de maneira a tentar encontrar um “equilíbrio” de exercícios que não fossem demasiado fáceis/desmotivantes ou demasiado complexos, pois apesar de ter em conta o diagnóstico efetuado em cada modalidade a realizar, por vezes não se torna fácil perceber as várias dificuldades existenciais individualizando a turma.

Houve matérias em que me senti completamente à vontade para lecionar, porém outras senti-me completamente desconfortável tendo de pesquisar, investigar e investir tempo na realização da sua unidade didática. Sendo estas matérias como exemplo a Ginástica, Floorball e Dança. Algo interessante e ao mesmo tempo gratificante, foi o facto de termos optado por turmas de diferentes anos de escolaridade, 11ºano no meu caso e 12ºano o meu colega. O que nos permitiu partilhar ideias, discutir dúvidas, acompanhar outras matérias e tirar mais partido deste estágio. Como também o facto de serem turmas completamente distintas, tanto as nossas duas, como as do nosso orientador, pois algumas eram de Desporto 1 e 2, e as outras de Artes.

Ainda no planeamento da aula, ao conhecer melhor os alunos tentei elaborar planos de aula cuidados, com estratégias que permitiram a resolução das dificuldades. Foi igualmente importante a realização de uma análise cuidada de cada uma das dificuldades, através de autoscopias realizadas após cada aula. Optei também por fazer uma reflexão crítica constante na pertinência da aplicação das várias situações de aprendizagem, complementadas em discussão com o meu orientador e restantes colegas de grupo. Pois apesar dos planos de aula serem realizados atempadamente e discutidas as suas lacunas, nem sempre chegávamos às mesmas conclusões. Porém tive a necessidade de efetuar uma reflexão mais global e pormenorizada, focando a minha intervenção em quatro dimensões de ensino: Instrução, Organização, Clima e Disciplina. Salientando a pertinência da análise destas dimensões numa lógica de evolução ao longo do ano letivo.

Poderemos considerar a importância destas quatro dimensões de ensino para a nossa própria evolução, sendo uma mais-valia na nossa operacionalização como profissionais. Mas nunca descurando a importância do trabalho desenvolvido nas reuniões das nossas turmas, como na turma de direção de turma. Apesar do nosso orientador este ano não ter tido nenhuma direção de turma, a turma que ficou a nosso cargo foi uma turma que assistimos às suas aulas por fazerem parte das turmas dirigidas pelo nosso orientador. Uma mais-valia da direção de turma é que conseguimos compreender e conhecer melhor os alunos que temos, pois sabemos as suas envolvências em atividades dentro e fora da escola, aspetos sociais e económicos, as suas dificuldades e os seus proveitos, as relações pessoais com os colegas, as relações familiares e o contacto com os seus encarregados de educação. Com toda esta informação, conseguimos e devemos intervir da melhor forma possível a atingir os melhores resultados para os alunos.

Em relação à lecionação das sessões de Psicomotricidade, posso dizer que tive o privilégio de trabalhar dois anos letivos com estes meninos. Este projeto foi pioneiro e realizado por mais dois colegas do ano passado na disciplina de Seminário I, dando-se continuidade este ano o que é de veras positivo. Este ano, apesar de não ter estado à frente do projeto, lecionei sempre que possível algumas aulas, planeando atividades diferentes que os pudessem motivar e interagir com outros alunos. No início deste ano, foi falado que iria ser realizado um Sarau no Cine Teatro organizado por alunos finalistas de 12ºano. Deste modo, achei pertinente que esta turma de NEE's pudesse colaborar ou intervir. Posto isso, pensei em coreografar uma música que fosse simples para eles dançarem e cantarem. Foi ensaiada algumas vezes, contudo chegou-se à conclusão que eles poderiam escolher outra música, pois haveria músicas mais “modernas” e assim sendo mais motivacionais. Mas tendo em conta as características destes alunos, alterações de humor repentinas e problemas inerentes à família não foi possível ser apresentada no Sarau. Sendo esta, apresentada mais tarde no II Encontro de Psicomotricidade.

A participação/lecionação do Desporto Escolar foi algo bastante motivacional para mim, pois é uma área que me desperta bastante interesse e perceber a dinâmica organizacional e promover o convívio dos alunos usando atividades diferentes mas ao mesmo tempo do seu agrado, foi bastante compensador.

Relativamente a este ponto, foi um privilégio e orgulho poder lecionar.

3.3. Recursos Humanos

Neste ano letivo de 2012/2013, a ESAL conta com mais alunos que no ano anterior, sendo esta população escolar de 1085 elementos. Poderemos verificar no quadro que nos foi facultado a divisão destes mesmos elementos por categorias:

Categorias	Nº de Elementos
Alunos	914
Docentes	129
Não docentes	41
Psicóloga	1

Quadro 5: Distribuição da população escolar por categorias.

Das categorias apresentadas, podemos ainda indicar o total de elementos pertencentes à classe docente e à não docente:

Categorias		Nº de Elementos
Docentes	QND	110
	QZP	8
	Contratados	11
Não docentes	Assistentes técnicos	12
	Assistentes Operacionais	29

Quadro 6: Distribuição da população docente e não docente por categorias.

Sendo esta uma escola que tem 3ºciclo e ensino secundário, poderemos verificar um número mais elevado no ensino secundário. No quadro seguinte podemos verificar esta mesma divisão pelos cursos existenciais:

Ofertas formativas		Nº de Elementos
3º Ciclo	Ensino Regular	152
	Cursos de educação e formação	
	Cursos científico-humanísticos	
Ensino Secundário	Cursos tecnológicos	762
	Cursos profissionais	

Quadro 7: Distribuição dos alunos da ESAL.

Em relação aos recursos humanos do grupo de EF, poderemos verificar que a maioria pertence ao quadro, estando alguns deles nesta escola há cerca de 20 anos. Poderemos verificar no quadro seguinte a distribuição destes, por categorias:

Categorias		Nº de Elementos
Docentes do grupo de Educação Física	QND	10
	Contratados	1
	Estagiários	2

Quadro 8: Distribuição dos docentes do grupo de EF por categorias.

Para finalizar, apresentamos o quadro com os cargos específicos de alguns professores deste grupo:

Cargos		
	Coordenador do Departamento de Expressões	Professor Luís Rechena
Docentes do grupo Educação Física	Coordenador de Grupo	Professor Nuno Fonseca
	Orientador de Estágio	Professor António Martins
	Diretora de Instalações	Professora Paula Espírito Santo
	Coordenador do Curso Tecnológico de Desporto	Professor João Teles
	Coordenador do Desporto Escolar	Professor Miguel

Quadro 9: Cargos de professores do Grupo de Educação Física.

3.4. Recursos Materiais

De forma a responder às necessidades de todos os alunos que frequentam a ESAL, a escola dispõem de inúmeras infra - estruturas e espaços, tais como 4 blocos distintos mas interligados:

Espaços Interiores da ESAL

Bloco Central				Ginásios e Refeitório	Oficinas	Bar dos alunos e Reprografia
1º piso	2º piso	3º piso	4º piso			
Salas de aula;	Salas de aula;	Gabinete da Direção;	Salas de aula normais e específicas de Desenho;		Construção Civil;	
Laboratórios de física e química;	Balneários;	Serviços Administrativos;	Gabinete de Apoio ao Ensino Especial;		Artes;	
1 Sala de informática;	Refeitório.	Serviço de Ação Educativa;	Gabinete de receção dos Pais e Encarregados de Educação;		Mecânica;	
Espaço 550 (Grupo informática)		Armazém;	Biblioteca Escolar.		Eletricidade e eletrónica	
		Sala de Professores;				
		Sala de apoio às atividades docentes;				
		Salas de aula normais;				
		5 Salas de informática;				
		Gabinete de Educação Física;				
		Ginásio grande e pequeno.				

Quadro 10: Distribuição dos espaços e serviços na ESAL

Para a prática desportiva, que diz diretamente respeito à disciplina de Educação Física, à qual lecionamos, a escola possui espaços e materiais desportivos adequados. Pois, ainda neste ano letivos, mais propriamente no 2º período, no dia 13 de Março de 2013 foram inaugurados e prontos a serem utilizados novos campos.

Porém, face ao programa ter algumas modalidades que devem ser realizadas em espaços específicos, a escola tem alguns protocolos, fazendo que os alunos se desloquem para esses mesmos espaços. Um destes exemplos é o Pavilhão Municipal para a prática de Andebol e Floorball e.g., e o Albisport para o Ténis. Resumidamente apresentam no quadro seguinte os espaços disponíveis para a realização da disciplina de Educação Física:

Espaços disponíveis para a prática da disciplina de Educação Física

Campos de jogos	Ginásio grande Ginásio pequeno	Pátios	Pavilhão municipal	Balneários (para professores e alunos)	Arrecadação	Gabinete de Educação Física
1 Campo Sintético para Futebol;		Pista de Velocidade;				
1 Campo de Voleibol;		Zona de lançamentos;				
1 Campo de Basket e Voleibol;		Zona de saltos.				
1 Campo de Basket;						
1 campo de Futebol e Andebol;						
1 Campo de Futebol (Andebol/Basket)						

Quadro 11: Espaços para a prática da disciplina de Educação Física

Este ano, na reunião inicial cada Professor dava a sua opinião para o material que deveríamos solicitar. Posto isso, o quadro seguinte resume a diversidade de material existente:

Modalidades:	Desportos Coletivos	Ténis e Badminton	Atletismo	Ginástica	Outros
Materiais:	Bolas: Futebol Futsal Basquetebol Andebol Voleibol Corfebol Rugby Redes de voleibol Cestos de corfebol Cones Sinalizadores Arcos Coletes	Raquetas Bolas Volantes Redes	Testemunhos Barreiras Dardos Pesos	Paralelas assimétricas e simétricas Praticáveis - ginástica de solo Colchões Barra fixa e barra olímpica Trampolim Reuther Plinto transversal e longitudinal	Aparelhagem

Quadro 12: Material existente na ESAL

3.5. Direção de Turma

3.5.1. Amostra

3.5.1.1. Caracterização da Turma 12ºDESP2

A turma do 12ºDESP2 é uma turma do curso tecnológico de Desporto constituída, inicialmente por 16 alunos. Posteriormente houve um aluno que anulou matrícula e outra aluna mudou de turma, ficando apenas 14 alunos e destes 14, dois estão a fazer melhoria de notas e estágio, mas também trocaram de turma. Esta turma fazendo parte dos cursos Tecnológicos de Desporto tem como disciplinas Português, Matemática B, Psicologia A, Organizações de Desenvolvimento Desportivo, Práticas Dinamizadoras Desportivas, Projeto Tecnológico e Estágio. Existem cinco alunos matriculados no 11ºDESP2 e dois alunos matriculados no 10ºDESP2 a fazer algumas disciplinas em atraso, como por exemplo, Português e Matemática B, apontadas por estes por serem mais teóricas e sendo assim apresentando maior dificuldade.

Esta turma é constituída por 6 alunos do sexo masculino e outros 6 do sexo feminino com uma média de idades de 18,33 anos. Podemos verificar que a situação familiar não é muito favorável, pois muitos destes alunos têm pais desempregados ou reformados, o que denota algumas dificuldades socioeconómicas. Existem quatro alunos que recebem apoio social, tendo dois deles escalão A e os outros dois escalão B. Em termos de habilitações literárias, só um elemento é que possui formação académica superior, todos os outros têm o 2º e 3º ciclo ou Ensino Secundário.

As disciplinas apontadas como preferidas pelos alunos da turma foram a Educação Física, Inglês que já não têm e Psicologia, sendo as disciplinas de Matemática B e Português anotadas como aquelas onde apresentam maiores dificuldades.

É uma turma que apresenta algumas dificuldades, tanto ao nível de aprendizagem como a nível de interesse, falta de empenho na realização das tarefas desenvolvidas e concentração na aula. Apenas duas alunas da turma se destacam, nas mais variadas vertentes, pela positiva. Esta turma não é muito equilibrada, apresentando alguma instabilidade e alguns conflitos entre os colegas, principalmente entre as meninas e os meninos.

No que respeita à participação, de uma maneira geral, estes alunos são pouco participativos e quanto ao comportamento geral da turma, o Conselho de turma considera que se tem mostrado pouco satisfatório em algumas disciplinas, pontualmente.

Evidenciam-se alunos muito participativos nas atividades propostas enquanto outros se mostram bastante desligados daquilo que lhes compete. Salientou-se o facto de os alunos

terem participado em inúmeras atividades desportivas, o que se refletiu de forma negativa na sua assiduidade e, conseqüentemente, no seu aproveitamento.

3.5.2. Reflexão

Uma das áreas de atividade que o estágio aborda diz respeito à Direção de Turma/ Relação com o Meio, visto ser uma área deveras importante a meu ver, tendo em conta que se destaca a ligação com os encarregados de educação, protagonizada pelo Diretor de Turma. É no conselho de turma que são atribuídas responsabilidades que garantem a coordenação entre os professores e com os processos operacionais com os encarregados de educação.

A turma que acompanhamos durante o nosso estágio foi a turma do 12ºDESP2, onde anteriormente ao falarmos da sua caracterização referenciaram o facto de ser uma turma um pouco complicada. Porém, ao sermos professores estagiários facilita a boa relação desenvolvido com os alunos. Pois conseguiu-se desde logo estabelecer uma fácil comunicação com estes, tentando perceber e até aconselhar algumas atitudes e valores menos próprios, tanto na sala de aula como nos espaços de EF. Durante, todo o ano letivo se fez questão de intervir em todos os assuntos deste âmbito de acordo com as diretrizes do Diretor de Turma de maneira a poder contribuir para melhorar os problemas que iriam surgindo.

Tendo os objetivos formulados por parte do Diretor de Turma no início do ano letivo, podemos destacar as principais tarefas que foram ocorrendo durante este ano:

- Receber os alunos no início do ano letivo, informando-os do papel do diretor de turma e procurar detetar eventuais interesses e necessidades dos alunos;
- Informar os pais e encarregados de educação o horário de atendimento; Durante o ano letivo comunicar-lhes o aproveitamento, comportamento e assiduidade dos alunos;
- Preparar as reuniões de conselho de turma e de pais, assim como, intervir nas mesmas.
- Realização, com os restantes professores, das apreciações individuais e globais da turma nas reuniões de conselho de turma, e posterior lançamento das notas e envio das mesmas no final de cada período letivos para os encarregados de educação.

Dado que a turma que acompanhámos era da direção do nosso professor orientador, tornou-se mais fácil a comunicação com os alunos, mantendo-nos sempre informados acerca do funcionamento das restantes aulas, assim como, sempre que necessário informar ou

alertar os alunos quando comunicado por outros professores da turma relativamente a situações de insucesso disciplinar.

3.6. Desporto Escolar

O Desporto Escolar (DE) tem como missão contribuir para o combate ao insucesso e abandono escolar e promover a inclusão, a aquisição de hábitos de vida saudável e a formação integral dos jovens em idade escolar, através da prática de atividades físicas e desportivas. Proporcionar a todos os alunos acesso à prática de atividade física e desportiva como contributo essencial para a formação integral dos jovens e para o desenvolvimento desportivo Nacional (GCDE/DGIDC, 2009).

Segundo o programa do DE disponibilizado pelo Ministério da Educação, os seus valores consistem:

- ✓ **Inovação** (nas estratégias, iniciativas e processos, para promover a participação dos jovens e da comunidade em geral);
- ✓ **Trabalho de equipa** (para conjugação de esforços na promoção de regras e valores);
- ✓ **Universalidade e equidade** (para que todos tenham igual acesso promovendo a inclusão garantindo a individualidade de cada um);
- ✓ **Motivação** (de todos os intervenientes na procura das melhores práticas);
- ✓ **Comunicação e credibilidade** (como forma de alcançar o reconhecimento de toda a comunidade);
- ✓ **Cumprimento e Excelência** (assumindo as tarefas para além das obrigações tendo em vista o melhor desempenho possível).

Salientando, tal como o Professor Armando Riscado frisou no I Congresso de Desporto, Educação e Saúde que o Desporto Escolar é a atividade de complemento curricular, voluntária, que permite aos alunos a prática de atividades desportivas, em ambiente educativo, com a orientação de professores, podendo-se configurar para muitos jovens como a principal possibilidade para poderem participar em quadros competitivos de forma regular.

O DE também faz parte da avaliação deste estágio pedagógico, onde a modalidade selecionada para colaborar foi as “Multiactividades de Ar Livre” (MAAL) orientadas pelo Professor Jorge Cardoso, que se realizavam todas as 4^{as} feiras das 15h às 17h30. As outras modalidades existentes nesta escola passam pelo futsal feminino e masculino, natação e voleibol.

A modalidade “Multiatividades de Ar Livre” é uma disciplina que se caracteriza pela prática de atividades de aventura e exploração da natureza tendo como base um percurso de orientação. Nesta modalidade os alunos inscritos tiveram a oportunidade de fazer orientação, escalada, canoagem, BTT, tiro com arco, slide, rappel e manobras com cordas. Os alunos que participaram muitos deles nunca tinham tido oportunidade de fazer este tipo de atividades, tendo sido muito motivador e uma experiência dita por alguns como “inesquecível”.

Conjuntamente com o Professor Jorge Cardoso, responsável por esta modalidade, realizou-se 2ª Encontro - MULTIATIVIDADES de Ar Livre (anexo 1). Para este encontro foi necessária muitas horas de trabalho árduo e muita dedicação. Inicialmente fez-se uns rascunhos acerca do Local e das condições que necessitaríamos. Começamos por pedir autorização à Câmara de Castelo Branco para nos ceder o espaço dos Campos Sintéticos do Complexo Desportivo da Zona de Lazer de Castelo Branco (anexo 2), e elaborar o Regulamento da atividade. O facto de organizar uma atividade deste âmbito deu-me ferramentas uteis principalmente na parte logística para desenvolver qualquer outro projeto desta envergadura. As reuniões técnicas, a questão da alimentação, dos transportes, das autorizações, tudo isto fez parte de um processo construtivo bastante compensador. Apesar, do Professor Jorge ser o Professor responsável deu-me a total confiança para intervir no que achasse necessário, podendo sempre dar o meu ponto de vista e até mesmo alguma liberdade para tomar decisões.



Figura 1: Fotos Multiatividades de Ar Livre

3.7. Atividades não Letivas

3.7.1. Atividades do Grupo Disciplinar

Será importante referenciar, que no decorrer deste ano letivo, realizaram-se muitas atividades tanto a nível curricular como simplesmente a nível de dinamização e socialização escolar. Tendo em conta que somos uma “equipa”, trabalhamos todos em prol do mesmo, dinamizando os eventos e procurando sensibilizar a comunidade escolar em geral à prática de atividade física. Na primeira reunião do decorrente ano letivo, definiu-se as atividades no Plano Anual de Atividades de forma haver um equilíbrio com o programa. Destacando as mais importantes:

Corta-Mato Escolar: A atividade foi organizada, sob orientação dos professores, pelos alunos da turma 11°DESP2, estando prevista decorrer no dia 18 do mês de Janeiro (fase escola). Porém não foi possível na data agendada, devido às condições climatéricas durante o mês de Janeiro. A prova foi adiada algumas vezes, sendo marcada definitivamente no dia 4 de Fevereiro, pois a fase distrital iria ser logo na próxima semana.

Os objetivos definidos para esta atividade foram:

- Sensibilizar a comunidade escolar para a prática desportiva;
- Apurar atletas para a prova distrital do DE;
- Implementar tarefas de organização de eventos desportivos por parte dos alunos do 11º ano do Curso Tecnológico de Desporto.
- Promover o convívio entre professores e alunos.

Nesta atividade todos os professores tinham funções a desempenhar, tendo sido a minha função a recolha e registo de tempo. Todos os alunos da minha turma se tinham inscrito, excepto a aluna com atestado.

De referir que a atividade decorreu dentro da normalidade, sem quaisquer problemas a registar. Registou-se uma significativa participação dos alunos da escola.

Megas: Esta atividade foi organizada pela minha turma, 11ºDESP1 no dia 24 de Janeiro. Contou com o nosso apoio na parte organizacional. Salientar que estiveram muito bem nesta parte, tendo apenas algumas lacunas na rotação das provas. Nesta atividade foram realizadas provas de mega salto, mega *sprint*, mega voo, mega lançamento e mega quilómetro. Alguns dos alunos foram apurados para a fase distrital, tendo uma aluna desta mesma turma ficado em 3º lugar no *sprint* em juvenis, a nível nacional.

Os objetivos definidos para esta atividade foram:

- Apurar atletas para a prova distrital do Desporto Escolar;
- Implementar tarefas de organização de eventos desportivos por parte dos alunos do 11º ano do Curso Tecnológico de Desporto;
- Dinamizar as atividades físicas na escola.

Orientação: Esta atividade foi organizada pelo Professor Jorge Cardoso, onde contou com o apoio dos estagiários na sua organização e na marcação dos pontos dos vários percursos que podiam ser realizados. A atividade foi realizada no complexo dos relvados sintéticos do parque urbano de Castelo Branco e contou com cerca de três centenas e meia de estudantes provenientes de escolas da cidade. Muitos deles nunca tinham tido a oportunidade de vivenciar uma manhã de orientação pedestre, sendo o primeiro contato com essa atividade. A atividade foi preparada de forma a poderem ser enquadrados alunos de todas as idades e até com necessidades educativas especiais. Para isso tivemos o suporte de cinco mapas para darmos a conhecer a orientação, três deles com graus de dificuldade distintos, um balizado especialmente para meninos com NEE, e um de score 100, que é o mesmo mapa mas com organização de prova diferente, isto é, cada ponto do mapa tem uma pontuação diferente e os participantes têm um tempo limite para juntar 100 pontos, devendo escolher a melhor estratégia para chegar a essa pontuação no menor tempo possível.

Os objetivos desta atividade foi dar a conhecer esta modalidade a toda a comunidade escolar, dar ferramentas de trabalho a professores menos identificados com esta área e promover a prática de atividade física aliada ao raciocínio na interpretação dos mapas. O balanço da atividade foi bastante positivo e foi um grande prazer contribuir para este dia de entusiasmo dos jovens presentes.

Provas de Aptidão Tecnológica (PAT): No final do 3º período, todos os alunos do Curso Tecnológico de Desporto têm de concretizar um projeto e defender a sua PAT. Pois, nestes

cursos têm como objetivos implementar tarefas de organização de eventos desportivos nas instituições/associações onde realizam estágio, de maneira a dinamizar esses espaços. Uma das alunas do 12º ano estagiou num ginásio em que trabalhou e solicitou-me a ajuda para a dinamização de uma atividade de Dança para crianças na realização da sua PAT. Esta PAT decorreu no dia 25 de Maio, no pavilhão da ESE com a intenção de dinamizar o ginásio em que estagiou e na angariação de alimentos a favor da Associação Voluntariado Solidário.

Palestra “Princípios Fundamentais do Treino das Capacidades Motoras”: Em todos os períodos existe uma palestra dada pelos Professores acerca dos conhecimentos teóricos definidos. A palestra do 3º período ficou a nosso cargo. A oportunidade de realizar estas aulas mais teóricas, também proporcionou novas experiências nesta área, obrigando à criação de estratégias e metodologias diferentes.

IV Torneio Inter secundárias de Futsal: Este foi um torneio organizado por um grupo de alunos do 12º ano do Curso Tecnológico de Desporto, com orientação do grupo de Educação Física, em que participaram alunos da nossa escola, da Escola Secundária Nuno Alvares, Escola Profissional Agostinho Roseta e do Instituto de Educação Técnica de Seguros (INETESE). Foi um torneio competitivo, com grande fair-play que contou com a colaboração da Associação de Futebol de Castelo Branco, que disponibilizou duas duplas de árbitros, dando mais valor a este torneio.

I Torneio Inter - Pró secundárias de Voleibol: O torneio foi organizado por um grupo de alunos do 12º ano do Curso Tecnológico de Desporto, com orientação do grupo de Educação Física, em que participaram alunos da nossa escola, da Escola Secundária Nuno Alvares, Escola Profissional Agostinho Roseta, Escola Tecnológica e Profissional Albicastrense, o Instituto de Educação Técnica de Seguros (INETESE) e, excepcionalmente, a Escola Superior de Educação.

Foi um torneio que proporcionou um saudável intercâmbio desportivo, com grande fair - play, cooperação, respeito e troca de competências e conhecimentos.

3.7.2. Atividades do Grupo de Estágio

Formação de Dança nas Escolas

A realização desta atividade de intervenção na escola surge perante uma situação de necessidade identificada no seio do grupo de Educação Física desta escola. Esta iniciativa destina-se a colmatar uma lacuna identificada na formação dos professores de educação física numa modalidade específica do currículo da disciplina, a dança.

Dado que esta modalidade revela uma enorme importância no desenvolvimento da coordenação psico-motora, que se transfere posteriormente para as restantes modalidades desportivas, bem como no desenvolvimento de várias aptidões sociais, pensamos ser de maior pertinência a inclusão da dança nas planificações anuais de educação física nesta mesma escola.

Dado o estudo do calendário escolar, e tendo em conta o facto do módulo de Dança ser realizado nas últimas semanas do último período, propusemos a realização da ação para o mês de Abril, em particular na semana de 15 a 19. Porém, devido à disponibilidade da agenda do Professor formador na área de Dança não foi possível nesta semana, tendo sido realizada esta ação de formação no dia 20 de Maio de 2013, das 8h30 às 12h (anexo 4). Esta formação foi destinada à comunidade escolar em geral e em particular professores de Educação Física.

Os objetivos principais desta formação foram:

- Formar os agentes de ensino, em especial os Professores de Educação Física, com um amplo conhecimento na área da Dança.
- Proporcionar aos profissionais de Educação Física, a lecionação nas aulas de educação física.

Os recursos materiais que utilizamos foi o ginásio grande e meios audiovisuais. Na primeira parte da formação foi realizada uma exposição oral dos temas e de seguida na segunda parte, prática das técnicas abordadas. Tendo em conta que os tipos de dança a abordar no Secundário pelo programa passa pelo Merengue e o Chá-chá-chá, foi pedido ao Professor de Dança que se focasse principalmente nessas.

Convém referenciar que a formação foi muito bem aceite por todos, principalmente pelos alunos que manifestaram o seu agrado relativamente ao facto de ser um Professor especializado em Dança (Danças de Salão) e deste modo poderem praticar explorando a diversidade de passos que lhes foram fornecidos, juntando a criatividade de cada um.

2º Encontro Especial - “JOGOS SEM BARREIRAS”

Esta atividade foi realizada no seguimento do ano anterior, também fomentada pelo grupo de estagiários. Inicialmente, no planeamento das atividades do ano letivo, foi-nos logo proposto esta atividade, tendo em conta que já tinha estado envolvida neste projeto no primeiro ano de Mestrado. No início, ficamos um pouco reticentes tendo em conta que já tinha sido realizado um encontro neste âmbito. Mas ao pensarmos bem neste assunto, resolvemos aceitar pois estas crianças merecem e poderíamos fazer algo com uma nova dinâmica.






Este Encontro realizou-se no dia 16 de Maio de 2013, destinado a crianças e jovens com necessidades especiais de carácter permanente. Contou com o apoio do Grupo de Educação Física e Educação Especial e pelo 10ºano do Curso Profissional de Apoio à Gestão Desportivo. Neste encontro tivemos o privilégio de ter cerca de 90 crianças e jovens, oriundos das diversas escolas/instituições de Castelo Branco e Alcains (João Roiz, Afonso Paiva, Cidade de Castelo Branco, Faria de Vasconcelos, APPACDM, ERID, ESAL e José Sanches). Estas crianças com características tão especiais que, por vezes, são descuradas na organização de eventos desportivos, tiveram possibilidade de passar um dia diferente a realizar um conjunto de atividades.

Os principais objetivos desta atividade foram promover um dia diferente a estas crianças, de modo a contribuir para o desenvolvimento físico e psicológico destes alunos incentivando à prática da atividade física. Contudo, a divulgação do projeto “Especial - O Futuro em Construção” também será um dos objetivos principais, de maneira a consciencializar e sensibilizar a comunidade escolar e o meio, face ao processo de inclusão da criança com Necessidades Educativas Especiais de carácter permanente (NEE-cp) na sociedade e no ambiente escolar e serve na captação de eventuais alunos com NEE-cp para a ESAL.

A atividade realizou-se nos Campos da Nercab, onde se realizaram 19 jogos que tinham uma duração aproximadamente de oito minutos mais dois para rotação das estações.

Poderemos ver discriminadamente os diferentes jogos no quadro seguinte:

2º Encontro Especial – JOGOS SEM BARREIRAS				
Número dos Jogos	Nome do Jogo	Material	Descrição	Esquema
1	Centopeia	10 Arcos	O jogo tem por objetivo fazer passar os arcos pelo corpo sem largarem as mãos. Se largarem as mãos o jogo terá de começar de novo.	
2	Adivinha, adivinhaça!	-----	Regra: o objetivo é adivinhar por gestos. Não é permitido falar, apenas mímica.	
3	No caminho certo!	5 Bolas e 20 bastões	O objetivo é conduzir a bola com os bastões sem sair do caminho. Se a bola sair do caminho terão de começar do início.	
4	Cabra peada!	Elásticos	Regras: fazer um percurso com os pés atados com um elástico.	
5	Às Cegas!	Vendas e 1 baralho de cartas	Conduzir o individuo sem falar, apenas guiando-o e apanhar as cartas que se encontram no chão.	
6	De balde para balde!	2 Baldes e 4 esponjas	O jogo tem por objetivo encher o outro balde com as esponjas.	

7	Que amigos!	1 Colchão verde	Regras: Todos os elementos terão de chegar à outra ponta do colchão, quem sair do colchão terá de começar de novo.	
8	Estafeta de rãs!	Barbatanas, uma barreira e um pinoco.	Regra: Estafeta	
9	A maca	2 Tábuas estreitas e 6 garrafas de água cheias	Regras: Não deixar as garrafas de água cair. Se acontecer terão de começar de novo.	
10	Cadeira de Rodas	A cadeira de rodas e 4 pinocos	Regras: uma gincana	
11	Torre de Pisa	20 Latas	O objetivo do jogo é erguer o maior número de latas por cada jogador.	
12	Ao fundo	1 Alguidar, 4 latas de sardinha, 10 bolas de esponjas e um recipiente com água.	Regras: Só será valido as latas de sardinha que forem afundadas à primeira tentativa, não serão contabilizadas as latas que forem afundadas com as mãos.	
13	A ponte é uma passagem!	5 Troncos de árvores	O jogo tem por objetivo atravessar a ponte por cima dos troncos de árvores sem tocar no chão. Se caírem dos troncos terão de começar de novo.	
14	Atira e encesta	1 Cesto e 30 bolas	Regras: Acertar dentro do cesto.	

15	Reciclagem	Bolas coloridas e 4 baldes coloridos	O jogo tem por objetivo fazer corresponder a cor das bolas à cor dos baldes.	
16	Puzzle!	Peças e folha com correção.	O jogo consiste em encaixar as peças umas nas outras até formarem a imagem correta.	
17	Atira ao boneco	Bolas de esponja	O objetivo é acertar num aluno que esta em movimento.	
18	Invencível armada	1 Alguidar e 50 caricas	O objetivo do jogo é colocar o maior número de caricas a boiar. Não se pode apanhar as caricas que já se encontram no fundo do alguidar.	
19	Arca de Noé	2 Caixas	O objetivo do jogo é encontrar e colocar o maior número de bichos vivos dentro das caixas.	

Quadro 13: Descrição dos jogos realizados no 2º Encontro Projeto Especial

A atividade teve o seguinte horário:

Hora	Tarefa
9:30	Chegada prevista das equipas
9:35/9:45	Entrega dos envelopes com as respetivas informações
9:45/10:30	Atividades
10:30	Reforço Alimentar para os participantes
10:30/13:00	Terminar os jogos
13:00/14:30	Almoço dos Participantes junto ao lago
14:30/15:00	Guerra de água
15:00/16:30	Limpezas

A atividade teve início às 9h30 com a chegada dos alunos das várias escolas. O início dos jogos decorreu às 9h45, tendo estes mesmos participantes um reforço alimentar às 10h30, onde aproveitaram para descontrair e confraternizar uns com os outros. O fim dos jogos foi às 13h, encerrando a atividade com uma coreografia feita por mim e ensaiada pelo grupo de Psicomotricidade para todos os alunos presentes a realizarem. Todos eles participaram e mostraram-se muito recetivos a esta iniciativa. De seguida, não foram atribuídos prémios de vencedores porque todos iriam ficar em 1º lugar, tal como decidido em reunião. Mas foram entregues lembranças às escolas participantes juntamente com os respetivos certificados e medalhas de participação a cada aluno.



Figura 2: Fotos da entrega das medalhas (esq.); Foto da entrega do certificado (meio); Foto de grupo (drt).

Posteriormente seguiu-se o almoço num mega “piquenique” junto ao lago, fornecido pela ESAL. Nem todas as escolas participaram no almoço, pois algumas delas tinham horário para cumprir.

Relativamente à Organização em geral, recebemos feedbacks altamente positivos por parte das escolas participantes. Para o grupo de estágio foi muito importante termos realizado esta atividade neste âmbito e com esta dinâmica envolvente. Pois, houve momentos em que tivemos de ser rápidos na adaptação de exercícios, dos quais a nível teórico estavam previstos correr de uma forma e na prática para os meninos de cadeira de rodas e.g., houve algumas dificuldades em adapta-los. Porém, com a cooperação de todos conseguimos protagonizar mais um dia excelente neste calendário letivo.

4. Reflexão

Este documento representa o fim de um ano de muito esforço e sacrifício, de poucas horas de sono, mas de enorme desenvolvimento pessoal e de formação profissional. Foi um dos anos de Faculdade, que mais apreciei, pois deu-me possibilidade de lecionar a um escalão etário do qual ainda não tinha tido oportunidade. Apesar de ter o privilégio, e me considerar

a pessoa mais afortunada por ter a possibilidade de trabalhar com bebês, crianças dos 2-aos 5 anos, lecionar nas AEC's, crianças com NEE's, trabalhar com adultos e com seniores faz de mim uma pessoa motivada e extremamente feliz com o intuito de aprender sempre mais, e ter a possibilidade de lecionar nesta faixa etária foi uma experiência extremamente enriquecedora.

Este documento é um ponto final num longo percurso, que teve início em Setembro passado, ou mesmo há 7 anos atrás onde comecei o meu caminho com licenciatura em Ciências do Desporto e posteriormente Mestrado com “especialização” em Desenvolvimento Motor da Criança.

Falando um pouco da minha presença na ESAL, começo por descrever com muito agrado a realização deste estágio pedagógico. Desde o primeiro dia de Setembro ao último, 8 de Junho de 2013, conheci todo o meio escolar, desde os órgãos de gestão às auxiliares educativas. Posso afirmar, que sempre me senti em casa, reconheço que fui sempre muito bem recebida, por vezes o facto da minha boa disposição e da minha pessoa já ser conhecida por alguns membros da escola pelo facto de já trabalhar a alguns anos e Castelo Branco ser uma cidade acolhedora e pequena permitiu ter um certo à vontade no meio que nos inserimos, sendo um ponto forte no processo de integração na escola.

Em relação ao Grupo de Educação Física, posso afirmar que tive colegas dignos e exemplares que me ajudaram a superar todos os obstáculos e dúvidas que foram surgindo. O facto de alguns Professores do grupo de EF já serem colegas de trabalho noutro contexto, permitiu haver um certo clima mais descontraído ajudando por si só, a aprender ainda mais com as suas experiências sendo sempre benéfico e enriquecedor. Porém, no início quando nos pediam e afirmavam que somos todos colegas e para não haver aquele distanciamento do dito nome “Professor”, foi algo complicado, porque ter como exemplo alguns Professores e depois trata-los como colegas não foi fácil mas foi mais um pequeno desafio. Com isto tudo, também gostaria de destacar que este estágio deu-me a oportunidade de conhecer novas pessoas e com isso deu-me a oportunidade de mais aulas fora do contexto escola, de certa forma gratificante pelo meu empenho e trabalho. Quanto às condições da escola, posso afirmar que tivemos a sorte de ter espaços acabados de inaugurar, apesar de terem sido só no 2º período, como também referenciar que dispusemos de algum material e de boa qualidade, estando esse bem organizado para que as aulas de Educação Física se realizassem nas melhores condições.

Para conseguir superar todos os momentos de angústia, em que o levantar às 7h e chegar a casa às 22h30, muitas vezes com meia hora de almoço, não foi tarefa fácil. A maior parte dos dias, desejei que o dia tivesse mais que 24h para ter tempo para a família, amigos e para descansar. Não foi fácil, e admiro quem esteja na mesma situação que eu. O ter de abdicar para melhorar as minhas competências e pensar que futuramente possam não ser

compensados é algo que reflito bastante e me gerou tantas dúvidas ao começar este ano letivo. Porém, a formação é um processo infundável, e só sei que nada sei, por isso o que me faz e fez ter forças para continuar e fazer o melhor é que este processo é apenas o início e todo ele foi extremamente importante para o enriquecimento como pessoa e como Professora.

Termino este estágio com muito orgulho e prazer, não só pelas aprendizagens e experiências que ele nos proporcionou, mas pela forma gratificante que é ver o resultado do esforço despendido e o facto que senti que contribuí positivamente para a formação dos meus alunos.

5. Considerações Finais

Poderemos afirmar que o estágio pedagógico é uma ferramenta imprescindível para o sistema de ensino. Pois só estando dentro deste contexto nos apercebemos da importância, dificuldades sentidas de colocarmos toda a nossa parte teórica de conhecimentos na prática. A importância das Universidades estarem ligadas com as Escolas, permite enriquecer o processo de ensino dos alunos. Por isso, na minha opinião acho importante que o estágio faça parte da unidade curricular dos cursos. Porém a nível de estruturação, acho que a carga horária é demasiado excessiva para pessoas que trabalham, onde saliento que o facto de o estágio não ser remunerado, ou não haver nenhuma bolsa que ajude/atenuie os custos económicos que este mestrado / estágio exige, por vezes torna-se muito difícil suportar tais despesas.

Saliento como ponto mais negativo, o facto de não termos tido a oportunidade de lecionar ou estar em contacto mais diretamente com o 3ºciclo, pois o nosso Orientador não tinha nenhuma turma destes anos.

Gostaria também de referenciar, que me entristeceu um pouco ver os Professores sem motivação, mesmo no bar da escola, as discussões paralelas, o clima tenso que se podia sentir foi algo que me fez pensar e refletir na catástrofe que está o nosso sistema de Educação. Todavia, os alunos não têm culpa nenhuma, só temos de fazer o que melhor sabemos porque eles precisam da nossa “Educação”, porque são eles o nosso futuro!

Contudo, fizemos o que nos competia, a minha missão chegou ao fim. Tenho pena, desde já que tenha chegado ao fim, tantos amigos que ficaram e tantas saudades que já deixam. Mas, com certeza, vou com um sorriso no rosto com a esperança que tudo vale a pena.

6. Bibliografia

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º ano - Cursos científico-humanísticos e cursos tecnológicos.*

Decreto-Lei - artigo 21º, dec-Lei 3/2008 de 7 de Janeiro.

Ministério da Educação (2009). *Programa do Desporto Escolar para 2009-2013.*

Normas de grupo de Educação Física do ano letivo 2012/2013, Escola Secundária c/3º Ciclo de Amato Lusitano.

Regulamento de estágio pedagógico de Educação Física. Departamento de Ciências do Desporto. Universidade da Beira Interior.

Capítulo 2 - Efeitos de um programa de treino de força em contexto escolar: Endurance e saltos verticais /lançamento com bola medicinal em jovens do secundário.

1. Introdução

O treino da força tem sido evidenciado inúmeras vezes em estudos (Materko *et al.*, 2010; Marques *et al.*, 2010; Aagaard *et al.*, 2002) como método efetivo para o aumento de força, porém ainda existe um longo caminho a percorrer para o conhecimento da importância da força nalgumas modalidades (Marques *et al.*, 2008) e nos jovens em particular (Marques *et al.*, 2011), principalmente no contexto escolar.

A força muscular é uma componente da aptidão física essencial para todo e qualquer movimento do ser humano, daí a necessidade do seu desenvolvimento. É sabido que os jovens atualmente, estão a tornar-se gradualmente mais sedentários principalmente, à influência de novas tecnologias que conduzem os corpos a uma menor atividade física (Cunha, 1996). Tal facto ganha maior importância quando direcionado às crianças em crescimento e maturação. Nestas, a força assume relevância não só como fator essencial de desenvolvimento motor, mas também como base duma "aptidão física" que lhes garanta os níveis de saúde e de bem-estar necessários à sua mais plena realização (Carvalho, 1996). Além de induzir o aumento da massa muscular, o treino da força estimula a redução da gordura corporal, ou seja proporciona o controlo da obesidade (Leick *et al.*, 2007) e o aumento da massa óssea, levando às mudanças favoráveis na composição corporal. A melhoria de força nas crianças é urgente e bastante necessária, pois alguns trabalhos de investigação realizados em alguns países industrializados têm revelado que mais de 30% de crianças, no momento de ingresso na escola, evidenciam problemas posturais (Kiphard, 1977; Peters & Pahlke, 1983). Uma acentuada falta de atividade pode provocar atrofia muscular, o que "conduz" a que a criança em fase pubertária atinja uma insuficiência acentuada na musculatura de sustentação, sobretudo na musculatura dorso-lombar e abdominal (Carvalho, 1993).

Podemos reparar que na literatura existem vários autores que dividem a força essencialmente em três formas de manifestação: Força máxima, força rápida e força de resistência (Letzeler & Letzeler, 1990; Carvalho, 1993; Cunha, 1996) mas devemos de ter em consideração que ainda podemos encontrar uma variedade na expressão da força em diferentes gestos desportivos i.e., força de sprint, força de salto, força de arremesso.

Num âmbito desportivo, o conceito da resistência implica no retardar da instalação da fadiga e/ou a diminuição das suas consequências mantendo durante o máximo tempo possível uma intensidade ótima do exercício, promovendo, ainda, a otimização dos processos de recuperação após o esforço (Zintl,1991). Sendo complexa devido ao facto de, na maior parte das modalidades desportivas, existirem diferentes combinações das componentes anaeróbias e aeróbias presentes no desempenho. A resistência representa um papel importante, não só, para o desempenho na maioria dos desportos coletivos, como também representa um fator decisivo para a capacidade geral dos atletas.

Um dos tipos de força abordados posteriormente será a força explosiva dos membros inferiores e superiores que poderá efetuar-se de forma indireta através de diferentes testes de salto, de lançamento e de *sprint* (Cometti, G. 1999). Em estudos realizados com jovens sobre os efeitos e correlações deste tipo de força verificaram-se resultados significativos (Santo *et al.*, 1997; Silva - Junior *et al.*,2011; Marques *et al.*, 2011). Para além destes casos, há também estudos no meio desportivo, nomeadamente no Voleibol (Carvalho, 1998; Saraiva, 2009) e no Atletismo (Ferrão, 2009) e não restam dúvidas quanto à efetividade do treino da força, que possui efeitos indiscutíveis nas crianças e jovens, nomeadamente na força muscular, na performance desportiva e na prevenção de lesões.

Tendo em conta os poucos estudos existentes num contexto escolar, como também as contradições de alguns autores sobre o desenvolvimento da força nos jovens, pensamos que é de toda a pertinência a realização de mais estudos nesta temática da treinabilidade da força com jovens no contexto escolar. Com efeito, isso contribuiria com informações seguras para uma melhoria na prestação desta capacidade nos jovens no contexto escolar, considerando a sua importância a nível de saúde, bem-estar e qualidade de vida.

No presente artigo procurámos responder às seguintes questões: i) um programa de treino de endurance e força dos membros inferiores e superiores, durante seis semanas, poderá influenciar significativamente a melhoria da endurance e da força dos membros inferiores e superiores em alunos de ambos os sexos do ensino secundário? ii) Adicionalmente será propósito deste estudo analisar o efeito desse programa em parâmetros de desempenho motor habitualmente avaliados em contexto escolar e que refletem a aptidão geral do aluno ao nível da endurance, velocidade e força explosiva do trem superior e inferior: teste da milha, sprint de 20m, salto com contramovimento e lançamento da bola medicinal, respetivamente.

2. Método

2.1. Amostra

A amostra foi constituída por cinquenta e três alunos (n=57) do ensino secundário de uma escola pública portuguesa, com idades compreendidas dos 15 aos 20 anos ($16,93 \pm 1,13$ anos), saudáveis e estando livres de lesões que poderiam prejudicar a máxima performance no programa. Os alunos foram divididos, em dois grupos, o grupo experimental (GE) de 31 alunos e o grupo de controlo (GC) de 26 alunos. Todos os participantes da amostra frequentavam as aulas de Educação Física duas vezes por semana, com uma duração de noventa minutos cada aula.

Sexo	Grupo	N	Idade	Altura	Peso Pré teste	Peso Pós teste	IMC Pré teste	IMC Pós teste
			(anos)	(m)	(kg)	(kg)	(kg/m ²)	(kg/m ²)
			<i>M ± DP</i>	<i>M ± DP</i>	<i>M ± DP</i>	<i>M ± DP</i>	<i>M ± DP</i>	<i>M ± DP</i>
♂	GC	1	17,77	1,77 ± 0,08	72,55 ± 7,67	72,77 ± 7,80	23,34 ± 3,36	23,41 ± 3,37
		3	± 0,93					
	GE	8	16,38	1,68 ± 0,09	64,16 ± 10,32	64,18 ± 10,22	22,86 ± 3,43	22,85 ± 3,40
		3	± 0,52					
♀	GC	1	17,92	1,63 ± 0,08	53,15 ± 6,74	53,44 ± 6,44	20,04 ± 1,58	20,16 ± 1,49
		3	± 0,86					
	GE	2	16,09	1,62 ± 0,05	54,78 ± 10,47	54,67 ± 10,58	20,81 ± 3,70	20,79 ± 3,75
		3	± 0,67					
Total	GC	2	17,85	1,70 ± 0,11	62,85 ± 12,16	63,12 ± 12,1	21,69 ± 3,07	21,78 ± 3,04
		6	± 0,88					
	GE	3	16,16	1,64 ± 0,07	57,2 ± 11,07	57,12 ± 11,15	21,34 ± 3,69	21,32 ± 3,72
		1	± 0,64					

Legenda: GC - grupo controlo; GE - grupo experimental; kg - quilograma; m - metros; seg - segundos; cm - centímetro; ♂ - rapazes; ♀ - raparigas; M - média; DP - desvio - padrão.

Tabela 1. Caracterização da Amostra: idade, altura, peso pré e pós teste e IMC pré e pós teste do grupo controlo, experimental e do conjunto da amostra.

Foi usado neste estudo para cumprir os procedimentos éticos da declaração de Helsínquia, um consentimento informando os encarregados de educação e os próprios alunos do programa em vigor, como também a garantir o sigilo da identidade destes.

2.2. Instrumentos

Em relação às medidas somáticas, realizou-se a medição da altura e da massa corporal. A altura (em metros) foi obtida através de um estadiómetro SECA-213 e a massa corporal (em kg) com um monitor de composição corporal Tanita InnerScan BC-545.

Para a mensuração do sprint de 20 metros foi utilizado um Ergotimer Digitime 1000 (Digitest Finland) que registaria o tempo de execução do teste.

A altura alcançada no salto vertical com contramovimento (CMVJ) foi obtida com o auxílio de uma plataforma de saltos Ergojump Digitime 1000 (Digitest Finland).

Para o teste da milha foi utilizado um cronómetro, registando o tempo em minutos e segundos. Finalmente para o lançamento da bola medicinal usou-se uma fita métrica e uma bola medicinal de 3kg.

2.3. Procedimentos

Os dois grupos (GC e GE) que participaram no estudo realizaram testes físicos iniciais (pré-teste) no início das aulas de Educação Física durante duas semanas, sendo que na primeira semana foi feito o levantamento das variáveis antropométricas, assim como a realização do teste do CMVJ e do *sprint* de 20 metros, e na segunda, o teste da milha e o arremesso da bola medicinal de 3 Kg. Posteriormente após seis semanas foram realizados os testes físicos finais (pós teste).

Variáveis antropométricas

Para medir a altura os participantes tiveram de obedecer aos seguintes procedimentos: cada sujeito avaliado deveria estar descalço e com a menos roupa vestida possível para que se pudesse observar a postura correta do corpo; deveria estar colocado em posição anatómica em cima da base do aparelho de medida, com os calcanhares juntos; posto isto, somente deveriam tocar no bordo vertical do estadiómetro os calcanhares, os glúteos e a cabeça; a massa corporal do indivíduo teria de estar distribuída em ambos os pés, e a cabeça orientada no plano horizontal de Frankfurt; foi solicitado ao mesmo que realizasse uma inspiração profunda e que se mantivesse em posição ereta; o cursor do aparelho deslizou

transversalmente (90°) até encostar ao vértex e o avaliador anotou o valor da altura do participante (Borges, Borin & Marco, 2010; Silva *et al.*, 2010).

Para obter os valores da massa corporal (MC) os indivíduos atenderam aos seguintes procedimentos: o participante avaliado deveria estar descalço, com a menos roupa vestida e o mais leve possível, e ao subir teria de alinhar corretamente os calcanhares sobre os eletrodos da balança; de seguida, permaneceria em posição anatômica com uma postura ereta em cima do aparelho e esperar que a balança fizesse um sinal sonoro, referindo o valor a apontar.

Lançamento de Bola medicinal (LMB 3kg)

Este é um teste de lançamento de uma bola medicinal de 3KG, utilizado para avaliar a capacidade superior do corpo para gerar ações musculares em alta velocidade ([Santos et al., 2011](#)).

Antes dos testes, os alunos devem familiarizar-se com as bolas, realizando vários lançamentos com bolas de diferentes pesos. Os alunos encontram-se numa posição ereta, com os pés alinhados à largura de ombros, e devem lançar a bola por cima das suas cabeças, o mais longe e rápido possível. Cada aluno repetiu o procedimento três vezes, contando para análise a média aritmética dos três tempos, em metros. ([Marques et al., 2010](#))

Velocidade (Sprint de 20 metros)

Os alunos usavam ténis adaptados ao interior. A distância a percorrer foi de 20 metros, e no final da linha encontrava-se um Ergotimer Digitime 1000 (Digitest Finland) que registaria o tempo de execução do teste. No momento da partida, o aluno pisa a linha inicial e coloca uma das mãos na mesma, iniciando a prova ao sinal do Professor. Todos os alunos foram encorajados a correr tão rápido quanto possível, e desacelerar apenas quando tiverem ultrapassado a linha final ([Santos, et al., 2011](#)). Cada aluno repetiu o procedimento três vezes, contando para análise a média aritmética dos três tempos, em segundos ([Marques, et al., 2010](#)). Entre as 3 repetições o aluno deve repousar durante breves instantes.

Componente de endurance (Milha em metros)

Este teste consiste em percorrer em corrida a distância de uma milha (1609 metros) sem obstáculos e num terreno plano, no mais curto espaço de tempo. É um teste utilizado em contexto escolar para avaliar a aptidão aeróbia dos alunos e está inserido no *Fitnessgram* (programa de educação da aptidão física para a saúde e destina-se às crianças e jovens do ensino básico e secundário das escolas portuguesas). No caso de não ser possível correr durante todo o percurso, os alunos não devem parar, intercalando ou realizando o restante percurso em marcha. Será registado o tempo realizado em minutos e segundos.

Salto vertical com contramovimento (CMVJ)

Este teste foi realizado com o auxílio de uma plataforma de saltos Ergojump Digitime 1000 (Digitest Finland) e permite avaliar a força dos membros inferiores na sua componente elástica (Markovic, Dizdar, Jucik, & Cardinale, 2004). Foi realizado a partir de uma posição ereta, os pés à largura dos ombros, mantendo os joelhos em extensão (180°) e com as mãos colocadas sobre os quadris na zona da crista ilíaca, permanecendo aí durante todo o teste. À ordem do avaliador, o participante agacha-se até os joelhos estarem semifletidos num ângulo de 90°, e logo de seguida (sem haver qualquer pausa) executa imediatamente um salto vertical o mais alto possível, realizando a extensão dos joelhos, permanecendo assim durante toda a fase de voo. Na fase descendente, toca no tapete com os dois pés simultaneamente. Realiza três tentativas, com um breve descanso entre cada uma, sendo selecionado para análise a média aritmética dos três saltos, em cm ([Marques, et al., 2010](#)).

Protocolo de treino ([Santos, et al., 2011](#))

Um dos grupos de alunos (GE) realizou durante seis semanas um programa de treino específico (Tabela 2) onde combinaram treino de endurance com treino de força dos membros superiores e inferiores. Estas sessões foram realizadas no início das aulas de educação física (2vezes/semana), durante aproximadamente 15 minutos e com um dia de intervalo entre cada sessão de treino. No início de cada sessão de treino, os alunos realizaram um pequeno aquecimento, visando o aumento da frequência cardíaca e mobilização articular. O outro grupo de alunos (GC) realizou normalmente as suas aulas de Educação Física (2vezes/semana) sem qualquer programa de treino adicional.

Tabela 2. Programa de treino

	1ª semana		2ª semana		3ª semana	
	1ª sessão	2ª sessão	3ª sessão	4ª sessão	5ª sessão	6ª sessão
Endurance	1 x 500m	1 x 500m	1 x 550m	1 x 550m	1 x 600m	1 x 600m
LMB (3 kg)	2 x 8	2 x 8	2 x 8	2 x 8	3 x 8	3 x 8
CMJ	1 x 5	1 x 5	3 x 5	3 x 5	3 x 5	4 x 5
	4ª semana		5ª semana		6ª semana	
	7ª sessão	8ª sessão	9ª sessão	10ª sessão	11ª sessão	12ª sessão
Endurance	1 x 650m	1 x 650m	1 x 700m	1 x 700m	1 x 750m	1 x 750m
LMB (3 kg)	3 x 8	3 x 8	3 x 10	3 x 10	3 x 8	3 x 5
CMJ	4 x 5	5 x 5	5 x 5	5 x 5	3 x 5	2 x 5

2.4. Análise estatística

Os dados foram tratados no programa SPSS, versão 17, para um grau de significância de $p < 0,05$. Decorrente da escala de mensuração e do tamanho da amostra, deu-se preferência a testes não - paramétricos. O teste não paramétrico de Wilcoxon permitiu estudar as diferenças dentro dos grupos (intragrupo) e para analisar as diferenças entre os grupos (intergrupo) em cada um dos momentos foi utilizado o teste não paramétrico de Mann-Whitney. Foram realizadas várias análises estatísticas descritivas para obter os valores da média e do desvio - padrão ($DP \pm M$).

3. Resultados

Os resultados das avaliações ao programa estão expostos na Tabela 4 para o sexo feminino e na Tabela 5 para o sexo masculino de acordo com cada categoria. Podemos observar também os valores dos níveis de significância entre o pré e o pós-teste de cada variável testada dentro de cada grupo (intragrupo), assim como as diferenças significativas entre os grupos relativas às diferentes variáveis estudadas (intergrupo).

Em relação às avaliações antropométricas, como podemos verificar pela Tabela 1. a amostra do GC apresenta uma média sempre superior em relação às variáveis testadas em comparação com o GE i.e., diferença de 1,69 anos em relação à idade, 0,06m à altura e 0,46 kg/m² ao IMC pós teste. Convém salientar também o facto da média da MC e consequentemente do IMC no GC ter aumentado ligeiramente após 6 semanas, contrariamente o que verificamos no GE para

ambos os sexos. Porém como podemos constatar pela tabela 4 e 5, o IMC só se encontra com valores significativos no GC no intragrupo ($p < ,041$) no sexo feminino.

Tabela 4. Valores médios (M) \pm desvio padrão (DP) dos resultados das diferentes categorias inter e intragrupo para a amostra do sexo feminino.

	Inter Grupos (n=36)										Intra Grupos	
	Pré teste					Pós teste					(vs)	
	GC		GE		p	GC		GE		p	GC	GE
M	DP	M	DP	M		DP	M	DP	p		(n=13)	(n=23)
IMC (kg/m ²)	20,04 \pm 1,58		20,81 \pm 3,70		0,754	20,16 \pm 1,49		20,79 \pm 3,75		0,681	0,041*	0,245
Milha (seg)	547,38 \pm 38,48		612,65 \pm 59,5		0,002**	560,46 \pm 23,11		586,35 \pm 50,91		0,090	0,124	0,031*
Sprint (seg)	4,55 \pm 0,35		4,23 \pm 0,21		0,000**	4,46 \pm 0,27		4,26 \pm 0,25		0,063	0,086	0,188
CMJ (cm)	20,64 \pm 3,25		23,05 \pm 4,24		0,050	21,02 \pm 3,56		23,96 \pm 3,61		0,961	0,753	0,007**
LMB (m)	3,34 \pm 0,59		3,37 \pm 0,51		0,961	3,38 \pm 0,44		3,98 \pm 0,73		0,013*	0,556	0,000**

Legenda: * $p < ,05$; ** $p < ,01$; GC - grupo controlo; GE - grupo experimental; kg - quilograma; m - metros; seg - segundos; cm - centímetro.

Tabela 5. Valores médios (M) \pm desvio padrão (DP) dos resultados das diferentes categorias inter e intragrupo para a amostra do sexo masculino.

	Inter Grupos (n=36)										Intra Grupos	
	Pré teste					Pós teste					(vs)	
	GC		GE		p	GC		GE		p	GC	GE
M	DP	M	DP	M		DP	M	DP	(n=13)		(n=8)	
IMC (kg/m ²)	23,34	+3,36	22,86	+3,43	0,71	23,41	+3,37	22,85	+3,40	0,88	0,183	0,22
				7						5		5
Milha (seg)	427,38	+54,26	462,88	+41,07	0,00	423,23	+61,03	464,38	+26,42	0,01	0,834	0,01
				5**						7*		8*
Sprint (seg)	3,65	+0,18	3,89	+0,19	0,02	3,61	+0,19	3,87	+0,16	0,00	0,221	0,32
				2*						7**		7
CMJ (cm)	36,52	+7,00	30,41	+2,99	0,05	38,76	+7,13	31,16	+2,77	0,02	0,117	0,02
				1						5*		1*
LMB (m)	6,40	+1,00	4,75	+1,10	0,00	6,46	+0,89	5,43	+1,37	0,00	0,638	0,01
				2**						9**		2*

Legenda: *p<,05; **p<,01; GC - grupo controlo; GE - grupo experimental; kg - quilograma; m - metros; seg - segundos; cm - centímetro.

Os nossos resultados revelam a inexistência de diferenças significativas (p<,05) no intragrupo (GC) nas variáveis testadas em ambos os sexos, o que nos garante uma equidade amostral prévia e indispensável. O GC apresenta valores não significativos (p>,05) mas o GE já apresenta valores significativos nas componentes desenvolvidas pelo programa de treino imposto. Apresentando assim, valores não significativos apenas no sprint, tanto no sexo feminino (p>,188) como no sexo masculino (p>,327), o que confirma a persecução dos objetivos deste trabalho apesar das limitações deste.

Pois é de salientar que em relação ao sexo feminino no intergrupo (GC e GE) no pré teste existem diferenças significativas na milha (p=,002) e no sprint (p=,000) enquanto no pós teste já não se verifica esses valores significativos (p<,005). Como também no CMVJ se verificar valores não significativos (p>,05) tanto no pré como no pós teste. Contudo no LMB existem valores não significativos no pré teste, porém no pós teste já se encontram significativos

($p=,013$). Em relação ao sexo masculino no pré teste os valores são significativos ($p<,05$) exceto no CMVJ ($p=,051$), e também no pós teste todos eles apresentam $p<,05$.

4. Discussão

Analisando a generalidade dos resultados, podemos verificar, tal como seria esperado, que apesar do programa ter sido apenas de 6 semanas, o GE de ambos os sexos apresentaram melhorias estatisticamente bastante significativas em todos os parâmetros do programa proposto ($p<,05$), indo de encontro ao objetivo do presente estudo na importância destes parâmetros do Treino da força em jovens em particular (Marques *et al.*, 2011), principalmente no contexto escolar.

Verificamos, contudo, que existe alguma discrepância entre os valores antropométricos do GC em relação ao GE. Pois, como podemos constatar existe uma diferença de 1,69 anos em relação à idade, 0,06m em relação à altura e 0,46 kg/m² em relação ao IMC pós teste. Isto pode sugerir que os valores significativos no GC verificados no pré teste entre o GE (intergrupo) poderão estar a ser explicados pelas diferentes características físicas destes, i.e., a altura dos alunos, conforme sugerido por Van Den Tillaar e Ettema (2004) que observaram uma relação entre os indivíduos que possuíam uma altura superior apresentarem maiores velocidades de lançamento. Por isso, verificando esta limitação, o GC e o GE deveriam ser grupos mais homogêneos entre eles, ou seja ter alunos no GC do 10^a, 11^a e 12^a ano i.e., e o mesmo para o GE. Pois temos consciência e retiramos esta observação para futuras investigações que ao estarmos a englobar todos os anos do ensino secundário não invalida que não existem diferenças bastante significativas entre alunos do 10^a em relação 12^a ano, o que poderá influenciar os resultados.

Ainda verificando os resultados das variáveis antropométricas, convém salientar o facto da média da MC e consequentemente do IMC do GC ter aumentando ligeiramente após 6 semanas, contrariamente o que observamos no GE para ambos os sexos. Este facto corrobora com a literatura existente, e confirma mais uma vez a importância do treino das capacidades motoras (Lopes *et al.*, 2000) nos jovens na redução da gordura corporal, ou seja proporciona o controlo da obesidade (Leick *et al.*, 2007) o que poderá influenciar positivamente os resultados da variável da MC e consequentemente do IMC.

No teste da milha, para ambos os sexos verificaram-se diferenças significativas no GE ($p=,031$ no sexo feminino e $p=,018$ no sexo masculino), sendo nos rapazes estatisticamente mais significativo e indo de encontro ao estudo de Filho, Martins & Silva (2006) e Silva *et al.* (2010) onde também se verificam melhores resultados nos testes de corrida/caminhada no sexo masculino. Quando abordamos os resultados entre o GC e o GE (intergrupo), obtivemos diferenças significativas no pré teste em ambos os sexos ($p<,05$), porém só se continuaram a

visualizar essas diferenças no pós teste no sexo masculino o que auxilia no que foi dito anteriormente.

O teste do Sprint de 20 metros no GE foi único teste que apresentou valores não significativos ($p > ,05$), tanto no sexo feminino como no masculino, porém é de salientar que apesar de ter sido realizado no pré e pós teste este não fazia parte do programa de seis semanas. Neste estudo, poderíamos verificar alguma influência pela força explosiva dos membros inferiores e superiores que constava do programa, porém isto não aconteceu intragrupo. Ao contrário de outros estudos com jovens onde os efeitos e correlações deste tipo de força verificaram-se com resultados significativos (Marques *et al.*, 2010; Santo *et al.*, 1997; Silva - Junior *et al.*, 2011; Marques *et al.*, 2011).

O teste CMVJ e o LMB no GE apresentaram valores bastante significativos em ambos os sexos. O CMVJ poderia estar relacionado com o Sprint, uma vez que Marques *et al.*, (2010) num estudo constituído por 37 praticantes de futebol amador masculino, com idades compreendidas entre os 16 e os 19 anos, constatou que o teste de impulsão vertical (teste de *sargent* - semelhante ao CMVJ) teve uma correlação significativa ainda que moderada com o *sprint* de 30 metros). Porém o facto de CMVJ apresentar valores significativos, estes comparativamente com o LMB não foram tão fortes. Talvez por isso, a relação com o Sprint não se ter notado intragrupo, tal como Silva - Júnior *et al.* (2011) num estudo de 143 jogadores de futebol do sexo masculino das categorias sub-20, sub-17 e sub-15, os quais realizam testes de salto vertical, velocidade de 10 e 30m apresentando correlações fortes entre o salto vertical e o sprint de 30m. Convém salientar também que se observou diferenças estatisticamente significativas no LMB tanto no pré teste ($p = ,003$) como no pós teste ($,009$) no intergrupo no sexo masculino, porém o sexo feminino no pré teste apresentou $p = ,961$ e no pós teste $p = ,013$ o que acentua um pouco mais a relevância do treino da força dos membros inferiores num programa.

5. Conclusões

Os resultados do presente estudo sugerem que seis semanas de um programa de treino de endurance e força dos membros inferiores e superiores induzem melhorias positivas apesar de não serem muito significativas intergrupo, porém no grupo experimental existiu melhorias na endurance e da força dos membros inferiores e superiores em alunos de ambos os sexos do ensino secundário.

Novos estudos com a mesma proposta em contexto escolar devem ser investigados, contudo para futuras investigações convém aumentar a duração do programa para os resultados serem mais visíveis. A amostra convém que seja selecionada de modo haver um equilíbrio entre as

variáveis antropométricas. Assim a partir de novos estudos podemos ter conclusões mais precisas em relação à interação do intergrupo (GC com o GE).

6. Referências

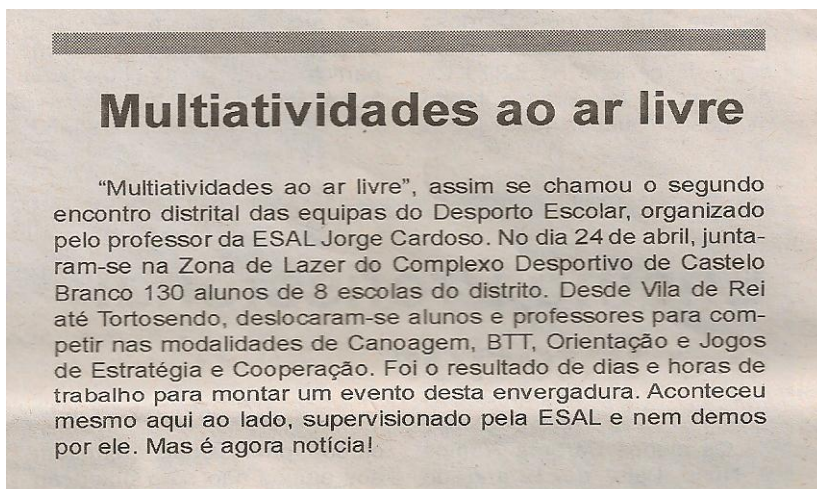
- ✓ Aagaard, P., Simonsen, E. B., Andersen, J. L., Magnusson, P., & Dyhre-Poulsen, P. (2002). Increased rate of force development and neural drive of human skeletal muscle following resistance training. *Journal of applied physiology*, 93(4), 1318-1326.
- ✓ Borges, A. F., Borin, J. P., & Marco, A. D. (2010). *Avaliação de indicadores antropométricos e neuromusculares de jovens escolares do ensino fundamental do interior paulista*. Obtido em 23 de Março de 2012, de Motriz, Revista de Educação Física:
<http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/1980-6574.2010v16n2p326/2953>
- ✓ Carvalho, C. (1993). *Desenvolvimento e Treinabilidade da Força em Jovens em Fase Pubertária. Estudo em alunos do 8º ano de ambos os sexos em Escolas de Vila Real*. Dissertação de Doutorado apresentada à Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- ✓ Carvalho, C. (1996). *A Força em Crianças e Jovens: o seu desenvolvimento e treinabilidade*: Livros Horizonte.
- ✓ Carvalho, C. (1998). *Proposta de sequência e organização metodológica do treino de força ao longo de uma época desportiva: um estudo em voleibolistas juvenis*.
- ✓ Cometti, G. (1999). *Fútbol y musculación*. Barcelona: INDE.
- ✓ Cunha, A. (1996). *Desenvolvimento da Força na Aula de Educação Física: um estudo em alunos do 7º ano de escolaridade*. Dissertação de mestrado na especialização de crianças e jovens. FCDEF, UP.
- ✓ Ferrão, M. (2009), *Efeitos do Treino Pliométrico vertical e horizontal após período de Destraino- Estudo realizado em Jovens Púberes*. Dissertação de Licenciatura.FCDEF, UP.
- ✓ Filho, L. B. C., Martins, C. M. L., & Silva, F. M. (2006). *Níveis de resistência cardiorrespiratória em escolares da cidade de João Pessoa/PB*. Obtido em 5 de Abril de 2012, de Fitness & Performance Journal:
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2949462>
- ✓ Greco, C. C., & Denadai, B. S. (2006). Efeitos do treinamento combinado de endurance e força no limiar anaeróbio de jogadores de basquetebol de 14 a 16 anos. *Motriz. Revista de Educação Física. UNESP*, 12(1), 51-58.
- ✓ Harre, D., & Barsch, J. (1982). *Principles of sports training*: Sportverlag.
- ✓ Leal, J. M., Calvo, T. G., & Miguel, P. A. S. (2008). A composição corporal, o VO2 máx. e o estilo de vida de jovens estudantes do ensino superior: Motricidade.

- ✓ Leick, L., Lindegaard, B., Stensvold, D., Plomgaard, P., Saltin, B., & Pilegaard, H. (2007). Adipose Tissue Interleukin-18 mRNA and Plasma Interleukin-18: Effect of Obesity and Exercise. *Obesity*, 15(2), 356-363.
- ✓ Letzeler, H., & Letzeler, M. (1990). Entrainement de la force. *Vigot, Paris*.
- ✓ Marques, M. C., Casimiro, F. L. M., & Marinho, D. A. (2011). Efeitos do treino e do destreino sobre indicadores de força em jovens voleibolistas: implicações da distribuição do volume.
- ✓ Marques, M., Travassos, B., & Almeida, R. (2010). Explosive strength, velocity and specific motor skills in soccer junior players: A correlational study. *Motricidade*, 6.
- ✓ Marques, M. C., Tillaar, R., Vescovi, J. D., & González-Badillo, J. J. (2008). Changes in strength and power performance in elite senior female professional volleyball players during the in-season: a case study. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(4), 1147.
- ✓ Marques, M. C., Casimiro, F. L. M., Marinho, D. A., & Da Costa, A. F. M. M. C. (2011). Efeitos do treino e do destreino sobre indicadores de força em jovens voleibolistas: implicações da distribuição do volume. *Motriz. Revista de Educação Física. UNESP*, 17(2).
- ✓ Marques, M., & González-Badillo, J. Relationship between strength parameters and squat jump performance in trained athletes. *Motricidade*, 7.
- ✓ Marques, M. A. C., & González-Badillo, J. J. (2005). O efeito do treino de força sobre o salto vertical em jogadores de basquetebol de 10-13 anos de idade. *sistema nervoso*, 5(7), 38-39.
- ✓ Marques, M., Travassos, B., & Almeida, R. (2010). Explosive strength, velocity and specific motor skills in soccer junior players: A correlational study. *Motricidade*, 6.
- ✓ Materko, W., Duarte, M., & Santos, E. (2010). Comparação entre dois sistemas de treino de força no desenvolvimento da força muscular máxima: *Motricidade*.
- ✓ Markovic, G., Dizdar, D., Jukic, I., & Cardinale, M. (2004). Reliability and factorial validity of squat and countermovement jump tests. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18(3), 551 - 555.
- ✓ Mourão, P. J. M., & Gonçalves, F. J. M. (2008). A Avaliação da Resistência: Efeitos da aplicação de um programa de treino na aptidão cárdio-respiratória numa corporação de bombeiros profissionais: *Motricidade*.
- ✓ Santo, E., Janeira, M. A., & Maia, J. (1997). Efeitos do treino e do destreino específicos na força explosiva: um estudo em jovens basquetebolistas do sexo masculino. *Revista Paulista de Educação Física*, 11(2), 116-127.
- ✓ Santos, A. P., Marinho, D. A., Costa, A. M., Izquierdo, M., & Marques, M. C. (2011). The effects of concurrent resistance and endurance training follow a detraining period in elementary school students. *J Strength Cond Res*. doi:10.1519/JSC.0b013e318234e872

- ✓ Saraiva, L. M. B. (2009). Efeitos múltiplos e multilaterais de um programa de treino de força geral no desenvolvimento das diferentes expressões de força: Um Estudo em voleibolistas juvenis do sexo feminino.
- ✓ Silva-Junior, C., Palma, A., Costa, P., Pereira-Junior, P., Barroso, R., Abrantes-Junior, R., *et al.* Relação entre as potências de sprint e salto vertical em jovens atletas de futebol: Motricidade.
- ✓ Silva, S. P., Santos, A. C. S., Silva, H. M., Costa, C. L. A., & Nobre, G. C. (2010). *Aptidão cardiorrespiratória e composição corporal em crianças e adolescentes.* Obtido em 23 de Março de 2012, de Motriz, Revista de Educação Física: http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/1980-6574.2010v16n3p664/pdf_41
- ✓ Rajić, B., Dopsaj, M., & Abella, P. C. (2004). The influence of the combined method on the development of explosive strength in female volleyball players and on the isometric muscle strength of different muscle groups. *Facta universitatis-series: Physical Education and Sport*, 2(1), 1-12.
- ✓ Rebelo, A. N., & Oliveira, J. (2006). Relação entre a velocidade, a agilidade ea potência muscular de futebolistas profissionais. *Rev. Port. Cien. Desp*, 6(3), 342-348.
- ✓ Van Den Tillaar, R and Marques, MC. Effect of two different throwing training programs with same workload on throwing performance with soccer ball. *International Journal of Sports Physiology and Performance* 4: 747 - 484, 2009.
- ✓ Zintl, F. (1991). Entrenamiento de la resistencia. *Barcelona: Martínez Roca*, 225.

ANEXOS

Anexo 1 - Notícia no jornal escolar Salpicos - “Multiatividades ao ar livre”



Anexo 2 - Ofício da autorização de cedência de espaços.

Exmo. Sr. Presidente da
Câmara Municipal de Castelo Branco

O Grupo de Educação Física da Escola Secundária/3 Amato Lusitano de Castelo Branco vem por este meio informar que no próximo dia 24 de Abril do corrente ano letivo, se vai realizar o encontro distrital de Multiactividades de Ar Livre do Desporto Escolar, estando prevista a presença de cerca de 130 jovens.

A nossa escola, organizadora do encontro, pretende organizar um conjunto de atividades e jogos de estratégia na Zona de Lazer (Lago e Campos sintéticos).

As atividades terão início às 8.30h e terminarão pelas 16.00h.

Deste modo, vimos por este meio solicitar a cedência dos espaços referidos, bem como as instalações sanitárias.

Atenciosamente,

Anexo 3 - Notícia da atividade de Orientação

16 de maio de 2013

reconquista

desporto 29

Comunidade escolar descobre encantos da modalidade

Orientem-se!...

Três centenas e meia de alunos de escolas de Castelo Branco tiveram um primeiro contacto com a modalidade de orientação. E revelaram-se surpreendidos pela energia que emerge da prática.

Foi realmente uma experiência interessante. Nunca tinha feito orientação, nem lido um mapa. Fizemos o percurso em grupo e divertimo-nos. Poderá ser uma modalidade exigente para quem quiser levar isto mais a sério. É a Maria Inês, aluna do 8.º ano da Escola Afonso de Paiva, quem fala assim. E

fá-lo após cumprir a proposta desportiva da última semana, no complexo de relvados sintéticos do parque urbano de Castelo Branco.

Cerca de três centenas e meia de estudantes, de escolas da cidade albacastrense, tiveram a oportunidade de vivenciar uma manhã de orientação pedestre. A proposta foi lançada pelo professor Jorge Cardoso, da Escola Amato Lusitano, que integra a secção da modalidade em implementação no Benfica e Castelo Branco.

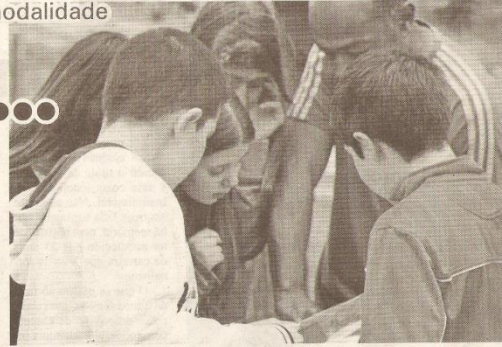
Individualmente ou em grupo, num ritmo mais acelerado ou num compasso moderado, os participantes deixaram-se envolver pelo espírito deste desporto. Houve mesmo quem demonstrasse apetência para o praticar, numa combinação entre disponibilidade física e elasticidade de raciocínio na compreensão dos mapas.

"Foi agradável constatar o entusiasmo dos miúdos na

descoberta dos pontos. Descobri-los e ver se estão bem marcados, transmite-lhes uma energia que muitas vezes os leva de ritmos lentos a perfeitas correrias", salienta Jorge Cardoso. Este responsável e a sua equipa apoiaram-se em cinco mapas para darem a conhecer aos alunos o que é a orientação. Para além de três com graus de dificuldade distintos, havia ainda um balizado, "sobretudo para miúdos com necessidades educativas especiais, que também tivemos cá" e um de score 100, que é o mesmo mapa mas com organização de prova diferente.

Jorge Cardoso classifica a jornada de uma boa experiência também para professores, "para aqueles que não estão muito identificados com a orientação e que puderam aqui adquirir ferramentas para trabalhar no ambiente escolar".

Artur Jorge



Jovens atentos e empenhados apreciaram as características da modalidade

Anexo 4- Flyer da divulgação do Workshop de Dança



ES/3 Amato Lusitano de Castelo Branco
O futuro em construção

Núcleo de Estágio de Educação Física
Apresenta Workshop de

CHA CHA CHA E MERENGUE



20 de maio
08:30 às 12:00

Inscrições
Abertas



Anexo 5- Certificado de Participação do II Encontro Especial “Jogos Sem Barreiras”.



Certificado de Participação

Certifica-se que

Participou no II Encontro ESpecial “Jogos Sem Barreiras”, organizado pelo núcleo de estágio de Educação Física e pelo 10º ano do Curso Profissional Técnico de Apoio à Gestão Desportiva que se realizou no dia 16 de maio de 2013, nos campos sintéticos na zona de lazer de Castelo Branco.



O Diretor da ESAL

Anexo 6- Plano de aula - Modalidade de Andebol



Universidade da Beira Interior
Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
Estágio Pedagógico – Escola Secundária/3 de Amato Lusitano
Ano Letivo 2012/2013



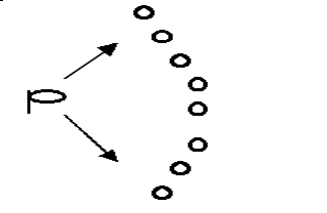
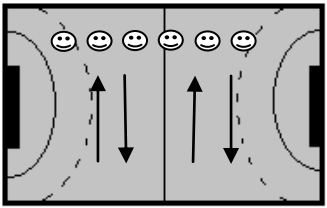
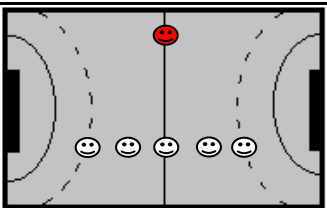
ES/3 Amato Lusitano de Castelo Branco
O Futuro em construção

Unidade Didáctica: Andebol 11º Ano –	Data: 05-11-2012	Duração: 90'	N.º Alunos: 21	Professores: Raquel Martins, António Martins (Professor orientador).	Local: Pavilhão Municipal
Nível Avançado			Turma: 11º Ano Desp. I		
Aula: nº27 e nº28			Período: 1º período		
Sumário: Andebol: exercícios de manejo de bola, passe, recepção e remate. Jogo formal 7x7.		Objetivos Gerais: Conhece o objetivo do jogo e dos desportos coletivos, coopera com os companheiros em detrimento destes, realiza as ações técnico-táticas em função da posição em cada fase do jogo e aplicação das regras, não só como jogador mas também como árbitro.			Material: 13 bolas de andebol, coletes e pinos.

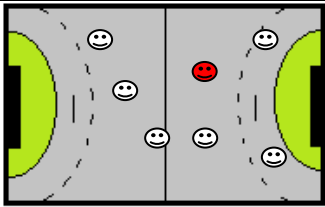
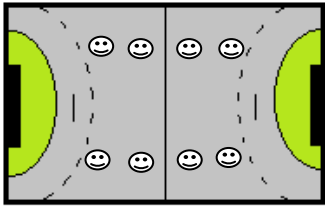
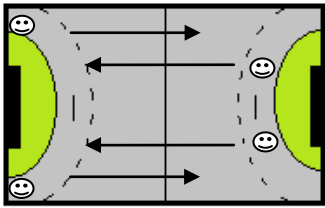
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	ESQUEMA	DESCRIÇÃO E ORGANIZAÇÃO DO EXERCÍCIO	MATERIAL	DURAÇÃO												
- Equipar.	-----		O aluno equipa-se no balneário e apresenta-se no local onde a aula se realizará.	-----	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border-right: 1px solid black;">Tempo da Tarefa</td> <td style="text-align: center;">5'</td> </tr> <tr> <td style="border-right: 1px solid black;">Frequência</td> <td style="text-align: center;">NA</td> </tr> <tr> <td style="border-right: 1px solid black;">Pausa entre séries</td> <td style="text-align: center;">NA</td> </tr> <tr> <td style="border-right: 1px solid black;">Tempo Total</td> <td style="text-align: center;">5'</td> </tr> <tr> <td style="border-right: 1px solid black;">Tempo de Transição</td> <td style="text-align: center;">0'</td> </tr> <tr> <td style="border-right: 1px solid black;">Tempo Acumulado</td> <td style="text-align: center;">5'</td> </tr> </table>	Tempo da Tarefa	5'	Frequência	NA	Pausa entre séries	NA	Tempo Total	5'	Tempo de Transição	0'	Tempo Acumulado	5'
Tempo da Tarefa	5'																
Frequência	NA																
Pausa entre séries	NA																
Tempo Total	5'																
Tempo de Transição	0'																
Tempo Acumulado	5'																

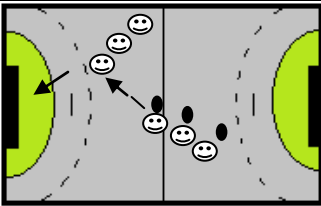
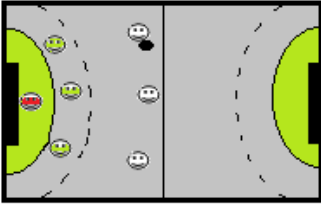
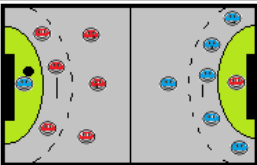
PARTE INICIAL

Relatório de Estágio Pedagógico


<p>- Entrar no espaço onde irá decorrer a aula;</p> <p>- Realizar o controlo de assiduidade e pontualidade;</p> <p>- Enquadrar os alunos em relação aos exercícios que irão ser abordados na aula.</p>	<p>O aluno entende o que irá realizar e prontifica-se a cumprir os objetivos definidos para a aula.</p>		<p>Descrição: O professor faz a chamada e explica o que irá acontecer de seguida na aula, bem como os objetivos da mesma.</p> <p>Organização: Os alunos devem estar virados de frente para o professor (disposição em forma de meia lua), para que este os consiga ver a todos.</p>	<p>-----</p>	<p>Tempo da Tarefa 5'</p> <p>Frequência NA</p> <p>Pausa entre séries NA</p> <p>Tempo Total 5'</p> <p>Tempo de Transição 0'</p> <p>Tempo Acumulado 10'</p>	
<p>- Ativação e aquecimento geral: elevar a temperatura corporal, aumentar o fluxo sanguíneo, alongamento e encurtamento dos músculos, mobilizar as articulações do corpo de forma a maximizar o desempenho motor.</p>	<p>O aluno realiza exercícios de forma a ativar e preparar o seu corpo para a prática de atividade física que irá realizar posteriormente.</p>		<p>Descrição: Deslocamentos em corrida lenta para a frente e para trás onde irão realizar uma sequência de exercícios de ativação muscular. Exemplos: rodar os braços à frente, atrás e lateralmente, <i>skippings</i>, calcanhares atrás e acima, etc. (variar com diferentes velocidades).</p> <p>Organização: Os alunos estão dispostos pela linha lateral e realizam deslocamentos para a frente e para trás (como indica o esquema).</p>	<p>-----</p>	<p>Tempo da Tarefa 5'</p> <p>Frequência NA</p> <p>Pausa entre séries NA</p> <p>Tempo Total 5'</p> <p>Tempo de Transição 0'</p> <p>Tempo Acumulado 15'</p>	
<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p>	<p>OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS</p>	<p>ESQUEMA</p>	<p>DESCRIÇÃO E ORGANIZAÇÃO DO EXERCÍCIO</p>	<p>MATERIAL</p>	<p>DURAÇÃO</p>	
<p>PARTE INICIAL (continuação)</p>	<p>- Alongar os diferentes segmentos do corpo.</p>	<p>O aluno realiza exercícios de mobilização específica das principais articulações intervenientes na realização das tarefas. Realiza alongamento geral de todos os grupos musculares.</p>		<p>Descrição: Os alunos realizam exercícios de mobilização específica: rotação de braços, rotação dos pulsos, cintura, joelhos, tornozelos; e exercícios de alongamentos dos vários grupos musculares, dando ênfase aqueles que irão ser mais solicitados.</p> <p>Organização: Os alunos estão colocados em frente ao Professor.</p>	<p>-----</p>	<p>Tempo da Tarefa 5'</p> <p>Frequência NA</p> <p>Pausa entre séries NA</p> <p>Tempo Total 5'</p> <p>Tempo de Transição 0'</p> <p>Tempo Acumulado 20'</p>

Relatório de Estágio Pedagógico

	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	ESQUEMA	DESCRIÇÃO E ORGANIZAÇÃO DO EXERCÍCIO	MATERIAL	DURAÇÃO												
PARTE PRINCIPAL	- Jogo do toque e foge	-Controlar o drible e a recepção de bola a diferentes distâncias com deslocamentos rápidos e transferindo para o contexto de jogo.		Descrição: Um aluno é o perseguidor enquanto todos restantes jogadores são os perseguidos; Todos os jogadores se deslocam executando drible em deslocamento. O jogador perseguidor, sem nunca parar o drible, corre atrás dos outros jogadores, tentando tocar-lhes. Quando um aluno é tocado troca de função com o perseguidor. Organização: Os alunos encontram-se espalhados pelo campo.	1 Bola de andebol	<table border="1"> <tr><td>Tempo da Tarefa</td><td>5'</td></tr> <tr><td>Frequência</td><td>NA</td></tr> <tr><td>Pausa entre séries</td><td>NA</td></tr> <tr><td>Tempo Total</td><td>5'</td></tr> <tr><td>Tempo de Transição</td><td>0'</td></tr> <tr><td>Tempo Acumulado</td><td>25'</td></tr> </table>	Tempo da Tarefa	5'	Frequência	NA	Pausa entre séries	NA	Tempo Total	5'	Tempo de Transição	0'	Tempo Acumulado	25'
	Tempo da Tarefa	5'																
	Frequência	NA																
Pausa entre séries	NA																	
Tempo Total	5'																	
Tempo de Transição	0'																	
Tempo Acumulado	25'																	
- Realizar passe e recepção.	O aluno realiza passe de ombro, picado e recepção.		Descrição: os alunos realizam passe de ombro e picado. Organização: os alunos encontram-se em grupos de dois frente a frente.	Bolas de andebol.	<table border="1"> <tr><td>Tempo da Tarefa</td><td>5'</td></tr> <tr><td>Frequência</td><td>NA</td></tr> <tr><td>Pausa entre séries</td><td>NA</td></tr> <tr><td>Tempo Total</td><td>5'</td></tr> <tr><td>Tempo de Transição</td><td>0'</td></tr> <tr><td>Tempo Acumulado</td><td>30'</td></tr> </table>	Tempo da Tarefa	5'	Frequência	NA	Pausa entre séries	NA	Tempo Total	5'	Tempo de Transição	0'	Tempo Acumulado	30'	
Tempo da Tarefa	5'																	
Frequência	NA																	
Pausa entre séries	NA																	
Tempo Total	5'																	
Tempo de Transição	0'																	
Tempo Acumulado	30'																	
- Realizar passe (de ombro e picado), recepção em deslocamento e remate.	O aluno realiza com correção e oportunidade em exercícios-critério o drible, passe, recepção e remate.		Descrição: O aluno realiza passe de ombro ou picado para o companheiro prosseguindo em drible em direção à baliza, finalizando com o remate. Organização: Os alunos estão organizados em duas filas nas linhas de fundo. Reiniciam o exercício na outra linha de fundo, desta vez mais afastados um do outro e realizando passes mais longos.	Bolas de andebol.	<table border="1"> <tr><td>Tempo da Tarefa</td><td>5'</td></tr> <tr><td>Frequência</td><td>NA</td></tr> <tr><td>Pausa entre séries</td><td>NA</td></tr> <tr><td>Tempo Total</td><td>5'</td></tr> <tr><td>Tempo de Transição</td><td>0'</td></tr> <tr><td>Tempo Acumulado</td><td>35'</td></tr> </table>	Tempo da Tarefa	5'	Frequência	NA	Pausa entre séries	NA	Tempo Total	5'	Tempo de Transição	0'	Tempo Acumulado	35'	
Tempo da Tarefa	5'																	
Frequência	NA																	
Pausa entre séries	NA																	
Tempo Total	5'																	
Tempo de Transição	0'																	
Tempo Acumulado	35'																	

PARTE PRINCIPAL (continuação)	<p>- Realizar remate parado e em suspensão.</p>	<p>O aluno realiza com correção e oportunidade em exercícios-critério e respeitando as componentes críticas do remate, o remate parado e em suspensão.</p>		<p>Descrição: O aluno passa a bola para o colega e este realiza o remate parado ou em suspensão, consoante a indicação do professor. Trocam de filas após o exercício.</p> <p>Organização: Os alunos estão organizados em duas filas, uma com bola e a outra não.</p>	<p>Bolas de andebol e pinos.</p>	<p>Tempo da Tarefa 10' Frequência NA Pausa entre séries NA Tempo Total 10' Tempo de Transição 0' Tempo Acumulado 45'</p>	
	<p>- Realizar passe, receção e remate com oposição.</p>	<p>O aluno realiza com correção e oportunidade, em exercícios-critério (situação 3x3) o passe, receção e remate.</p>		<p>Descrição: A equipa com posse de bola realiza passes ou drible em direcção à baliza com o objetivo de realizar o remate. Enquanto a outra equipa em situação defensiva realiza ações defensivas de forma a recuperar a pose de bola.</p> <p>Organização: os alunos estão organizados em equipas de três elementos, na linha de meio campo (atacantes) e na linha de 7 metros (defesas). Na baliza há um guarda-redes.</p>	<p>Bolas de andebol e coletes.</p>	<p>Tempo da Tarefa 10' Frequência NA Pausa entre séries NA Tempo Total 10' Tempo de Transição 0' Tempo Acumulado 55'</p>	
	<p>- Cooperar com os companheiros para atingir rapidamente o objetivo do jogo.</p>	<p>Em situação de jogo formal 7x7, o aluno coopera com os companheiros para atingir rapidamente o objetivo do jogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Após recuperação da bola pela sua equipa: Desmarca-se rapidamente oferecendo linhas de passe; opta por passe ou drible; finaliza utilizando a técnica de remate mais adequada. • Quando a equipa não consegue finalização rápida: colabora nas ações ofensivas da sua equipa, mantendo a circulação rápida da bola. Cria situações de superioridade numérica. <p>- Na situação de jogador com posse de bola ataca o espaço ou fixa um adversário; colabora no cruzamento; remata; desloca o seu adversário direto, deixando-o no</p>		<p>Descrição: Jogo formal de 7 x7, tendo em conta as regras da modalidade de andebol.</p> <p>Organização: Os alunos estão dispostos pelo campo nas posições definidas, divididos em duas equipas de 5 elementos.</p>	<p>Bolas de basquetebol e coletes.</p>	<p>Tempo da Tarefa 15' Frequência NA Pausa entre séries NA Tempo Total 20' Tempo de Transição 0' Tempo Acumulado 75'</p>	

bloqueio.
 - Em situação de jogador sem posse de bola **ataca a defesa; executa entradas.**
 - Em situação de jogador pivô com posse de bola, **desenquadra** o seu adversário direto, para **finalizar.**
 - Em situação de jogador pivô sem posse de bola, **bloqueia qualquer jogador da defesa.**
 • **Colabora com os companheiros na reposição do equilíbrio ofensivo.**
 • Logo que a sua equipa perde a posse de bola, assume uma **atitude defensiva**, procurando **recuperar a posse de bola ou impedir a finalização rápida.**
 • Na situação de defesa, como guarda-redes: **enquadra-se** constantemente com a bola; se recuperar a posse de bola, inicia de imediato o contra-ataque; colabora com os colegas na defesa, **avisando-os** dos movimentos da bola e dos adversários.

	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	ESQUEMA	DESCRIÇÃO E ORGANIZAÇÃO DO EXERCÍCIO	MATERIAL	DURAÇÃO
PARTE FINAL	- Retorno à calma e flexibilidade.	O aluno realiza exercícios de alongamento e relaxamento para os grupos musculares mais solicitados na aula.		Descrição: Realização de alongamentos nos principais grupos musculares solicitados na aula. Organização: Alunos dispersos em frente ao professor.	-----	Tempo da Tarefa 5' Frequência NA Pausa entre séries NA Tempo Total 5' Tempo de Transição NA Tempo Acumulado 80'

Relatório de Estágio Pedagógico

- Arrumar do material utilizado;	O aluno ajuda na tarefa de arrumar o material utilizado na aula.	Descrição: Arrumação do material utilizado.	_____	Tempo da Tarefa	2'
		Organização: Alunos escolhidos pelo professor arrumam o material.		Frequência	NA
				Pausa entre séries	NA
				Tempo Total	2'
				Tempo de Transição	NA
				Tempo Acumulado	82'
- Tempo para desequipar e tomar banho.	Tomar banho.	-----	-----	Tempo da Tarefa	8'
				Frequência	NA
				Pausa entre séries	NA
				Tempo Total	8'
				Tempo de Transição	NA
				Tempo Acumulado	90'