



**Relatório de Estágio Pedagógico**  
**Escola Secundária/3 Quinta das Palmeiras**  
**O Contexto Integrado das Capacidades Físicas na**  
**Unidade Didática de Voleibol**

**Guilherme João Campos Fazenda**

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

Orientador: Prof.<sup>a</sup> Doutora Kelly de Lemos Serrado O'Hara

**junho de 2024**

**Folha em branco**

## **Declaração de Integridade**

Eu, Guilherme João Campos Fazenda que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M10708 do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

Mais concretamente afirmo não ter incorrido em qualquer das variedades de Fraude Académica, e que aqui declaro conhecer, que em particular atendi à exigida referenciação de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assumindo assim na íntegra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã 07 /06/2024



**Folha em branco**

**Folha em branco**

# Agradecimentos

Ao alcançar este momento culminante da minha jornada académica, é com profunda gratidão que me dirijo a todos aqueles que desempenharam um papel fundamental na conclusão desta etapa tão importante da minha vida.

Primeiramente, gostaria de expressar o meu sincero agradecimento à Professora Doutora Kelly O'Hara, não apenas pelo acompanhamento prestado durante o estágio, mas também por todos os conselhos e saberes transmitidos ao longo de todo o meu percurso académico. A sua constante motivação para alcançar mais e melhor, juntamente com a atitude crítica que me instigou a cada passo dado, foram essenciais para o meu desenvolvimento.

Ao Professor Cooperante Nuno Rodrigues, devo um profundo agradecimento pelo seu apoio, partilha de conhecimentos e experiências, reflexões conjuntas e palavras de incentivo e coragem diante das adversidades encontradas. A sua presença foi de importância vital nesta jornada de aprendizagem e crescimento.

Gostaria também de estender os meus agradecimentos aos Professores do Grupo Disciplinar de Educação pela forma como nos receberam e integraram no seu seio, pelas experiências partilhadas e pela prontidão em ajudar.

Não poderia deixar de mencionar todos os alunos que tive o privilégio de conhecer. Cada interação foi enriquecedora e representou uma oportunidade de crescimento mútuo.

A todos os elementos do Núcleo de Estágio, amigos que levo para a vida e que tornaram esta jornada inesquecível. Guardarei para sempre na memória os momentos de confraternização, trabalho e discussão vividos ao longo destes anos.

Por fim, gostaria de expressar a minha eterna gratidão à minha família, o meu porto seguro, pelo apoio incondicional, pela educação e valores transmitidos, e por tornarem possível a realização do meu sonho. Sem vocês, nada disto seria possível.

A todos, o meu mais sincero e profundo agradecimento!

**Folha em branco**

## **Resumo**

O presente documento apresenta a descrição e reflexão de todo o trabalho realizado ao longo do ano letivo 2021/2022, na Escola Secundária Quinta das Palmeiras e na Escola Básica Pêro da Covilhã, no âmbito da Unidade Curricular Estágio Pedagógico.

No primeiro capítulo, são descritas as tarefas desempenhadas ao longo do estágio e as competências adquiridas, que contribuíram significativamente para o meu desenvolvimento como futuro docente. Consta no mesmo a contextualização das instituições, a caracterização das turmas, os objetivos inerentes a este processo, assim como todos os aspetos operacionais vivenciados relativos à organização e gestão do processo de ensino-aprendizagem das turmas pelas quais fomos responsáveis. Apresento também, reflexões acerca da minha participação no desporto escolar, no acompanhamento da direção de turma e em todas as atividades em que o Núcleo de Estágio participou.

Por sua vez, no segundo capítulo, apresento o projeto de investigação que teve como objetivo avaliar se o treino das capacidades físicas em simultâneo com os conteúdos programáticos de uma determinada Unidade Didática, neste caso particular a UD de Voleibol, permite alcançar resultados eficazes tanto na melhoria das capacidades físicas como nas habilidades técnico-táticas à modalidade em questão. Os resultados revelaram que o trabalho integrado das capacidades físicas com os conteúdos programáticos, permite melhorar não só o desempenho físico dos alunos, assim como as capacidades técnicas específicas da modalidade abordada.

## **Palavras-chave**

Atividade Física; Aptidão Física; Educação Física; Estágio Pedagógico.

**Folha em branco**

# **Abstract**

This document presents a description and reflection of all the work carried out during the 2021/2022 school year at Escola Secundária Quinta das Palmeiras and Escola Básica Pêro da Covilhã, as part of the Pedagogical Internship Course Unit.

In the first chapter, the tasks performed throughout the internship and the skills acquired, which significantly contributed to my development as a future teacher, are described. This includes the contextualization of the institutions, the characterization of the classes, the inherent objectives of this process, as well as all the operational aspects experienced related to the organization and management of the teaching-learning process of the classes we were responsible for. I also present reflections on my participation in school sports, my involvement in class supervision, and all the activities in which the Intern Group participated.

In turn, the second chapter presents the research project aimed at evaluating whether the training of physical abilities simultaneously with the programmatic contents of a specific Didactic Unit, in this particular case the Volleyball DU, allows for effective results both in improving physical abilities and in the technical-tactical skills of the sport in question. The results revealed that the integrated work of physical abilities with the programmatic contents improves not only the students' physical performance but also the specific technical abilities of the addressed sport.

## **Keywords**

Physical Activity; Physical Fitness; Physical Education; Pedagogical Internship.

**Folha em branco**

# Índice

## CAPÍTULO 1 - INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA 1

<b>1. Introdução.....</b>	<b>1</b>
<b>2. Contextualização.....</b>	<b>2</b>
2.1 Escola .....	2
2.2 Grupo de Educação Física .....	4
2.3 Professor Estagiário.....	6
<b>3. Intervenção.....</b>	<b>8</b>
3.1. Área I - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem.....	8
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico .....	8
3.1.1.1 Princípios Base.....	9
3.1.1.2. Planeamento .....	10
3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem.....	10
3.1.1.4. Avaliação.....	12
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário.....	14
3.1.2.1. Princípios Base .....	14
3.1.2.2. Planeamento .....	15
3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem .....	28
3.1.2.4. Avaliação .....	36
3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I .....	39
3.2. Área II – Participação na Escola .....	43
3.2.1. Desporto Escolar .....	43
3.2.2. Intervenção na Escola .....	46
3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II.....	49
3.3. Área III – Relação com a Comunidade.....	51

3.3.1. Direção de Turma .....	51
3.3.2. Integração com o Meio.....	52
3.3.3. Reflexão Global sobre a Área III .....	54
<b>4. Reflexão Final .....</b>	<b>55</b>
<b>5. Referências Bibliográficas.....</b>	<b>60</b>
<b>CAPÍTULO 2 – INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA .....</b>	<b>62</b>
<b>1.Introdução .....</b>	<b>62</b>
<b>2. Metodologia .....</b>	<b>70</b>
2.1 Amostra.....	70
2.2 Procedimentos.....	70
2.3 Análise e Tratamento de Dados.....	73
<b>3. Resultados .....</b>	<b>74</b>
3.1. Descrição das capacidades físicas e capacidade específica da modalidade (UD de Voleibol) por turma .....	74
3.2. Descrição das capacidades físicas e capacidade específica da modalidade (UD de Voleibol) por turma e género.....	75
3.3. Resultados para a comparação das capacidades físicas e capacidade específica da modalidade (UD de Voleibol) por turma.....	77
3.4. Resultados para a comparação das capacidades físicas e capacidade específica da modalidade (UD de Voleibol) entre géneros por turma.....	79
3.5. Resultados para a matriz de correlação entre as capacidades físicas e as capacidades específicas da modalidade.....	81
3.6. Resultados para a matriz de correlação entre as capacidades físicas e as capacidades específicas da modalidade por género .....	82
<b>4. Discussão .....</b>	<b>83</b>
<b>5. Conclusão.....</b>	<b>86</b>
<b>6. Referências .....</b>	<b>88</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>93</b>

**Folha em branco**

# Lista de Figuras

Figura 1: Planeamento Anual de Turma 11 <sup>o</sup> A .....	17
Figura 2: Planeamento Anual de Turma 10 <sup>o</sup> C .....	23
Figura 3: Planeamento Anual de Turma 12 <sup>o</sup> B .....	26
Figura 4: Parâmetros avaliativos da ESQP.....	37
Figura 5: Indicadores de avaliação da UD de Andebol .....	38
Figura 6: Domínios da Alfabetização Física (adaptado de Lloyd et al., 2010).....	66
Figura 8: Os 3 momentos da aplicação do estudo.....	70

**Folha em branco**

# Lista de Tabelas

Tabela 1: Espaços destinados a cada matéria.....	3
Tabela 2: Inventário geral para a Educação Física.....	4
Tabela 3: Divisão dos conteúdos da UD de Andebol.....	19
Tabela 4: Divisão dos conteúdos da UD de Badminton .....	21
Tabela 5: Divisão dos conteúdos da UD de Ginástica de Solo.....	22
Tabela 6: Divisão dos conteúdos da UD de Voleibol.....	24
Tabela 7: Divisão dos conteúdos da UD de Dança Aeróbica.....	25
Tabela 8: Divisão dos conteúdos da UD de Atletismo .....	27
Tabela 9: Componentes da ApF (adaptado de Coledam et al., 2015). .....	63
Tabela 10: Testes de Avaliação das Capacidades Física aplicados .....	70
Tabela 11: Cronograma do estudo .....	72
Tabela 12: Valor médio das capacidades físicas avaliadas e do desempenho na UD de Voleibol, em ambas as turmas, antes e após a aplicação dos 10 planos de aula .....	74
Tabela 13: Valores médios das capacidades físicas e do desempenho na UD de Voleibol em ambas as turmas, por género.....	75
Tabela 14: Resultados para a comparação das capacidades físicas, por turma .....	77
Tabela 15: Resultados para a comparação da capacidade específica da modalidade de Voleibol, por turma .....	78
Tabela 16: Resultados para a comparação das capacidades físicas entre géneros, por turma .....	79
Tabela 17: Resultados para a comparação da capacidade específica da modalidade de Voleibol entre géneros, por turma.....	80
Tabela 18: Resultados para a matriz de correlação entre as capacidades físicas e as capacidades específicas da modalidade.....	81
Tabela 19: Resultados para a matriz de correlação entre as capacidades físicas e as capacidades específicas da modalidade, por género .....	82

**Folha em branco**

## **Lista de Acrónimos**

AE	Aprendizagens Essenciais
AF	Atividade Física
ApF	Aptidão Física
DE	Desporto Escolar
DT	Diretor de Turma
EBPC	Escola Básica Pêro da Covilhã
EF	Educação Física
EP	Estágio Pedagógico
ESQP	Escola Secundária Quinta das Palmeiras
GDEF	Grupo Disciplinar de Educação Física
NEE	Necessidades Educativas Especiais
NEEF	Núcleo de Estágio de Educação Física
PASEO	Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória
PAT	Planeamento Anual de Turma
PNEF	Programa Nacional de Educação Física
UBI	Universidade da Beira Interior
UD	Unidade Didática

**Folha em branco**

# **CAPÍTULO 1 - INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA**

## **1. Introdução**

A elaboração do presente relatório de Estágio surge no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico (EP), inserida no 2º Ciclo de Estudos em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior (UBI), no ano letivo 2021/2022.

O Estágio Pedagógico (EP) dá o mote para uma realidade que iremos vivenciar num futuro próximo, proporcionando a primeira experiência docente e a compreensão do ambiente escolar, permitindo assim, colocar em prática todo o conhecimento teórico e científico aprendido no decurso da nossa formação académica num cenário de prática real de trabalho orientado e supervisionado, tendo como objetivo a especialização nesta área profissional.

A Escola Secundária Quinta das Palmeiras (ESQP), foi a escola que abriu portas para a realização do EP, sob a orientação do Professor Cooperante Nuno Rodrigues e o acompanhamento científico-pedagógico da Professora Doutora Kelly O'Hara da UBI. Na ESQP tive a oportunidade de acompanhar e lecionar às turmas do 10ºC, 11ºA e 12ºB, de participar no acompanhamento da direção de turma do 7ºD, com a Professora Fernanda Batista e nas atividades do Desporto Escolar (DE), nomeadamente no grupo-equipa de Badminton e no grupo-equipa Escola Ativa e por fim, participar e colaborar em todas as atividades dinamizadas pelo Grupo Disciplinar de Educação Física e pelo Núcleo de Estágio de Educação Física, onde me inseri.

Para além do trabalho realizado no Ensino Secundário, tive contacto com o 2º Ciclo do Ensino Básico na Escola Básica Pêro da Covilhã, através da observação de aulas das turmas do 5º09 e do 6º01 e colaboração na atividade “IX Mini-Olimpiadas”. No 2º Ciclo, em virtude do contacto tardio com a Escola, não foi possível lecionar a esta faixa etária.

O objetivo do presente relatório é descrever e refletir, de forma crítica e fundamentada, todo o trabalho desenvolvido ao longo ano letivo. O primeiro capítulo, respeitante à intervenção pedagógica, está estruturado em três subtemas: a contextualização, caracterizando o contexto escolar onde estive inserido; a intervenção, que permite descrever, analisar e refletir acerca de todo o processo de planeamento, condução de ensino e sistemas de avaliações e por fim, uma reflexão final de toda a prática pedagógica.

No segundo capítulo, apresento o projeto de investigação que tem como objetivo avaliar se o treino de capacidades físicas em simultâneo com conteúdos programáticos de uma determinada modalidade, mais concretamente o Voleibol, permite alcançar resultados eficazes na melhoria tanto das capacidades físicas como nos resultados da avaliação sumativa (área das atividades físicas) dos alunos.

## **2. Contextualização**

### **2.1 Escola**

O local da realização do estágio é sem dúvida um ponto crucial no que diz respeito à qualidade do Estágio Pedagógico. Desta forma a escolha da escola cooperante recaiu sobre a Escola Secundária Quinta das Palmeiras (ESQP), tendo em conta o conhecimento acerca da escola e pela ligação à mesma, uma vez que foi nesta escola que cumpri grande parte da minha escolaridade obrigatória, o que facilitou bastante a minha integração no seio da comunidade escolar. Foi então, na escola que me viu crescer que regressei para dar os primeiros passos, desta vez não como aluno, mas sim na condição de professor estagiário.

Localizada na cidade da Covilhã, a ESQP teve a sua fundação no ano de 1987, numa fase que correspondeu ao alargamento da escolaridade, à massificação do ensino e à conseqüente necessidade de aumentar as estruturas educativas (Projeto Educativo, 2017). A ESQP viu a sua procura crescer exponencialmente com o passar dos anos, sendo hoje considerada uma escola de referência, integrando cerca de 1000 alunos, do 3º Ciclo, Ensino Secundário e Profissional, oriundos de praticamente todas as zonas do concelho e com diferentes necessidades educativas.

No que concerne à oferta formativa, a ESQP dispõe de uma diversificada oferta educativa para o ensino regular e para o ensino profissional. No ensino regular a escola oferece 2 cursos científico-humanísticos: curso de ciências e tecnologias e curso de línguas e humanidades. Para o ensino profissional apresenta como oferta o curso de técnico de multimédia e o curso de técnico de animação turística. Além disso, é importante salientar que contém uma oferta educativa para alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE).

A ESQP tem como principal Missão “apostar na qualidade das aprendizagens, nas inter-relações pessoais, na inovação e nas tecnologias de informação ao serviço da educação”

(Escola Secundária Quintas das Palmeiras, 2017). Esta escola, desde 2007 que detém um contrato de autonomia, celebrado com o Ministério da Educação, que aponta para a prestação de um serviço público de qualidade assente em cinco domínios: acesso de todos os alunos, sucesso para todos, apoio socioeducativo, participação de todos e a cidadania.

Em termos de infraestruturas, a Escola é composta por sete pavilhões/blocos independentes, destinados essencialmente a atividades letivas: o bloco A onde se inclui o gabinete da direção e a secretaria; os blocos B e C compostos por salas de aula e laboratórios; o bloco D onde se encontra o bar, o refeitório e a papelaria; o CTE (Centro Tecnológico em Educação) onde se encontra a biblioteca/sala de estudo, o auditório, o Centro Pedagógico e Interpretativo, além das salas de aula destinadas aos alunos do ensino profissional; Por fim, o bloco de educação especial destinado aos alunos com NEE.

Para a prática de atividade física e desportiva, a ESQP dispõe de um pavilhão polidesportivo, um ginásio e um espaço exterior composto por dois campos, uma pista de atletismo improvisada e duas caixas de areia, sendo a rotação feita semanalmente pelos 3 espaços na seguinte ordem: pavilhão - ginásio - espaço exterior. Na impossibilidade de não se poder realizar aula no espaço exterior por motivos climatéricos, a turma destinada ao mesmo transita para o pavilhão, compartilhando o espaço. De seguida, é apresentado um quadro com as matérias que podem ser lecionadas em cada espaço.

Tabela 1: Espaços destinados a cada matéria

<b>Espaço</b>	<b>Matérias</b>
<b>Pavilhão</b>	Futsal/Futebol; Basquetebol; Andebol; Voleibol; Badminton; Dança
<b>Ginásio</b>	Ginástica; Badminton; Corfebol; Dança; Salto em Altura
<b>Campos Exteriores</b>	Atletismo; Futsal/Futebol; Basquetebol; Andebol; Tag Rugby

Ao nível do material disponível para a leção das aulas de Educação Física, apresento na tabela seguinte o inventário elaborado pelo Grupo Disciplinar de Educação Física (GDEF).

Tabela 2: Inventário geral para a Educação Física

<b>Matéria</b>	<b>Material</b>
<b>Ginástica</b>	5 bancos suecos; 2 boques; 3 colchões de queda; 28 colchões; 2 minitrampolim; 1 trampolim reuther
<b>Atletismo</b>	10 barreiras; 7 blocos de partida; 4 dardos; 1 disco; 15 pesos; 12 testemunhos
<b>Andebol</b>	21 bolas nº 1; 15 bolas nº 2
<b>Basquetebol</b>	15 bolas interior; 17 bolas exterior
<b>Futsal/Futebol</b>	8 bolas interior; 8 bolas exterior
<b>Voleibol</b>	15 bolas; 2 postes; 3 redes
<b>Corfebol</b>	4 postes/cestos; 12 bolas
<b>Tag Rugby</b>	5 bolas; 20 fitas tag
<b>Badminton</b>	20 caixas de 6 volantes; 36 raquetes; 2 redes
<b>Material de Apoio</b>	7 apitos; 30 arcos; 8 bolas medicinais; 40 cordas; 4 escadas de coordenação; sinalizadores; cones; coletes de várias cores; 3 colunas de som

Para além da ESQP, a escola designada para realizar a intervenção no 2º ciclo do Ensino Básico, foi a Escola Básica do 2º Ciclo Pêro da Covilhã. A mesma, compreende três anos de escolaridade: o 4º ano, o 5º ano e o 6º ano, totalizando cerca de 450 alunos.

Especificamente para a disciplina de Educação Física, a escola dispõe de um pavilhão polidesportivo e de um espaço exterior composto por dois campos, uma pista de atletismo e uma caixa de areia.

## **2.2 Grupo de Educação Física**

O Grupo Disciplinar de Educação Física da ESQP do ano letivo 2021/22, era composto por 11 professores, aos quais se juntavam 4 professores estagiários do 2º ano do Mestrado de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior (UBI).

O Grupo Disciplinar de Educação Física (GDEF), pertencente ao Departamento de Expressões, tem a responsabilidade de garantir a adequada execução do currículo da disciplina de Educação Física na escola, regendo-se pelo Projeto Educativo da Escola e pelas Aprendizagens Essenciais (AE), assim como organizar todas atividades extracurriculares onde a Atividade Física (AF) seja um fator potenciador de educação e

bem-estar. Desta forma, desde o início do ano que o grupo se reunia com regularidade com o intuito de definir as ordens de trabalho para o novo ano letivo.

Neste sentido, ao longo do ano, foram discutidos assuntos referentes à rotina específica de aula face à situação de contingência pandémica que atravessámos, tendo como base as normas emanadas pela DGS para evitar a propagação do vírus do *Covid-19*, destacando o uso obrigatório da máscara durante a lecionação, a proibição do uso de coletes, a desinfecção e higienização de todo o material utilizado após o término das aulas, as pausas para hidratação e a utilização dos balneários por vagas de 7 alunos. Foram igualmente definidos, o Planeamento Anual, o sistema de rotação de espaços e os critérios de avaliação da disciplina. Por fim, foi realizado o Plano Anual de Atividades, onde foram projetadas as atividades a realizar ao longo do ano pelo GDEF, nomeadamente o Desporto Escolar (DE), o Corta-Mato e o Mega Sprint, para além das atividades propostas pelo NEEF, tais como: o Dia Mundial da Inclusão Social, a atividade de Laser Run, o workshop de Tai Chi Chuan- Defesa Pessoal e o Peddy Paper Escolar com Orientação.

A maioria dos professores do GDEF era responsável por um Grupo-Equipa do Desporto Escolar, sendo que o NEEF acompanhou o Grupo-Equipa de Badminton e de Desporto Ativo, por serem os Grupos-Equipa atribuídos ao Professor Cooperante Nuno Rodrigues.

Dentro deste grupo disciplinar, embora existisse alguma divergência de pontos de vista, imperava um bom ambiente de trabalho pautado pelo profissionalismo, entreatajuda e boa disposição. Todos os professores do grupo nos receberam com o máximo de cordialidade e sempre manifestaram uma grande disponibilidade para cooperar nas atividades desenvolvidas e abertura para uma partilha mútua de aprendizagens e experiências, fomentando o nosso sentido crítico-reflexivo, o que contribui bastante para o meu desenvolvimento profissional e pessoal. Ao longo do ano fiquei agradavelmente surpreendido pelo facto de os professores, apesar da sua experiência, procurarem aprender junto de nós, absorvendo novas metodologias e conceções atuais que levámos connosco da Universidade para a Escola.

Quanto ao Núcleo de Estágio de Educação Física (NEEF) onde me inseri, este era composto por 4 professores estagiários. A relação entre todos, em virtude de nos conhecermos desde a licenciatura, foi sempre marcada por uma constante entreatajuda, espírito de grupo, trabalho cooperativo e por uma contínua partilha das ideias e conhecimentos, o que facilitou todo este processo e permitiu uma evolução de todos os elementos ao longo do ano.

Em relação à Escola Básica do 2º Ciclo Pêro da Covilhã, o Grupo Disciplinar de Educação Física era composto por 13 professores, dos quais 7 eram professores estagiários. Em contrapartida com a experiência vivenciada na ESQP, a nossa intervenção nesta escola foi bastante limitada, o que dificultou o nosso processo de integração no seio da comunidade escolar. Ainda assim, os professores do GDEF com que privamos demonstraram-se sempre atenciosos e disponíveis para nos ajudar em tudo o que necessitássemos, partilhando inclusive histórias e vivências das suas longas carreiras, bem como as suas perspetivas futuras da disciplina.

### **2.3 Professor Estagiário**

O gosto pela prática desportiva remete-me para as memórias da minha infância, onde desde cedo comecei a praticar as modalidades de futebol e natação. Mais tarde, já no período da adolescência viria a mudar-me para a modalidade de futsal, tendo praticado durante 6 anos até passar a assumir novas funções como treinador de escalões de formação, coincidindo justamente, com a entrada no Ensino Superior no ano de 2017, no Curso de Ciências do Desporto da Universidade de Beira Interior.

Paralelamente ao gosto pelo fenómeno desportivo e pela vertente do treino, o prazer em ensinar sempre esteve bastante vincado em mim. Desta forma, em 2020, após o término da Licenciatura, consegui aliar o melhor dos dois mundos com o ingresso no Mestrado em Educação Física no Ensino Básico e Secundário.

Em relação ao curso de Mestrado, o facto de incluir um Estágio Pedagógico no plano curricular é algo que sempre considerei bastante positivo e essencial na formação de professores.

O Estágio Pedagógico (EP) é considerado um momento de transição do Professor Estagiário (PE), sendo reconhecido como um dos períodos mais marcantes e exigentes da formação inicial dos futuros professores, em virtude do PE passar a assumir novas tarefas e exigências profissionais (Barros, Pacheco & Batista, 2018).

O EP, tem como grande objetivo, preparar os alunos estagiários para os desafios de uma vida futura de docência, possibilitando desenvolver, aprofundar e aplicar os conhecimentos científicos adquiridos ao longo da formação académica num contexto real de trabalho e por permitir o contacto com todos os dilemas e contradições existentes na prática docente (Iza & de Souza Neto, 2015). É nesta fase que o estagiário, na interação com o meio escolar, com os professores, alunos e através da experiência enquanto

professor, constrói a sua identidade profissional, isto é, uma forma pessoal de conhecer e de agir na profissão (Schön, 1998; Barros et al., 2018).

De acordo com o Artigo nº2 do “Regulamento de Estágio Pedagógico do 2º Ciclo de estudos em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário”, da Universidade da Beira Interior, o Professor Estagiário, quando colocado num contexto real de prática, tem como principais objetivos a alcançar:

- Desenvolver e aprofundar conhecimentos científicos da área da docência;
- Desenvolver competências no domínio das metodologias e estratégias relacionadas com os processos de ensino e aprendizagem;
- A aprendizagem de conhecimentos e o desenvolvimento da capacidade de reflexão sobre a organização e o funcionamento da aula de Educação Física, da Escola e do Sistema Educativo;
- A integração progressiva e orientada do estagiário no exercício da prática profissional docente e nas atividades desenvolvidas na comunidade escolar.

O meu objetivo pessoal passou por deixar uma marca positiva na minha passagem pela Escola, principalmente nos alunos com quem tive o prazer de trabalhar e apresentar um comportamento de excelência em todas as tarefas e funções em que fiquei responsável por realizar. Apesar de todas as dificuldades mantive-me sempre empenhado em fazer o meu melhor e a diferenciar-me dos demais, contribuindo assim para a valorização do papel do professor de Educação Física na formação dos alunos.

Enquanto Núcleo de Estágio de Educação Física (NEEF) da ESQP, ficámos responsáveis pela planificação da atividade letiva (Planeamento Anual de Turma, Planeamento Didático e Planos de Aula), pela preparação dos instrumentos de avaliação e de materiais didáticos e pela respetiva lecionação das turmas que nos foram designadas, no meu caso, o 11ºA, o 10ºC e o 12ºB. Além disso, participamos no Desporto Escolar onde ficámos responsáveis pelo grupo-equipa de Badminton e DE Escola Ativa. Juntamente com isso, acompanhámos de perto o trabalho realizado na Direção de Turma. Por fim, colaborámos de forma ativa e empenhada na elaboração e organização das atividades promovidas quer pelo NEEF, quer pelo GDEF, assim como nas várias atividades extracurriculares promovidas pela Escola, demonstrando uma atitude participativa e colaborativa, de forma a cumprir com todos os objetivos propostos.

### **3. Intervenção**

#### **3.1. Área I - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem**

##### **3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico**

Em virtude da ESQP abranger apenas o 3º Ciclo e o Ensino Secundário, foi necessário deslocar-nos até à Escola Básica Pêro da Covilhã (EBPC), a fim de ter a possibilidade de contactar com o 2º Ciclo de estudos.

Dada a impossibilidade de nos deslocarmos com mais regularidade à escola, por incompatibilidade de horários, apenas foi possível comparecer na EBPC uma vez por semana. Assim, à sexta-feira, das 12:00h-12:50h e das 13:10h-14:00h realizávamos a nossa intervenção junto das turmas do 6º01 e do 5º09, ao encargo da Professora Cristina Mendes.

Em relação às turmas, a turma do 5º09 era composta por 20 alunos, (12 do género masculino e 8 do género feminino), havendo 2 alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE), mais concretamente com perturbação de hiperatividade e défice de atenção (PHDA) e dislexia. Um dos alunos da turma não realizava aula prática por apresentar atestado médico de longa duração. Por sua vez, a turma do 6º01 era composta por 17 alunos, (10 do género masculino e 7 do género feminino), havendo 1 aluno diagnosticado com PHDA.

No primeiro contacto estabelecido com a EBPC, foi proposto que para além da observação, teríamos a oportunidade de conduzir sessões de aulas de forma autónoma, interagindo diretamente com os alunos. Seria então uma experiência enriquecedora, onde sentiríamos a exigência que é lecionar a esta faixa etária e as diferenças existentes entre os diferentes ciclos de estudo. Contudo, em virtude de o contacto com a Escola ter sido tardio e de curta duração (apenas 5 semanas), não foi possível lecionar nenhuma aula, somente realizar a observação das mesmas. Embora o contacto com o 2º Ciclo não tenha sido o esperado, a experiência de observar as aulas revelou-se fundamental para compreender melhor as necessidades e características dos alunos desta faixa etária e consequentemente, desenvolver novas estratégias pedagógicas.

No final do ano letivo, o NEEF foi convidado a participar na 9ª edição da Atividade Dia Olímpico, uma atividade extracurricular aberta a toda a comunidade escolar, realizada

no último dia de aulas. O evento contou com uma cerimónia de abertura, remanescente dos Jogos Olímpicos, com um desfile dos participantes nas várias provas e a tradicional passagem da tocha olímpica, seguida de uma apresentação coreográfica do grupo-equipa de ginástica. Relativamente às provas, foram organizados jogos de basquetebol, voleibol e futsal, além de provas de corrida, lançamento do peso e salto em comprimento. Cada elemento do Núcleo de Estágio ficou responsável por uma das provas, tendo no meu caso, sido atribuído a função de ajuizar os jogos de futsal.

A forte envolvência e apoio da comunidade escolar, que incluiu desde os alunos participantes, aos professores e assistentes operacionais envolvidos na organização, até aos encarregados de educação que compareceram para assistir, foram aspetos que me surpreenderam positivamente, ficando com excelentes ideias para implementar futuramente.

### **3.1.1.1 Princípios Base**

No 2º Ciclo do Ensino Básico são definidas “metas” dos programas de Educação Física, com o propósito de elevar a participação do envolvimento do aluno na atividade educativa. Posto isto, são definidos quatro princípios base para planear e operacionalizar as aulas, assentes num conceito de participação dos alunos, que são (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001):

- A garantia de atividade física corretamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros, e numa perspetiva de educação para a saúde;
- A promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento (e exigência das responsabilidades que podem ser assumidas pelos alunos, na resolução dos problemas de organização das atividades e de tratamento das matérias;
- A valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos da atividade;
- A orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, e também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades.

### **3.1.1.2. Planeamento**

O processo de planeamento permite orientar o processo de ensino de forma a possibilitar a potencialização de aprendizagens significativas aos alunos a que se destina (Matos, 2010).

Uma vez que a intervenção no 2º Ciclo se iniciou tardiamente (penúltima semana do 2º período), a Planificação Anual e o Planeamento Didático já tinham sido elaborados pela professora responsável, não tendo tido acesso aos mesmos. Ainda assim, segundo as indicações do GDEF, o planeamento seguiu como linhas orientadoras as Aprendizagens Essenciais (AE), o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO) e o sistema de rotação de espaços.

Ao longo do período em que realizámos a observação das aulas, foram lecionadas as modalidades de Voleibol, Basquetebol e Atletismo (lançamento do peso, corrida de obstáculos e corrida de estafetas) e ainda a avaliação dos testes do FITescola.

Infelizmente, não foi assim possível observar a lecionação de uma Unidade Didática na íntegra e acompanhar o progresso dos alunos ao longo do tempo.

### **3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem**

Como mencionado anteriormente, por conta do contacto tardio com a Escola, não tive a oportunidade de participar diretamente na condução das aulas, limitando-me apenas a observá-las.

Durante o período de observação, pude verificar que tanto as aulas do 5º ano como do 6º ano seguiam o mesmo padrão, isto é, iniciavam com o registo de presenças, seguido de uma breve revisão dos conteúdos abordados na aula anterior, culminando na apresentação dos conteúdos e objetivos a trabalhar na aula em questão. Após este contacto inicial, os alunos davam início à parte prática com uma breve corrida de aquecimento e com mobilização articular dos segmentos corporais mais solicitados de acordo com as tarefas planeadas. Por sua vez, a parte fundamental da aula, era destinada a jogos pré desportivos coletivos e/ou jogos condicionados. Já na parte final da aula, era realizada uma breve revisão dos conteúdos abordados.

Relativamente à forma como a Professora conduzia as aulas, era notório da sua parte, não só uma grande preocupação pela correta execução dos gestos técnicos, como também

uma preocupação excessiva em manter o controlo disciplinar da turma e garantir que os alunos cumprissem com as tarefas solicitadas, adotando predominantemente um estilo de ensino por comando. Para além da explicação inicial da tarefa e da demonstração dos gestos técnicos, a Professora procurava orientar os alunos na realização dos exercícios, tornando as aulas, em muitas situações, padronizadas e mecanizadas. Na minha perspetiva, embora o estilo de comando promova a organização e empenho na tarefa, considero-o um modelo demasiado tradicional, no qual os alunos se limitam a replicar as ordens do Professor, não desenvolvendo assim, aspetos como a criatividade, pensamento crítico e autonomia.

Fazendo uma análise das aulas observadas, tenho a opinião que na sua generalidade deveriam ter sido mais dinâmicas, isto é, com uma maior panóplia de atividades e variações aos exercícios propostos, de forma a manter os alunos mais motivados, empenhados e participativos. Dando como exemplo a aula em que foram abordados os jogos pré desportivos, nomeadamente, o jogo do “mata piolho”, foi bastante perceptível que os alunos com estatura mais baixa, pouco ou nada participaram no jogo, dado que os alunos mais altos passavam a bola quase exclusivamente entre si. Esta falta de oportunidade de participação, não só afetou negativamente a experiência de aprendizagem e o desenvolvimento das habilidades motoras dos alunos, como também levou a que os mesmos se sentissem excluídos e visivelmente desmotivados.

Neste caso, algumas soluções e estratégias poderiam ter sido implementadas, como limitar o número de passes consecutivos entre os mesmos jogadores, ou dividir a turma por grupos de acordo com os níveis de habilidade motora e estatura, de modo a garantir que todos tivessem oportunidade de participar ativamente. A implementação destas estratégias vai muito além do simples desenvolvimento das habilidades motoras. Ao promover um ambiente de aprendizagem inclusivo e motivador, estas práticas capacitam os alunos a interagir de forma colaborativa, desenvolvendo valores como cooperação, respeito, empatia e trabalho em equipa.

Durante a minha breve passagem pelo 2º Ciclo, foi ainda possível observar que os alunos enfrentam evidentes dificuldades ao nível da coordenação e destreza motora, facilmente identificadas na execução de certas ações motoras, como o drible no Basquetebol, onde muitos alunos têm dificuldades em coordenar o drible com a corrida, na transposição dos obstáculos na corrida de barreiras e até em ações mais simples como saltar à corda. É imperativo que o trabalho da propriocepção, da coordenação oculo-manual, oculo-pedal e da coordenação inter e intra membros, essenciais para o desenvolvimento motor, seja priorizado na organização e planificação das atividades neste ciclo de estudo.

Por fim, ao observar as aulas do 2º Ciclo, pude constatar que lecionar a esta faixa etária apresenta particularidades distintas, comparativamente ao Ensino Secundário. Se por um lado os alunos do 2º Ciclo são muito enérgicos, curiosos e demonstram uma enorme motivação para a prática, por outro lado, nestas idades é difícil manter os alunos sossegados e concentrados, sem se distraírem com brincadeiras paralelas, o que cria certos desafios na organização das aulas e na transmissão de informação. Deste modo, é fundamental simplificar a informação, substituindo a nomenclatura de alguns termos técnicos específicos por uma linguagem simples e adequada à faixa etária, de forma a minimizar os tempos de pausa. Além disso, é também importante aplicar estratégias que eliminem possíveis focos de distração e que permitam manter os alunos focados na explicação e demonstração dos exercícios. Algumas dessas estratégias passam por recorrer à participação dos alunos na demonstração dos exercícios, mantê-los afastados do material (bolas, sinalizadores, entre outros) durante as explicações, realizar contagens regressivas para reunir os alunos no final das atividades, entre outras.

Em suma, observar as aulas do Ensino Básico revelou-se crucial para aumentar o meu reportório de estratégias pedagógicas que se vieram a tornar bastante úteis na minha atuação no Ensino Secundário.

#### **3.1.1.4. Avaliação**

No contacto com a Escola Básica 2º Ciclo Pêro da Covilhã, o NEEF não participou nem esteve presente em nenhum dos momentos de avaliação, nem foi possível ter acesso às classificações dos alunos, tendo a mesma sido realizada pela Professora Cristina Mendes.

De acordo com o que nos foi transmitido pela Professora, a Avaliação Diagnóstica foi realizada no início de cada UD, com a finalidade de monitorizar a evolução dos alunos ao longo das aulas, tendo em consideração os critérios definidos pelo GDEF e as diretrizes do PNEF e do PASEO. Em todas as restantes aulas foi realizada a avaliação formativa, possibilitando assim, no final de cada aula, uma reflexão com a turma acerca do seu desempenho. Por último, no término de cada UD abordada, procedeu-se à respetiva Avaliação Sumativa.

Segundo o que foi facultado pela Professora Cristina Mendes, os critérios da Avaliação Sumativa dividem-se em 2 grandes domínios:

- Domínio dos Conhecimentos e Capacidades – 80%

- Área das Atividades Físicas (40%) - Situações de prova (sequências gímnicas, situações de jogo, percursos, coreografias, exercício critério, apresentações (DAC) etc.).
- Área da Aptidão Física (20%) - Tabela de valores de referência para a zona saudável da bateria de testes do Programa FITescola;
- Área dos Conhecimentos (20%) - Testes escritos ou projetos (DAC) ou trabalhos escritos ou questionamentos orais ou outros que estejam adequados ao objeto de avaliação.
- Domínio das Atitudes – 20%
  - Responsabilidade (13%)
  - Participação (7%)

Da avaliação realizada e dos critérios estabelecidos, emergem considerações cruciais para a planificação das aulas. Primeiramente, destaca-se o ênfase atribuído ao Domínio dos Conhecimentos e Capacidades, evidenciando-se a necessidade de estruturar as aulas de modo a permitir que os alunos demonstrem tanto os seus conhecimentos teóricos quanto as suas habilidades práticas de forma substancial.

Embora o Domínio das Atitudes represente uma parcela menor da avaliação, é importante não descurar o desenvolvimento das mesmas. Isso realça a importância de fomentar atitudes positivas, como responsabilidade e participação, ao longo das aulas. Contudo, nas aulas observadas, verificou-se uma certa desvalorização por parte da Professora no desenvolvimento socio-afetivo dos alunos, centrando a sua atenção predominantemente no domínio motor. Dada a sua importância, especialmente nesta faixa etária, torna-se fundamental incluir atividades que estimulem a interação social, a cooperação, o respeito, o trabalho de equipa, entre outros valores no planeamento didático.

Para os alunos com atestado médico de duração prolongada, eram atribuídos 80% para a Área dos Conhecimentos e 20% para o Domínio das Atitudes. No entanto, destaco negativamente a ausência de trabalho complementar para o aluno com atestado médico de duração prolongada, que passava as aulas sentado a observar os colegas, não interagindo com estes. No meu ponto de vista, o Professor de Educação Física deve ter a capacidade de criar um ambiente inclusivo, promovendo a participação ativa de todos os alunos nas suas aulas, independentemente da sua condição ou limitação física.

### **3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário**

A ESQP engloba o 3º Ciclo do Ensino Básico e o Ensino Secundário, no entanto apenas contactei com o Ensino Secundário em virtude das turmas atribuídas ao Professor Cooperante.

De forma a contactar com o maior número de alunos, realidades e contextos diferentes, ficou estabelecido entre o Professor Orientador Nuno Rodrigues e o NEEF, que ao invés de cada estagiário ficar responsável por lecionar somente a uma turma durante todo o ano letivo, transitaríamos de turma após 11 semanas, contactando desta forma com 3 turmas diferentes. Todo o processo de ensino-aprendizagem foi da nossa inteira responsabilidade sob supervisão do professor cooperante.

Segundo a distribuição realizada, iniciei a minha intervenção pedagógica na turma do 11ºA, constituída por 27 alunos (14 do género feminino e 13 do género masculino), posteriormente, transitei para a turma do 10ºC, constituída por 23 alunos (7 do género feminino e 16 do género masculino) e por fim, finalizei o estágio pedagógico na turma do 12ºB, constituída por 30 alunos (19 do género feminino e 11 do género masculino), havendo uma aluna com NEE.

#### **3.1.2.1. Princípios Base**

O Programa Nacional de Educação Física (PNEF) define os seguintes princípios orientadores para o 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001):

- A garantia de atividade física corretamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros, e numa perspetiva de educação para a saúde;
- A promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento (e exigência das responsabilidades que podem ser assumidas pelos alunos, na resolução dos problemas de organização das atividades e de tratamento das matérias;
- A valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos da atividade;

- A orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, e também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades.

### **3.1.2.2. Planeamento**

Januário (1996) define planeamento considerando-o como o processo pelo qual os professores aplicam os programas escolares, cumprindo a função de os desenvolver e de os adaptar às condições do cenário de ensino. Apesar de crucial, o processo de planear revela-se como uma das principais dificuldades sentidas pelos estagiários de Educação Física ao longo do seu ano de estágio (Teixeira & Onofre, 2009), resultante do facto de os professores estagiários terem de planear para uma realidade que desconhecem e devido também, à sua inexperiência (Griffey & Housner, 1991).

Segundo Bento (2003), o planeamento divide-se em três momentos: Planeamento Anual de Turma (PAT), Unidade Didática (UD) e Plano de Aula (PLA), devendo existir uma articulação e interdependência entre todos os documentos referidos.

No que se refere ao PAT, trata-se de um documento orientador do trabalho do professor e da turma ao longo de todo o ano letivo, que se rege pelas linhas orientadoras dos PNEF e pelas metas de aprendizagem de EF e que deve ser elaborado posteriormente à realização da Avaliação Diagnóstica, após o professor aferir em que nível de aprendizagem se encontram os seus alunos.

Tal como mencionado anteriormente, no início do ano letivo foi definido pelo Professor Orientador em consonância com o NEEF, que o contacto com as turmas se daria de forma rotacional, tendo assim cada estagiário a oportunidade de contactar com 3 turmas diferentes, durante um período médio de 11 semanas. Deste modo, segundo a distribuição realizada, iniciei a minha intervenção pedagógica na turma do 11<sup>º</sup>A, ficando responsável por elaborar o PAT da respetiva turma, sob orientação do professor cooperante.

Na elaboração do PAT, o NEEF teve em consideração o Projeto Educativo da ESQP, o sistema de rotação dos espaços, as matérias obrigatórias a lecionar estabelecidas pelo GDEF, os tempos letivos destinados a cada matéria, o número de aulas por semestre, as interrupções letivas, o material disponível e condição do mesmo, as especificidades de

cada turma e dos seus alunos, nomeadamente o seu nível de desempenho e dificuldades apresentadas (a partir da avaliação diagnóstica realizada) e por fim, o modelo adotado pela ESQP, o Modelo por “Blocos”. Segundo Rosado (Sd), o Modelo por “Blocos” caracteriza-se por conglomerar um conjunto de aulas (Unidades Didáticas) acerca da mesma matéria, onde as aprendizagens motoras apenas se centram em conjuntos de movimentos direcionados a uma modalidade específica. Ainda assim, importa referir que na ESQP havia liberdade para cada professor adotar o Modelo Misto, podendo desta maneira, intercalar várias modalidades na mesma aula, de forma que não existisse uma “saturação” e posterior desmotivação e desinteresse dos alunos pelas modalidades abordadas, reiterando a ideia defendida por Aguiar (2019). Intercalar várias modalidades na mesma aula, permitia-me ainda abordar conteúdos comuns às mesmas, como por exemplo, o passe, ação técnica individual comum à modalidade de basquetebol e de andebol, com o mesmo fundamento: colocar a bola num colega que se encontre em melhor posição, para criar situações de finalização ou para a progressão no terreno de jogo.

Ao longo do ano foi necessário realizar ajustes pontuais no PAT devido a fatores como: condições climatéricas que obrigava a uma mudança do espaço de aula e consequentemente a uma mudança na modalidade a lecionar; ter de dedicar mais aulas do que as inicialmente previstas para trabalhar determinado conteúdo que ainda não estava bem consolidado; alterações ocorridas no calendário escolar, nomeadamente a antecipação da pausa letiva do Natal, como forma de prevenir eventuais contágios do vírus do *Covid-19*; entre outros fatores. O Planeamento Anual de Turma deve, portanto, ser encarado como um documento flexível e orientador e não como um documento limitador, de modo a adaptar-se consoante o contexto que presenciamos (Januário, 1996).

De seguida é apresentado o Planeamento Anual de Turma do 11ºA.

1º Semestre																																							
11A	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T		
SETEMBRO			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	8 At. A	24	25	26	27	8 At. A	29	9 At. A	30	31					
OUTUBRO					1	2	3	4	5	6	7 AND	8	9	10	11	12 AND	13	14	15	16 AND	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
NOVEMBRO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31								
DEZEMBRO																																							
JANEIRO																																							

2º Semestre																																							
FEVEREIRO																																							
MARÇO																																							
ABRIL																																							
MAIO																																							
JUNHO																																							

**Legenda:**

- Exterior
- Pavilhão
- Ginásio
- Feriado
- Início do ano letivo/semestre
- Fim do ano letivo
- Intercalares
- Reuniões de avaliação
- Report

Figura 1: Planeamento Anual de Turma 11<sup>ª</sup>A

Ainda que estivéssemos de volta a um ensino 100% presencial, havia muitas dúvidas e inseguranças acerca da forma como se iriam operacionalizar as aulas de EF, tendo o planeamento sido condicionado pela situação pandémica que o país atravessava. Nesse sentido, foram debatidas várias medidas e restrições pelo GDEF tendo como base as normas emanadas pela DGS para evitar a propagação do vírus do *Covid-19*, destacando o uso obrigatório da máscara durante a lecionação, a proibição do uso de coletes, a desinfecção e higienização de todo o material utilizado após o término das aulas, as pausas para hidratação e a utilização dos balneários por vagas de 7 alunos, que reduziu significativamente o tempo útil de aula.

Para além das medidas e restrições implementadas, o planeamento das aulas fez-se com o maior cuidado no que concerne à carga física imposta aos alunos, dado que os índices físicos poderiam não ser os melhores, uma vez que os alunos regressavam das férias e poderiam ainda apresentar algumas marcas deixadas pelo vírus. Nesse sentido, foi definido pelo GDEF que as primeiras três semanas de aulas fossem dedicadas à realização de jogos pré desportivos, a jogos tradicionais e para a exercitação das capacidades físicas de uma forma lúdica e de intensidade moderada, aumentando progressivamente ao longo do ano letivo, exigindo desta forma, uma grande capacidade de criatividade e inovação pedagógica nesta fase inicial do ano.

Confesso que estas medidas impostas, acabaram por se tornar benéficas não só para os alunos que ainda que com algumas restrições e condicionantes começaram a realizar atividade física, como também para nós NEEF que estávamos a dar os primeiros passos como professores e vimos nestas aulas um ótimo momento para perceber em que nível

se encontravam os alunos, conhecer os seus comportamentos e as suas relações socioafetivas, para além de ter sido uma excelente oportunidade para estabelecer uma relação empática e cativá-los através de jogos e exercícios de cariz lúdico, que por norma são sempre atividades em que os alunos gostam de participar e se mostram empenhados e alegres na sua prática.

Uma vez concluída a elaboração do PAT e das três primeiras semanas de aulas, dei início à elaboração das respetivas Unidades Didáticas, sendo apresentadas ao longo do capítulo alguns exemplos de UD consumadas no presente ano letivo.

A Unidade Didática (UD) representa a planificação para cada uma das modalidades determinadas no planeamento anual, permitindo definir os objetivos didáticos a atingir e as aprendizagens a consumir, devendo respeitar uma progressão e sequencialidade dos conteúdos a serem abordados, bem como ser flexível e adaptada ao nível da turma e dos seus alunos. Segundo Bento (2003), “as unidades didáticas são partes integrantes e fundamentais do programa de uma disciplina, pois constituem-se unidades integrais do processo pedagógico e apresentam ao professor e aos alunos etapas bem distintas do processo de ensino-aprendizagem”.

As Unidades Didáticas foram elaboradas tendo em consideração os documentos orientadores da prática pedagógica (o Planeamento Anual e o Programa Nacional de Educação Física) e pelo nível de aptidão apresentado pelos alunos na avaliação diagnóstica realizada antes da lecionação de cada modalidade, reiterando a ideia de Boggino (2016), de que a Avaliação deve ser o ponto de partida do processo de ensino-aprendizagem.

Um dos aspetos operacionais onde senti algumas dificuldades ao longo do EP foi justamente a elaboração das respetivas UD, pela dificuldade sentida no momento de realizar a avaliação inicial, que me levou por vezes, a uma imprecisão no diagnóstico do nível de aprendizagem dos alunos e deste modo, a ter de repensar e ajustar as UD em virtude de o planeamento didático e do número de aulas atribuídas para cada conteúdo/objetivo não corresponder exatamente com a avaliação formativa realizada ao longo das aulas. Nesta sequência de ideias, importa ainda referir que não avançava para o conteúdo seguinte, sem antes verificar que os alunos não tinham ainda consolidado o conteúdo abordado anteriormente. Era nesta lógica de “balizar” as aprendizagens (controlar e monitorizar) que procurava orientar a minha intervenção pedagógica, de forma a perceber a evolução dos alunos e caso necessário proceder a algum ajuste no processo de ensino-aprendizagem e no Planeamento Didático, tal como referido anteriormente.

No período que lecionei na turma do 11ºA foram lecionadas um total de 27 aulas de 90 minutos, das quais, 4 aulas destinadas aos jogos pré desportivo, 6 aulas da UD de Andebol, 5 aulas da UD de Basquetebol, 3 aulas da UD de Ginástica de Solo, 3 aulas da UD de Badminton, 1 aula destinada à realização do teste teórico de conhecimentos e 2 aulas destinadas à realização da bateria de testes do FITescola, no qual foram realizados o teste do vaivém, dos abdominais, da flexão de braços, da impulsão horizontal, da flexibilidade de ombros e da flexibilidade dos membros inferiores. Foi ainda reservada 1 aula para a realização do Corta-Mato inter-turma, de forma a apurar os 3 melhores alunos masculinos e femininos para o corta-mato escolar.

No que concerne à UD de Andebol do 11ºA, após a avaliação diagnóstica realizada, foi possível concluir que no momento da recuperação de bola, a grande maioria dos alunos não tirava partido da vantagem numérica e/ou espacial, demorando muito tempo a atacar a baliza adversária. Em vez disso, optavam por realizar sucessivas trocas de passe ainda no seu meio-campo defensivo, relevando assim, um desconhecimento claro do objetivo do jogo. Para além disso, foi notório que os alunos tinham grandes dificuldades em compreender o jogo como um projeto coletivo e na ocupação racional do terreno de jogo, evidenciando uma tendência constante para se aglomerarem em torno da bola, resultando num jogo anárquico.

Posto isto, a UD foi elaborada com a finalidade de tentar desenvolver nos alunos os conteúdos em que apresentavam mais dificuldade, de modo que alcançassem o nível esperado para o ano de escolaridade em questão, sendo apresentada de seguida a tabela com a estruturação de conteúdos abordados na UD de Andebol do 11ºA.

Tabela 3: Divisão dos conteúdos da UD de Andebol

ÁREA/ TEMA	CONTEÚDOS	AULAS					
		1	2	3	4	5	6
<b>Habilidades Técnico-Táticas</b>	Receção	AD	T/E	T/E	.	.	AS
	Passe de ombro	AD	T/E	T/E	.	.	AS
	Passe picado	AD	T/E	T/E	.	.	AS
	Drible	AD			T/E	.	AS
	Remate em apoio	AD				T/E	AS
	Remate em suspensão	AD			T/E	.	AS
	Desmarcação	AD		T/E	.	.	AS
	Fixar Defensor					T/E	AS
	Deslocamentos defensivos					T/E	AS
	Acompanhamento do jogador com e sem bola	AD	T/E	.	.	T/E	AS
Interceção	AD		T/E	.	.	AS	

<b>Cultura Desportiva</b>	História da Modalidade	.	.	.	.	.	.
	Regras e Segurança	.	.	.	.	.	.
	Terminologia	.	.	.	.	.	.
<b>Conceitos Psicossociais</b>	Empenho	.	.	.	.	.	.
	Trabalho em equipa	.	.	.	.	.	.
	Solidariedade	.	.	.	.	.	.
<b>Aptidão Física</b>	Força	.	.	.	.	.	.
	Flexibilidade	.	.	.	.	.	.
	Resistência	.	.	.	.	.	.
	Velocidade	.	.	.	.	.	.
	Coordenação	.	.	.	.	.	.
	Agilidade	.	.	.	.	.	.

Legenda: AD- Aval. Diagnóstico; AS- Aval. Sumativa; T- Transmissão de Conhecimentos; E- Exercitação; C- Consolidação; ● Conteúdo presente em todas as aulas.

No que respeita à UD de Badminton, de uma forma geral, a turma apresentava um bom desempenho, havendo facilidade em manter a sustentação do volante no ar, através da correta execução dos gestos técnicos de lob e clear. Contudo, e dado que a principal preocupação da generalidade dos alunos era manter somente a sustentação do volante no ar, era evidente em contexto de jogo uma ausência de deslocamentos (principalmente no género feminino) e, por conseguinte, uma inoportuna e inadequada preparação e execução do gesto técnico que melhor se ajustava ao contexto.

Os alunos, apresentavam ainda, dificuldades na execução do serviço e do remate, não direcionando o volante contra o solo, confundindo a ação técnica de remate (smash) com a ação técnica de clear. O gesto técnico de amorti (pancada mais complexa), apenas era realizado por uma minoria de alunos que apresentavam um excelente nível de desempenho e “inteligência tática”, uma vez que a sua execução depende da trajetória do volante e do posicionamento do adversário.

A nível teórico, evidenciaram um excelente conhecimento da terminologia dos gestos técnicos e das regras de jogo, o que facilitou bastante a transmissão de conhecimentos.

A minha intervenção ao longo das aulas de Badminton foi mais além, no sentido de que os alunos não realizassem apenas os batimentos de forma aleatória, unicamente com a intenção de manter a sustentação do volante no ar, mas sim, que procurassem atingir o objetivo do jogo, variando as suas ações motoras em função da batida do oponente e do seu posicionamento, ou seja, em função do contexto (“shared affordances”), tentando desenvolver habilidades que lhes permitissem estar preparados a decidir e executar da melhor maneira, maioritariamente através de situações lúdicas e desafiadoras em formato competição e de torneios de pares ou singulares.

De seguida é apresentada a tabela com a estruturação de conteúdos abordados na UD de Badminton do 11ºA.

Tabela 4: Divisão dos conteúdos da UD de Badminton

ÁREA/ TEMA	CONTEÚDOS	AULAS				
		1	2	3	4	5
<b>Habilidades Técnico-Táticas</b>	Deslocamentos e posição base	AD	T/E		.	AS
	Serviço curto e longo	AD	T/E		.	AS
	Clear	AD	T/E	T/E	.	AS
	Lob	AD	T/E	T/E	.	AS
	Remate (smash)	AD		T/E	.	AS
	Amorti	AD			T/E	AS
<b>Cultura Desportiva</b>	História da Modalidade	.	.	.	.	.
	Regras e Segurança	.	.	.	.	.
	Terminologia	.	.	.	.	.
<b>Conceitos Psicossociais</b>	Empenho	.	.	.	.	.
	Trabalho em equipa	.	.	.	.	.
	Solidariedade	.	.	.	.	.
<b>Aptidão Física</b>	Força	.	.	.	.	.
	Flexibilidade	.	.	.	.	.
	Resistência	.	.	.	.	.
	Velocidade	.	.	.	.	.
	Coordenação	.	.	.	.	.
	Agilidade	.	.	.	.	.

Legenda: AD- Aval. Diagnóstico; AS- Aval. Sumativa; T- Transmissão de Conhecimentos; E- Exercitação; C- Consolidação; ● Conteúdo presente em todas as aulas.

Na UD de Ginástica de Solo, com base na avaliação realizada, verificou-se que a generalidade dos alunos se encontrava no nível introdutório, exceto uma pequena minoria onde se incluíam duas alunas que praticavam Ginástica Acrobática e que apresentavam um nível avançado. No que se refere às principais dificuldades evidenciadas pelos alunos, destaca-se a execução de elementos gímnicos que deveriam já estar assimilados em anos anteriores, como o rolamento atrás, o rolamento à frente com pernas afastadas, roda e do elemento de força ângulo/esquadro.

Em relação ao desenvolvimento das aprendizagens, foquei a minha intervenção pedagógica na aprendizagem correta das técnicas dos diversos elementos gímnicos, paralelamente à aprendizagem das ajudas. Posto isto, estruturei as aulas com progressões pedagógicas para cada elemento gímnico, procurando não passar dos elementos mais simples para os mais complexos, sem antes alcançar a aprendizagem dos primeiros, objetivando a concretização de uma sequência no fim da UD. Desta forma, os

alunos encaravam as aulas como uma oportunidade de desenvolverem e aprimorarem as suas aptidões, mostrando um grande empenho ao longo das mesmas, que culminou com uma melhoria do nível apresentado inicialmente. Na avaliação final da sequência, foi avaliado não só o domínio técnico dos diferentes elementos gímnicos, como também a sua fluidez e articulação, através da incorporação de elementos de ligação.

De seguida é apresentada a tabela com a estruturação de conteúdos abordados na UD de Ginástica de Solo do 11ºA.

Tabela 5: Divisão dos conteúdos da UD de Ginástica de Solo

ÁREA/ TEMA	CONTEÚDOS	AULAS						
		1	2	3	4	5	6	7
<b>Habilidades Técnico-Táticas</b>	Rolamento à frente engrupado	AD	T/E	E	C	C	C	AS
	Rolamento à retaguarda engrupado	AD	T/E	E	C	C	C	AS
	Rolamento à frente com MI afastados	AD	T/E	E	C	C	C	AS
	Rolamento à retaguarda com MI afastados	-	-	T/E	E	C	C	AS
	Roda	AD	-	-	T/E	C	C	AS
	Apoio facial invertido de braços	-	-	-	T/E	C	C	AS
	Apoio facial invertido de cabeça	-	-	-	T/E	C	C	AS
	Elementos de equilíbrio	AD	T/E	E	C	C	C	AS
	Elementos de flexibilidade	AD	T/E	E	C	C	C	AS
	Elementos de força							
Sequência	-	-	-	-	T/E	C	AS	
<b>Cultura Desportiva</b>	História da Modalidade	.	.	.	.	.	.	.
	Regras e Segurança	.	.	.	.	.	.	.
	Terminologia	.	.	.	.	.	.	.
<b>Conceitos Psicossociais</b>	Empenho	.	.	.	.	.	.	.
	Trabalho em equipa	.	.	.	.	.	.	.
	Solidariedade	.	.	.	.	.	.	.
<b>Aptidão Física</b>	Força	.	.	.	.	.	.	.
	Flexibilidade	.	.	.	.	.	.	.
	Resistência	.	.	.	.	.	.	.
	Velocidade	.	.	.	.	.	.	.
	Coordenação	.	.	.	.	.	.	.
	Agilidade	.	.	.	.	.	.	.

Legenda: AD- Aval. Diagnóstico; AS- Aval. Sumativa; T- Transmissão de Conhecimentos; E- Exercitação; C- Consolidação; ● Conteúdo presente em todas as aulas.

Finalizada a minha intervenção no 11<sup>o</sup>A, seguiu-se a turma do 10<sup>o</sup>C. Como referido anteriormente, cada estagiário ficou responsável por realizar o planeamento anual da turma com que iniciou o EP, desta forma o PAT do 10<sup>o</sup>C já havia sido realizado, sendo apresentado de seguida na figura 2.

1º Semestre																																					
10C	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T
SETEMBRO			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
OUTUBRO					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
NOVEMBRO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30							
DEZEMBRO		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
JANEIRO					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		

2º Semestre																																					
FEVEREIRO		1	DAN	3	4	5	6	VOL	8	BAD	10	11	12	13	BAD	15	BAD	17	18	19	20	BAD	22	VOL	24	25	26	27	VOL								
MARÇO		1	BAD	3	4	5	6	BAD	8	VOL	10	11	12	13	VOL	15	VOL	17	18	19	20	VOL	22	BAD	24	25	26	27	GN	29	FUT	31					
ABRIL				1	2	3	FUT	5	VOL	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
MAIO					1	FUT	3	FUT	5	6	7	8	GN	10	GN	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
JUNHO		FITescola	2	3	4	5	FUT	8	FUT	9	10	11	12	FITescola	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						

**Legenda:**

- Exterior
- Pavilhão
- Ginásio
- Feriado
- Início do ano letivo/semestre
- Fim do ano letivo
- Intercalares
- Reuniões de avaliação
- Report

Figura 2: Planeamento Anual de Turma 10<sup>o</sup>C

Na turma do 10<sup>o</sup>C, lecionei um total de 23 aulas de 90 minutos, das quais, 3 aulas destinadas à UD de Dança, mais concretamente aeróbica, 3 aulas da UD de Andebol, 10 aulas da UD de Voleibol, 5 aulas da UD de Badminton, 2 aulas da UD de Futsal, 1 aula destinada à realização da bateria de testes do FITescola, e 1 aula destinada à revisão/consolidação de conteúdos e autoavaliação.

Uma vez que iniciei a minha intervenção nesta turma já perto do final do semestre, apenas irei apresentar as UD pelas quais fui responsável pela sua elaboração: a UD de Voleibol e a UD de Dança Aeróbica.

Focando então a minha atenção na UD de Voleibol, importa referir que foram lecionadas mais tempos letivos do que os inicialmente estipulados pelo GDEF, dado que foi nesta UD que implementei o meu projeto de investigação, que surgiu da necessidade de perceber de que forma a Aptidão Física pode e deve ser incorporada nas aulas de Educação Física e no planeamento e construção das Unidades Didáticas, por considerar ser uma das maiores lacunas existentes no ensino da disciplina.

A partir da avaliação inicial realizada, verificou-se uma grande heterogeneidade no nível de desempenho dos alunos, acentuando-se uma clara diferença entre géneros. A grande maioria dos alunos do género masculino possuía habilidades básicas de sustentação de

bola, como o passe e a manchete e sabiam, a partir da trajetória da bola, definir qual das técnicas deveriam utilizar. Em contraste, o desempenho das alunas mostrou-se significativamente inferior, evidenciando-se uma grande dificuldade para manter a sustentação da bola no ar. Verificou-se também, que a ação técnica de serviço (principalmente o serviço por cima), determinante para a prática da modalidade, representava uma das maiores dificuldades para as alunas do género feminino. Por fim, constatei que os alunos realizavam poucos remates, seja em apoio ou em suspensão, em momentos do jogo vantajosos para tal, evidenciando assim uma má tomada de decisão.

De seguida é apresentada a tabela com a estruturação de conteúdos abordados na UD de Voleibol do 10<sup>o</sup>C.

Tabela 6: Divisão dos conteúdos da UD de Voleibol

ÁREA/ TEMA	CONTEÚDOS	AULAS									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Habilidades Técnico-Táticas</b>	Deslocamento	AD	T/E	.	.	.	.	.	.	.	AS
	Posição base	AD	T/E	.	.	.	.	.	.	.	AS
	Passe alto de frente	AD	T/E	.	.	.	.	.	.	.	AS
	Manchete	AD		T/E	.	.	.	.	.	.	AS
	Serviço por baixo	AD			T/E	.	.	.	.	.	AS
	Serviço por cima	AD			T/E	.	.	.	.	.	AS
	Remate em apoio	AD				T/E	.	.	.	.	AS
	Remate em suspensão	AD				T/E	.	.	.	.	AS
	Bloco	AD				T/E	.	.	.	.	AS
<b>Cultura Desportiva</b>	História da Modalidade	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
	Regras e Segurança	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
	Terminologia	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
<b>Conceitos Psicossociais</b>	Empenho	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
	Trabalho em equipa	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
	Solidariedade	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
<b>Aptidão Física</b>	Força	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
	Flexibilidade	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
	Resistência	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
	Velocidade	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
	Coordenação	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
	Agilidade	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.

Legenda: AD- Aval. Diagnóstico; AS- Aval. Sumativa; T- Transmissão de Conhecimentos; E- Exercitação; C- Consolidação; ● Conteúdo presente em todas as aulas

Em relação à UD de Dança, por indicação do Professor Cooperante, foi dada aos alunos a opção de poderem escolher qual o estilo de dança que desejavam trabalhar, tendo os alunos optado pela Dança Aeróbica.

Relativamente ao desenvolvimento das aprendizagens, divido a UD em dois momentos. Num primeiro momento, foquei a minha intervenção pedagógica no domínio técnico dos diferentes passos, com fluidez de movimentos e em sintonia com a música. Assim, as primeiras aulas foram realizadas com coreografias elaboradas por mim e colocadas posteriormente em prática junto dos alunos que seguiram atentamente as minhas instruções. Num segundo momento, privilegiei o trabalho em grupo e a partilha de ideias, isto é, através de um processo criativo, cada grupo teve a responsabilidade de construir a sua própria coreografia de acordo com a estrutura musical escolhida e apresentá-la à turma para posterior avaliação. Na coreografia final apresentada, foi avaliada não só a construção coreográfica, como também a criatividade do grupo e a sua interação.

Pessoalmente o maior desafio na UD de Aeróbica, passou por cativar e contagiar todos os alunos a realizar aula sem constrangimentos, nomeadamente o género masculino, que inicialmente se mostrou retraído e pouco participativo.

De seguida é apresentada a tabela com a estruturação de conteúdos abordados na UD de Dança Aeróbica do 10ºC.

Tabela 7: Divisão dos conteúdos da UD de Dança Aeróbica

ÁREA/ TEMA	CONTEÚDOS	AULAS			
		1	2	3	4
<b>Habilidades Técnico-Táticas</b>	Marcha	AD	T/E	.	AS
	Corrida	AD	T/E	.	AS
	Passo e toque	AD	T/E	.	AS
	Elevação do joelho	AD	T/E	.	AS
	Passo cruzado	AD	T/E	.	AS
	Passo em V	AD	T/E	.	AS
	Chutos	AD	T/E	.	
	Balanços	AD	T/E	.	AS
	Chasse	AD	T/E	.	AS
	Mambo	AD	T/E	.	AS
Twist	AD	T/E	.	AS	
<b>Cultura Desportiva</b>	História da Modalidade	.	.	.	.
	Regras e Segurança	.	.	.	.
	Terminologia	.	.	.	.
	Empenho	.	.	.	.

<b>Conceitos Psicossociais</b>	Trabalho em equipa	.	.	.	.
	Solidariedade	.	.	.	.
<b>Aptidão Física</b>	Força	.	.	.	.
	Flexibilidade	.	.	.	.
	Resistência	.	.	.	.
	Velocidade	.	.	.	.
	Coordenação	.	.	.	.
	Agilidade	.	.	.	.

Legenda: AD- Aval. Diagnóstico; AS- Aval. Sumativa; T- Transmissão de Conhecimentos; E- Exercitação; C- Consolidação; ● Conteúdo presente em todas as aulas

Por fim, foi na turma do 12ºB que finalizei o meu estágio pedagógico, sendo apresentado de seguida o PAT da respetiva turma.

1º Semestre																																					
12B	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T
SETEMBRO			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
OUTUBRO					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
NOVEMBRO																																					
DEZEMBRO																																					
JANEIRO																																					

2º Semestre																																					
FEVEREIRO																																					
MARÇO																																					
ABRIL																																					
MAIO																																					
JUNHO																																					

**Legenda:**

- Exterior
- Pavilhão
- Ginásio
- Feriado
- Início do ano letivo/semestre
- Fim do ano letivo
- Intercalares
- Reuniões de avaliação
- Report

Figura 3: Planeamento Anual de Turma 12ºB

Na turma do 12ºB, lecionei um total de 12 aulas (6 de aulas de 45 minutos e 6 aulas de 90 minutos) das quais, 4 aulas destinadas à UD de Voleibol, 5 aulas da UD de Atletismo, 2 aulas destinadas à realização da bateria de testes do FITescola e por fim, 1 aula destinada à realização do teste teórico de conhecimentos, tendo sido a turma com a qual contactei menos tempo.

Direcionando a atenção na UD de Atletismo, onde inicialmente estavam estipuladas lecionar 7 aulas, devido a atividades de outras disciplinas que se sobrepuseram ao horário da disciplina de EF, apenas foram dedicadas 5 aulas para a leção da mesma. Nesse sentido destinei 3 aulas para abordar a disciplina de corrida de velocidades, incluindo a corrida de estafetas e 2 aulas para abordar a disciplina de salto em altura.

De seguida é apresentada a tabela com a estruturação de conteúdos abordados na UD de Atletismo do 12ºB.

Tabela 8: Divisão dos conteúdos da UD de Atletismo

ÁREA/ TEMA	CONTEÚDOS	AULAS						
		1	2	3	4	5	6	7
<b>Disciplinas</b>	Velocidade	AD	T/E	T/E		E	C	AS
	Estafetas		AD	T/E		E	C	AS
	Salto em Altura			AD	E		C	AS
<b>Cultura Desportiva</b>	História da Modalidade	.	.	.	.	.	.	.
	Regras e Segurança	.	.	.	.	.	.	.
	Terminologia	.	.	.	.	.	.	.
<b>Conceitos Psicossociais</b>	Empenho	.	.	.	.	.	.	.
	Trabalho em equipa	.	.	.	.	.	.	.
	Solidariedade	.	.	.	.	.	.	.
<b>Aptidão Física</b>	Força	.	.	.	.	.	.	.
	Flexibilidade	.	.	.	.	.	.	.
	Resistência	.	.	.	.	.	.	.
	Velocidade	.	.	.	.	.	.	.
	Coordenação	.	.	.	.	.	.	.
	Agilidade	.	.	.	.	.	.	.

Legenda: AD- Aval. Diagnóstico; AS- Aval. Sumativa; T- Transmissão de Conhecimentos; E- Exercitação; C- Consolidação; ● Conteúdo presente em todas as aulas.

Em suma, na minha opinião, o ensino não deve seguir uma lógica “mecanizada”, que privilegie apenas o desenvolvimento das ações técnicas de forma repetida e analítica, mas sim que privilegie situações de cariz lúdico e jogos reduzidos e condicionados, no qual os alunos sejam capazes de responder de forma afinada (nível de relação com a informação específica da tarefa) e calibrada (nível de adequação da resposta à exigência da tarefa) face às possibilidades de ação com que se deparam (“shared affordances”). Foi nesta lógica de associação técnico-tática que elaborei a planificação das UD, progredindo de acordo com a melhoria observada nos alunos, de exercícios mais simples e de menor complexidade focados no desenvolvimento das ações técnicas individuais, para exercícios com maior nível de complexidade e dificuldade direcionados para a compreensão do jogo e do seu sentido coletivo.

### **3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem**

Consumada a estruturação das UD, surge, finalmente, o terceiro momento do planeamento, a etapa de ensino-aprendizagem, isto é, a elaboração e lecionação dos planos de aula. Segundo Pilletti (2001), o plano de aula é a sequência de tudo o que vai ser desenvolvido num dia letivo. É a sistematização de todas as atividades que se desenvolvem no período em que o professor e o aluno interagem, numa dinâmica de ensino-aprendizagem. Desde o momento que iniciámos o EP, tivemos desde o primeiro dia, uma total autonomia para conduzirmos as aulas, com responsabilidade por todos os sucedidos.

Relativamente à estrutura do plano de aula (ver anexo 1), o mesmo seguia uma estrutura tripartida. Uma parte inicial destinada ao registo de presenças, a uma breve revisão da aula anterior, à introdução dos conteúdos a abordar na presente aula e ao aquecimento/mobilização articular onde procurava desde logo que fosse representativo e direcionado aos conteúdos a trabalhar. Posteriormente, uma parte fundamental destinada à exercitação dos conteúdos e objetivos programados, maioritariamente feita através de situações de cariz lúdico e de jogo reduzido ou condicionado. Por fim, uma parte final destinada ao retorno à calma e a um balanço geral da aula, onde aproveitava para esclarecer dúvidas e consolidar a matéria abordada. Os alunos que não realizavam aula prática, eram responsáveis por arrumar e desinfetar o material no final da aula, por auxiliar o professor na montagem e organização dos exercícios. Nas aulas de 45 minutos do 12º ano, a estrutura do plano sofria ligeiras alterações, de modo a rentabilizar o (pouco) tempo disponível. Desta forma, a aula iniciava prontamente com um exercício de aquecimento direcionado para a modalidade e finalizava com um exercício de jogo formal.

Constava ainda na estrutura do plano, os objetivos específicos do exercício, o esquema/organização, a descrição do exercício, o material, o tempo e as componentes críticas do movimento que serviam de referências para a observação do desempenho dos alunos, possibilitando uma correção imediata e permitindo ao aluno ter perceção da sua prestação, de forma a alcançar o sucesso esperado.

No meu ponto de vista, um plano seguido à risca é um plano arriscado. Posto isto, e apesar da estrutura modelo pré-definida, procurei sempre completar os planos de aula com um espaço dedicado a variantes/condicionantes por considerar a pedra basilar da ação do professor, uma vez que as respostas dos alunos aos exercícios propostos nem sempre é a esperada, devendo o professor ter a capacidade de tentar antecipá-las, pensando num plano B, C, D..., de forma a não quebrar a dinâmica da aula e responder,

de igual modo, aos objetivos pretendidos. Devemos, portanto, ter consciência que o plano de aula não passa de um guião que a prática pode fomentar alterações.

Ainda no que se refere à estruturação do plano de aula, o mesmo era elaborado tendo em consideração o princípio da progressão pedagógica, procurando conceber os exercícios numa lógica de complexidade e dificuldade crescentes.

Na passagem pelas 3 turmas, após realizar as avaliações iniciais às várias UD e apurar as capacidades e dificuldades de cada aluno, optei na organização dos planos de aula por agrupar os alunos, sempre que possível, por nível de aprendizagem dada a acentuada heterogeneidade existente. Esta abordagem pedagógica permitiu individualizar a minha intervenção durante as aulas, adaptando os feedbacks e oferecendo orientação específica de acordo com as necessidades individuais de cada grupo. Se para os alunos com maiores dificuldades os feedbacks centravam-se maioritariamente nos fundamentos básicos de cada ação, no caso dos alunos com melhor nível de desenvolvimento, era dado maior ênfase à tomada de decisão (perceção). A título de exemplo, aquando da lecionação do conteúdo de receção e domínio da bola na UD de Futsal, foram dados feedbacks como "recebe a bola de sola!" para os alunos com maiores dificuldades de execução. Por sua vez, para os alunos com melhor nível de desenvolvimento foram dados feedbacks como "recebe a bola orientada para o jogo!".

Nesta sequência de ideias, os exercícios propostos eram sempre os mesmos para todos os grupos de trabalho, porém com diferentes variantes (variação ao exercício que não altera a ação motora do aluno) e condicionantes (adaptação do exercício face à resposta dos alunos, tendo em vista um determinado objetivo a alcançar) em função do nível de desempenho, isto é, com variantes/condicionantes mais complexas e que dificultassem a tarefa para os alunos que apresentassem melhor nível, de modo a potenciar ainda mais o seu desenvolvimento e por outro lado, com variantes/condicionantes que permitissem facilitar a tarefa para os alunos que apresentassem maiores dificuldades.

De entre muitos exemplos, na UD de Voleibol, para os alunos com melhor nível de aprendizagem, foram colocadas em prática variantes/condicionantes como: limitar o nº de toques e obrigatoriedade de realizar um certo gesto técnico. Por sua vez, para os alunos que apresentavam uma menor aptidão foram aplicadas condicionantes como: permitir que os alunos realizassem auto passe (toque de dedos), permitir que pudessem agarrar a bola na sua ação ofensiva, permitir deixar bater a bola no solo aquando do serviço adversário ou entre passes, entre outras. Na UD de Futsal, para os alunos com melhor nível de aprendizagem coloquei em prática variantes/condicionantes como: diminuir/aumentar a dimensão do terreno de jogo, obrigatoriedade de o passe ser feito

alternadamente entre rapaz e rapariga, restrição de jogar com o pé não dominante, limitar o nº de toques por aluno, introduzir mais bolas nos exercícios, de forma a melhorar a tomada de decisão e o domínio do campo visual (perceção), etc. Para os grupos de alunos que apresentavam maiores dificuldades, promovi maioritariamente situações de superioridade numérica (2x1, 3x1, 3x2 e 4x3) de forma a aumentar as possibilidades de ação do portador da bola e com o objetivo de evitar a aglomeração em torno da bola, condicionei o jogo formal ao dividir o campo por setores e corredores, limitando cada aluno ao seu espaço, entre outros exemplos.

Importa referir que as variantes/condicionantes introduzidas nos exercícios não tinham somente o intuito de facilitar ou dificultar a tarefa aos alunos, como também de potenciar um determinado conteúdo a ser lecionado.

A título de exemplo, após realizada a Avaliação Diagnóstica à UD de Voleibol da turma do 10ºC, verificou-se que somente uma pequena minoria de alunos interpretava o momento ideal para realizar o remate em suspensão e apenas um grupo mais restrito de alunos interpretava e realizava com sucesso. Dessa forma, com o objetivo de trabalhar o remate em suspensão e a sua intencionalidade, foi realizado o seguinte exercício: jogo 3x3 em que na sua ação ofensiva, cada equipa podia agarrar 1 vez a bola antes de passá-la ao colega, exceto na resposta ao serviço adversário. A inclusão desta condicionante ao jogo formal 3x3 originou mais situações de remate em suspensão, dado que os alunos passaram a usar a regra constantemente para alcançar uma maior eficácia na obtenção do objetivo do jogo (marcar ponto). Foi também interessante verificar a maneira como os alunos começaram a preparar-se para dar resposta ao passe do colega de equipa, passando a dar importância à estrutura rítmica da chamada e à impulsão, de forma a bater a bola no ponto mais alto do salto. Dando outro exemplo, na UD de Basquetebol, de forma a trabalhar os conteúdos de passe e de desmarcação, optei em alguns exercícios por condicionar a ação dos alunos através da restrição do drible. Desta forma, os alunos apenas conseguiam progredir no campo de jogo passando a bola a um companheiro livre em posição mais ofensiva e desmarcando-se de seguida, oferecendo sucessivas linhas de passe ao portador da bola. Alterar o sistema de pontuação das modalidades foi também uma das condicionantes utilizadas para potenciar um determinado conteúdo, como foi o caso do lançamento na passada na UD de Basquetebol, no qual eram atribuídos mais do que os dois pontos regulamentos (4 pontos, por exemplo), à equipa que convertesse o cesto através do gesto técnico referido.

Apesar da maioria das variantes/condicionantes referidas acima serem contraproducentes com as regras e leis de jogo da modalidade, encaro-as como pequenas

progressões que visam a melhoria das habilidades técnico-táticas e que permitem consequentemente uma maior continuidade e fluidez de jogo.

Ao longo do ano, foram várias as dificuldades que fui tendo na condução do ensino, nomeadamente ao nível da gestão do tempo, na explicação e descrição dos exercícios e também no posicionamento no espaço de aula. O tempo útil de empenhamento motor foi sempre um aspeto ao qual dei grande importância, contudo a gestão do tempo nem sempre foi feita da melhor forma. No início do ano, a necessidade de demonstrar aos alunos e ao Professor Cooperante o conhecimento que tinha acerca dos conteúdos fruto de uma preparação cuidada da aula, levava a que a explicação e descrição dos exercícios fosse bastante pormenorizada, com terminologias complexas cuja interpretação se tornava difícil e demorada, e consequentemente a não cumprir com o plano de aula na íntegra.

De maneira a minimizar o tempo gasto na explicação e demonstração (tempo de informação), com o intuito de promover transições entre exercícios curtas e fluídas, tornou-se necessário simplificar o discurso, utilizando uma linguagem clara e objetiva. Uma das estratégias adotadas foi o uso de analogias e exemplos práticos do quotidiano. Por exemplo, aquando da lecionação da UD de Voleibol, comparei o movimento corporal na execução do passe alto de frente ao toque de um acordeão. Ao comparar o passe alto de frente com o movimento sincronizado de compressão e expansão do fole de um acordeão, os alunos puderam compreender de uma forma ilustrativa, a importância da coordenação e do envolvimento de todos os segmentos corporais na execução do passe (membros inferiores, tronco e membros superiores).

Além disso, foram adotadas outras estratégias, como envolver os alunos na demonstração dos exercícios, permitindo assim a visualização da técnica correta, o que acabou por se revelar uma boa metodologia, pois desta forma, conseguia prender a atenção de todos os alunos na sua explicação/demonstração. Também foram utilizados recursos digitais, como fotos, vídeos e apresentações multimédia, disponibilizados previamente à aula na plataforma *Classroom*, de forma a economizar tempo de explicação verbal. Para otimizar o tempo útil de empenhamento motor, procurei estruturar o plano de aula de forma que fossem reutilizados os mesmos materiais ou equipamentos entre exercícios, assim como manter os grupos de trabalho ao longo da aula, para além de designar alunos para ajudar na distribuição e recolha do material e realizar contagens regressivas no término das atividades.

O posicionamento no espaço de aula, foi também um dos aspetos que tive de me focar em melhorar ao longo do ano, uma vez que perdia com alguma frequência o contacto

visual com os alunos, pelo facto de me posicionar constantemente no centro do espaço de aula, tanto na explicação e demonstração dos exercícios, como também no momento de dirigir-me a determinado aluno ou grupo para realizar feedbacks. Deste modo, passei a deslocar-me pelas laterais do espaço de aula, garantindo um amplo campo de visão, o que me permitia manter constantemente o contacto visual sobre a turma e consequentemente facilitar a supervisão, a instrução e garantir a segurança de todos os alunos.

Durante o período de lecionação, adotei uma abordagem diversificada na aplicação de estilos de ensino, tendo em consideração os objetivos da aula, os conteúdos a serem lecionados e fundamentalmente, as necessidades específicas de cada turma. O estilo de ensino por comando foi empregue para fornecer orientações claras e diretas em atividades específicas como na UD de Dança Aeróbica. Neste estilo de ensino, focado essencialmente no professor e no conteúdo, todas as decisões são da inteira responsabilidade do professor. Aos alunos, cabe somente a tarefa de replicar as indicações dadas por este. Paralelamente ao estilo por comando, também coloquei em prática o estilo de ensino direcionado para a tarefa, de forma que os alunos tivessem maior protagonismo na execução das atividades. Neste estilo de ensino, a par do que acontece no ensino por comando, o responsável pela explicação e demonstração da tarefa continua a ser o professor, porém o aluno passa a ter grande liberdade para realizar a tarefa ao seu ritmo. Juntamente com os estilos referidos anteriormente, a utilização do estilo de ensino por descoberta guiada ou orientada, permitiu aos alunos participarem na criação e descoberta de soluções para as tarefas propostas pelo professor, fomentando assim o desenvolvimento da autonomia e do pensamento crítico na construção do saber. Neste estilo, o professor acompanha o processo de autodescoberta do aluno, estimulando-o e conduzindo-o através de feedbacks para a solução ajustada à situação problema. Por fim, também adotei o estilo de ensino de inclusão, adaptando as atividades em função do nível de aprendizagem dos alunos, tal como referido anteriormente.

A integração desses estilos ao longo do ano visou não apenas abordar as diferentes necessidades de aprendizagem, mas também promover um ambiente dinâmico que estimulasse o interesse e a participação ativa dos alunos nas aulas.

No que concerne às UD lecionadas, nas UD de Andebol e Basquetebol abordadas no 11ºA, a principal dificuldade sentida por força das condições meteorológicas que não permitiam a realização das aulas no exterior, foi realizar aulas em meio-pavilhão, tendo assim de partilhar o espaço com outra turma, o que dificultava imenso a transmissão de informação, condicionada ainda mais pelo uso de máscara. Se compartilhar o espaço já

se torna difícil pelo ruído que advém da turma vizinha, mais exigente se torna quando lecionamos modalidades como o Andebol e o Basquetebol, em que existe o contante som da bola a bater no solo. Neste sentido a minha transmissão de informação foi maioritariamente efetuada de forma grupal e não coletiva. Outra dificuldade sentida, e ainda referente à lecionação das aulas em meio-pavilhão, onde o espaço disponível é bastante reduzido, refere-se ao facto de apenas ter à disposição uma baliza e um cesto, exigindo assim uma capacidade de criatividade e improvisação para criar situações que promovessem o sentido de coletividade do jogo, que se efetuou através de situações de jogos reduzidos e condicionados, como referido anteriormente. Apesar do espaço reduzido, tive a constante preocupação de potenciar situações em que os alunos estivessem sempre envolvidos e comprometidos com a tarefa proposta, com o intuito de que o tempo útil de aula fosse o máximo possível.

Na lecionação da UD de Badminton, a maior desafio foi conseguir operacionalizar as aulas quando estas eram realizadas no ginásio, visto que a turma era composta por 30 alunos e o espaço disponível tornava-se reduzido para tantos alunos, tendo sido bastante difícil realizar jogos formais de pares e singulares. Dadas estas circunstâncias, as estratégias passaram pela redução do tamanho dos campos, por realizar exercícios de manipulação da raquete, exercícios em formato estafetas e jogos lúdicos com grupos de 4 a 6 elementos como foi o caso do exercício apresentado de seguida (ex.: “ataque ao trono 5x1”. Uma coluna de alunos todos com raquete batem alternadamente o volante tentando destronar o “Rei”. O aluno que conseguir colocar o volante no chão do campo do “Rei”, ocupa o seu “Posto”. Se o “Rei” na tentativa de resposta a um batimento colocar o volante para fora do campo adversário, troca com o aluno que colocou o volante em situação de difícil resposta.). Outra estratégia passou por dividir a turma em dois grupos e aproveitar o espaço exterior (sempre que as condições meteorológicas o permitiram) para a realização de exercícios técnicos de cariz lúdico para trabalhar conteúdos como os deslocamentos e velocidade de reação (ex.: em pares e sem raquetes, cada aluno atira volante ao ar para que o respetivo par o possa apanhar. Ir aumentando distâncias gradualmente.), o remate, dado que a maioria dos alunos tinha dificuldade em imprimir uma trajetória descendente ao volante (ex.: em pares e sem raquetes, cada aluno tem como objetivo acertar nos membros inferiores do colega, a uma distância de 1m e evitar ser atingido pelo volante do seu par), entre outros. Por fim, outra estratégia implementada de forma a ter sempre toda a turma em atividade, passou por trabalhar a condição física com os alunos que em determinado momento não se encontravam a realizar o exercício, tendo em consideração as características fisiológicas da modalidade e os segmentos corporais mais requisitados (ex.: em duplas, partindo da posição de

prancha de braços, cada aluno tem como objetivo tocar nas mãos do seu par e evitar ser tocado).

Na segunda turma com que contactei, o 10<sup>o</sup>C, na leção da UD de Ginástica de Solo, uma das principais dificuldades prendeu-se na tentativa de individualizar a minha intervenção, dada a constante preocupação pela segurança e integridade física de todos os alunos. Nesta lógica, para além da estratégia de dispor os colchões em formato de “U” de forma a ter um contacto visual sobre toda a turma, as duas alunas que apresentavam um nível avançado foram uma mais-valia, “coadjuvando-me” na demonstração da correta execução técnica e na realização das ajudas aos colegas, até verificar que os mesmos fossem capazes de as realizar autonomamente. Outra dificuldade sentida, por alguma inexperiência, ocorreu no momento da realização das ajudas, não por falta de conhecimento do local onde é realizada, nem da posição correta em relação ao aluno, mas sim, pela dificuldade em definir o momento exato da ajuda e a intensidade da força aplicada.

No 10<sup>o</sup>C, o desafio maior passou por abordar a UD de Dança, mais concretamente aeróbica, que fruto do meu pouco conhecimento à modalidade, exigiu um estudo aprofundado dos passos básicos e da sua execução técnica, tendo recorrido assim à visualização de vídeos na *Internet* de técnicos profissionais na área e dedicando muitas horas de ensaios das coreografias a realizar em aula, na procura da coordenação perfeita entre a música e o movimento. A grande dificuldade, passou por cativar e contagiar todos os alunos a realizar aula sem constrangimentos, nomeadamente o género masculino, que inicialmente se mostrou retraído e pouco participativo. Nesse sentido, foram usadas várias estratégias como, misturar grupos de rapazes com raparigas, colocar alunos na função de professor para adquirirem noção dos tempos da música e realizar concursos de dança onde eram os próprios alunos através de um processo criativo a elaborarem a sua coreografia, desde a escolha da música à seleção dos passos. Fazendo uma retrospectiva das turmas com que contactei, reconheço que foi na turma do 10<sup>o</sup>C que senti um maior crescimento da minha prestação, espelhada na evolução dos alunos e se inicialmente sentia uma certa inquietação em abordar o módulo de dança, hoje, considero que foi dos módulos que mais me deu prazer ao lecionar e denoto a mesma opinião por parte dos alunos, pela forma participativa com que passaram a encarar as aulas, sendo que no final eram já os próprios a pedirem mais aulas de dança, o que para mim é um bom indicador de satisfação e de empenho e a maior recompensa que poderia receber por todo o esforço dedicado.

A última turma com que contactei, o 12ºB, constituiu-se num grande desafio por conseguir organizar as aulas de forma a cumprir com o planeamento estipulado, entre terminar de abordar os conteúdos programáticos das modalidades abordadas, realizar as respetivas avaliações sumativas e o teste escrito, tendo em conta que o contacto com a turma foi condicionado por várias atividades de outras disciplinas que se sobrepuseram ao horário da disciplina de Educação Física.

Por último, não poderia encerrar este capítulo sem antes fazer alusão à Área da Aptidão Física, área que procurei trabalhar ao longo de todas as aulas, integrado as capacidades físicas simultaneamente com os conteúdos programáticos das modalidades (Área das Atividades Físicas).

Dando um exemplo prático, na modalidade de Basquetebol em que a força dos MS é essencial para a sua prática, uma das estratégias utilizadas para exercitar esta capacidade, passou por esvaziar as bolas, tornando-as assim mais pesadas, na aula em que foi abordado o conteúdo de drible. Assim, de forma que o ressaltado da bola atingisse o nível da cintura, os alunos passaram a ter de imprimir mais força no drible. Nas modalidades coletivas de invasão, como o Futsal, o Basquetebol e o Andebol, com o objetivo de trabalhar a capacidade aeróbia e anaeróbia dos alunos, aumentava ou diminuía a dimensão do campo de jogo, assim como, colocava mais ou menos jogadores por equipa, respetivamente. Na modalidade de Voleibol, em que a impulsão vertical é uma constante do jogo, a força muscular e a potência dos MI surgem como uma das capacidades mais importantes a serem desenvolvidas, deste modo, condicionei os exercícios de forma que os alunos tivessem de realizar o maior número de saltos por aula, como foi o caso do exemplo apresentado anteriormente, no qual os alunos podiam agarrar a bola por uma vez, antes de passá-la ao colega, o que originou repetidas situações de remate em suspensão e bloco. Aumentar a altura da rede foi também uma das estratégias utilizadas na modalidade de Voleibol para desenvolver a força dos MS, entre muitos outros exemplos aplicados nas várias UD.

### **3.1.2.4. Avaliação**

A avaliação pode ser entendida como um processo sistemático que visa a recolha de informações no sentido de permitir a tomada de decisão e a execução de intervenções pedagógicas com o objetivo de aproximar quanto possível o processo de ensino-aprendizagem aos objetivos pretendidos (Coelho et al., 2010).

A Escola Secundária Quinta das Palmeiras adotou recentemente o regime semestral. Através deste modelo de semestralidade, foi possível realizar dois momentos de reporte de avaliação, a meio de cada semestre, nos quais os alunos eram avaliados qualitativamente. Estes momentos avaliativos de caráter formativo foram prontamente enviados aos Encarregados de Educação, possibilitando-lhes acompanhar o progresso e desempenho dos seus educandos ao longo de todo o semestre, em vez de apenas terem conhecimento da avaliação final. Os alunos foram avaliados segundo a escala, Insuficiente (I), Suficiente (S), Bom (B) e Muito Bom (MB), nos diferentes parâmetros da avaliação sumativa.

A avaliação da disciplina de EF compreende três momentos: a avaliação diagnóstica, a avaliação formativa e por fim, a avaliação sumativa. A avaliação diagnóstica realizada nas primeiras aulas de cada UD tinha como objetivo aferir o nível dos alunos e da turma para posteriormente planear as aulas com conteúdos e objetivos tangíveis a alcançar. Nesta avaliação foi utilizada uma escala de 1-4, onde 1- “não executa”, 2- “executa com dificuldade”, 3- “executa com pouca dificuldade” e 4 - “executa sem dificuldade”, para avaliar as diferentes ações técnicas e o conhecimento à modalidade. Relativamente à escolha dos conteúdos para avaliação, tive em consideração os objetivos programáticos preconizados nas AE para o ano de escolaridade e nível em questão.

Apesar da escala utilizada e das componentes críticas dos gestões técnicos que nortearam o processo de avaliação, senti imensas dificuldades em observar todos os conteúdos pretendidos. Para além disso, como apenas destinava a primeira aula (no máximo, as duas primeiras) para a avaliação diagnóstica e dado que as turmas eram bastante numerosas, tornou-se muito difícil conseguir avaliar todos os alunos.

Por sua vez, a avaliação formativa foi realizada de forma contínua em todas aulas (considero importante reforçar esta ideia junto dos alunos), com o objetivo de avaliar o desenvolvimento dos alunos nas várias UD e de refletir acerca da necessidade de se ajustar o planeamento face ao cumprimento dos objetivos estabelecidos para a turma.

Por fim, a avaliação sumativa realizada no final de cada Unidade Didática, tinha como o objetivo avaliar o desempenho final dos alunos, verificar a sua evolução e verificar a eficácia do processo ensino-aprendizagem. Na avaliação final de cada UD, foi utilizada a mesma escala e foram avaliados os mesmos conteúdos da avaliação diagnóstica, de forma a ser mais fácil aferir a evolução de cada aluno. Comparativamente com a avaliação diagnóstica, a avaliação sumativa foi, naturalmente, mais fácil de realizar, em virtude de já ter uma maior experiência a este nível e também pelo facto de conhecer melhor os alunos, o que permitiu não restringir a avaliação a uma só aula, mas sim a todo o processo de aprendizagem, valorizando o empenho e o progresso dos alunos.

De seguida, são apresentados na figura 4, os parâmetros referentes à avaliação na Escola Secundária Quinta das Palmeiras:

Semestres	1º Semestre			Avaliação 1º Semestre
	Conhecimentos   Capacidades   Atitudes e Comportamentos			
Domínios   Descritores	A,B,C,D,E,F,G,H,I			
PASEO	Conhecimentos e capacidades (80%)		Comunicação, atitudes e comportamentos (20%)	
	Saber Científico   Expressão	Média	Comunicação, atitudes e comportamentos em ambientes de aprendizagem	

Figura 4: Parâmetros avaliativos da ESQP

- Domínio Conhecimentos e Capacidades - 80%;  
- Saber Científico/Expressão.
- Domínio Comunicação, Atitudes e Comportamentos - 20%.  
- Informação, Comunicação e Linguagem;  
- Desenvolvimento Pessoal e Autonomia;  
- Relacionamento Interpessoal.

Para os alunos impossibilitados de realizar aulas práticas e que apresentassem atestado médico de longa duração, a avaliação da parte prática era substituída por trabalhos teóricos e pela respetiva apresentação, sendo os alunos avaliados pelo rigor e clareza da informação e pela apresentação oral. Os trabalhos incidiam em vários conteúdos da Área dos Conhecimentos ou sobre alguma modalidade abordada até ao momento. No meu ponto de vista, é bastante difícil avaliar um aluno nestes moldes quando a disciplina é maioritariamente prática, não correspondendo, por vezes, a nota final do trabalho com o nível real de aprendizagem motora.

Enquanto Professor Estagiário, a avaliação foi um dos momentos onde senti maiores dificuldades. Devido à minha inexperiência em observar e ao desejo de ser o mais preciso possível na obtenção de informações de todos os alunos, enfrentei o desafio de lidar com uma grande quantidade de indicadores a avaliar. Nesse sentido, foi importante contar com a ajuda e experiência do Professor Orientador Nuno Rodrigues para que as avaliações fossem o mais justas possíveis. Hoje, considero que quanto mais simples e concreta for a avaliação, maior facilidade teremos em aplicá-la e conseqüentemente, extrair apenas a informação essencial.

De seguida, apresento na figura 5 os indicadores utilizados na avaliação da UD de Andebol do 11<sup>º</sup>A, com base no documento orientador das Aprendizagens Essenciais para o respetivo ano de escolaridade e nível de desenvolvimento esperado.

<b>AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA DE ANDEBOL</b>							
	<b>Desmarca-se oferecendo linhas de passe ofensivas</b>	<b>Realiza com oportunidade e correção o passe (de ombro ou picado)</b>	<b>Realiza com oportunidade e correção o remate em suspensão</b>	<b>Ocupação racional do terreno de jogo</b>	<b>Procura desarmar e intercetar, colocando-se entre a bola e a baliza</b>	<b>MÉDIA</b>	<b>(0-20)</b>
<b>1- Não executa;</b> <b>2- Executa com dificuldade;</b> <b>3- Executa com pouca dificuldade;</b> <b>4- Executa sem dificuldade.</b>							

Figura 5: Indicadores de avaliação da UD de Andebol

Estes indicadores, foram utilizados para os três momentos de avaliação, de modo a facilitar a avaliação dos alunos e como meio de comparação dos gestos técnicos para as diferentes aulas.

Por fim, e em jeito de conclusão, acredito que na avaliação se deva valorizar mais o empenho, o progresso e a evolução dos alunos. Para explicar esta ideia, recorro às seguintes hipóteses:

- Aluno A: federado em natação e recordista nacional dos 100m livres.
- Aluno B: aluno não federado, não sabe nadar e tem pânico de entrar na água.

É expectável que o Aluno A consiga cumprir com todos os parâmetros avaliativos que o PNEF e as Aprendizagens Essenciais contemplam, terminando com uma nota elevada à respetiva UD. Por sua vez, é esperado que o Aluno B termine com uma nota negativa.

No meu ponto de vista, se o Aluno B no final da UD conseguir entrar na água e conseguir nadar, embora com imensa dificuldade, deve terminar com uma nota que valorize o seu esforço e a sua progressão ao longo das aulas e não somente ser avaliado por não executar uma determinada técnica nos diferentes estilos.

### **3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I**

O estágio é um momento único em que os estagiários se veem professores, onde começam a desenvolver as suas ideias e opiniões sobre a profissão, melhor dizendo, iniciam a formação da sua identificação profissional (Scalabrin & Molinari, 2013).

Por muito conhecimento que cada um adquira durante a sua formação académica, é a experiência prática que o estágio proporciona que nos faz contactar diretamente com as exigências reais da profissão. Nessa perspetiva, foi crucial o facto de termos começado a lecionar desde o primeiro dia, sem experiência prévia e com responsabilidade e autonomia sobre todo o processo ensino-aprendizagem, fazendo-nos desde logo sentir o peso da responsabilidade e a lidar com as contingências diárias de um professor.

À vista disso, a tutoria do Professor Cooperante foi de extrema importância no decorrer do estágio, não só por facilitar a nossa integração no seio da comunidade escolar, que no meu caso foi favorecida por ter frequentado a mesma enquanto aluno, mas essencialmente no desenvolvimento dos nossos conhecimentos e capacidades, através das constantes sugestões e feedbacks que antecediam cada aula/atividade e que se prolongavam nas reuniões semanais. Nessas reuniões, o desempenho de cada estagiário era alvo de reflexões e correções e eram definidas estratégias de melhoria a aplicar. Além disso, o Professor Nuno, motivava-nos e incentivava-nos constantemente a fazer mais e melhor, levando-nos assim, a atuar com maior segurança e determinação.

A par do papel basilar do Professor Cooperante, estar inserido num grupo de estágio, foi igualmente importante, pela possibilidade de debater e partilhar ideias, de receber feedbacks dos meus colegas e pela entajuda e cooperação na realização de todas as tarefas e atividades desenvolvidas. Por conseguinte, ter oportunidade de assistir a todas as aulas do Núcleo de Estágio, acarreta vários benefícios, principalmente, por conferir uma perspetiva dos erros cometidos mais comuns e das principais dificuldades nutridas pelos meus colegas (que inicialmente eram comuns a todos), tais como o controlo disciplinar, o posicionamento no espaço de lecionação, a explicação e organização dos exercícios, a otimização do tempo útil de aula e a projeção de voz, que este ano foi

condicionada pelo uso de máscara. Ter essa perspectiva de fora, permite estar atento a pormenores que por vezes tendem a ser descurados, leva-nos a refletir acerca de estratégias para suprimir os erros cometidos pelos colegas e permite ainda, retirar ideias para desenvolver os conteúdos de forma diferente. Não tenho dúvidas, que grande parte do sucesso, deveu-se assim à partilha e cumplicidade que sempre caracterizaram o grupo.

Ainda nesta sequência de ideias, partilhar esta experiência com três colegas estagiários, permitiu-me perceber que, ainda que com mesma formação académica, cada um tem a sua própria identidade profissional e a sua maneira de conduzir as sessões de aula, com métodos de ensino, liderança e estratégias pedagógicas bastantes distintas. Não obstante, considero que existem princípios comuns pelos quais todos devemos pautar a nossa atuação e que superam quaisquer tipos de metodologias e estratégias ensino-pedagógicas, sendo elas a paixão, o rigor, o conhecimento e a valorização do relacionamento humano. O profissionalismo, a atitude diante dos alunos, nomeadamente a energia que transparecemos ao lecionar capaz de motivar e contagiar, que em muito tem a ver com forma de estar, desde a postura, ao olhar, ao comunicar, com transmissão de informações de forma clara, objetiva e precisa, a criatividade, a empatia e a sensibilidade para respeitar o tempo e as diferenças de cada aluno, são no meu ponto de vista, os fatores que distinguem um bom professor dos demais. Por fim, e não menos importante, sendo a Educação Física uma disciplina de “toque”, que proporciona uma maior proximidade entre alunos e professor, acredito que um ambiente saudável de aula só é possível, por meio de um processo interativo, valorizando o relacionamento pessoal, mantendo evidentemente, a distância profissional exigida e aumentando desta forma, o seu envolvimento e comprometimento nas aulas. Desse modo, procurei sempre estabelecer uma ligação com cada aluno, tentando conhecer os seus interesses e ter sempre uma palavra incentivadora e de elogio a fazer, uma vez que não devemos interagir com os mesmos somente para proceder a correções ou problemas disciplinares.

No que respeita às turmas intervencionadas, no enquadramento do estágio pedagógico é essencial contactar com o máximo de heterogeneidade e contrastes que possam existir entre alunos de diferentes turmas e anos de escolaridade, de forma a estarmos o mais preparado possível para o futuro profissional. Nesse sentido, destaco positivamente o contacto com três turmas do Ensino Secundário, com perfis de conhecimentos, capacidades e atitudes diferentes entre si e conseqüentemente experiências e exigências distintas ao longo do ano.

Inicialmente pela minha aparência bastante jovem e pelo receio que os alunos me vissem meramente na condição de estagiário, temia em não ser respeitado e de não ter o controle sobre a turma, aspeto que consegui controlar desde cedo, muito por conta do comportamento exemplar que caracterizava os alunos, tendo sido o ponto de partida para encarar as restantes aulas com maior confiança e segurança. Ainda assim, considero que nas primeiras aulas foquei excessivamente a minha atenção na questão disciplinar e em tentar proporcionar um bom clima de aula, ao invés de centrar o meu olhar no desenvolvimento das habilidades motoras dos alunos. Para além disso, cometi diversos erros e senti algumas dificuldades, nomeadamente ao nível da organização do espaço de aula, onde por vezes não aproveitei todo o espaço disponível por achar que seria mais fácil controlar e dirigir os feedbacks aos alunos num espaço mais reduzido e também ao nível da gestão do tempo, em virtude da extensa e demorada transmissão dos conteúdos e explicação dos exercícios. Com a ajuda do Professor Cooperante, através das suas sugestões, estes erros foram sendo corrigidos ao longo do tempo. Relativamente à organização do espaço de aula, passei a rentabilizar todo o espaço disponível, fazendo uso da minha boa colocação de voz e passando a movimentar-me mais vezes em torno do espaço de aula (pelas laterais dos campos), tentando nunca perder o controlo visual sobre toda a turma. Também a lecionação em diferentes espaços foi outro fator que me permitiu desenvolver novas estratégias de organização em função do espaço disponível e da modalidade a abordar. Em relação à transmissão dos conteúdos e explicação dos exercícios, passei a simplificar o discurso inicial, sumariando apenas a informação essencial e a transmitir a grande maioria dos feedbacks no desenrolar dos exercícios, sem ter de parar os mesmos para proceder a correções ou introduzir novas variantes/condicionantes, permitindo assim, aumentar o tempo útil de aula e tornar as aulas mais dinâmicas.

Na passagem pelas 3 turmas, face aos diferentes perfis de capacidades e conhecimentos que se faziam notar e respeitando o tempo e as diferenças de cada aluno, passei a trabalhar de uma forma mais individualizada, formando grupos de trabalho por nível de desempenho e a colocar variantes/condicionantes diferentes aos exercícios de cada grupo, ajustadas ao nível de desenvolvimento dos mesmos. Inicialmente temi que esta abordagem não fosse bem aceite, primeiro porque podia gerar problemas na constituição dos grupos de trabalho, dado que os alunos passaram a juntar-se por nível de desempenho e não por afinidades, como era habitual. Ainda assim, importa referir que tive sempre em consideração, dentro do possível, juntar os alunos com os colegas com quem mais gostavam de trabalhar. Em segundo, na medida em que os alunos dos grupos que apresentavam maiores dificuldades, pudessem sentir-se de certa forma inferiorizados. Ao invés disso, o retorno foi bastante positivo. Em nenhum momento

senti os alunos desmotivados, mas sim com vontade em trabalhar na melhoria das suas habilidades. Além disso, esta estratégia pedagógica mais individualizada, permitiu-me incorporar os alunos no seu processo de ensino-aprendizagem, visto que passaram a ter uma ideia mais concreta do nível onde se encontravam e a traçar pequenos objetivos em cada aula, de forma a alcançarem o nível final esperado. Por último, também me permitiu estabelecer uma relação mais próxima e empática com a turma, uma vez que passei a fornecer feedbacks técnicos e motivacionais mais próximos dos alunos, tendo notado que os mesmos começaram a olhar para mim não só como um mero transmissor de conhecimentos, mas sim, como um professor atento e interessado na melhoria das suas “reais” capacidades, tendo até começado a partilhar comigo as dificuldades que iam sentido aula após aula.

Por último, e extensível às três turmas, uma das competências que também considero ter desenvolvido, diz respeito à avaliação, nomeadamente à observação e recolha de informação, onde inicialmente sentia bastantes dificuldades. Nesse sentido a melhoria, deveu-se à definição clara dos indicadores/objetivos a avaliar, privilegiando para os JDC, ações técnico-táticas e tático-estratégicas em situação de jogo ao invés da avaliação de gestões técnicas de forma isolada.

Se o contacto com o Ensino Secundário, não poderia ter sido melhor, por outro lado, o ponto mais negativo do presente estágio, prende-se com a ausência de interação com o 3º Ciclo e com a breve passagem pelo 2º Ciclo, em que só foi possível observar as aulas, não tendo tido desta forma oportunidade de lecionar aos alunos da faixa etária em questão e onde certamente que as dificuldades sentidas seriam outras, particularmente no que toca ao controlo da aula, dado que os alunos têm maior dificuldade em manter a concentração nos exercícios, acabando por perderem o foco mais rapidamente. Todavia, foi importante ter a perspetiva de uma realidade completamente diferente, que requer outro tipo de exigências face ao Ensino Secundário.

Para concluir, considero que é notório um desenvolvimento profissional e pessoal, após o término de um ano bastante exigente, marcado por inúmeras dificuldades, mas acima de tudo por muito trabalho e uma enorme vontade em aprender, tendo desenvolvido ferramentas e estratégias que me permitem estar mais apto para abraçar a profissão de docente.

### **3.2. Área II – Participação na Escola**

A participação foi bastante abrangente e verdadeiramente enriquecedora, pois, para além da responsabilidade pela condução do processo de ensino-aprendizagem das turmas atribuídas, o NEEF também teve a oportunidade de participar de forma ativa na organização de diversas atividades e no Desporto Escolar.

Neste ponto, serão descritas todas as atividades realizadas ao longo do ano letivo, assim como, o trabalho realizado no Grupo-Equipa de Badminton e DE Escola Ativa.

Importante ressaltar, que todas as atividades foram concebidas de forma a incluir toda a comunidade escolar. Dado que a ESQP dispõe de um departamento dedicado ao acompanhamento de alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE), foi importante para o NEEF garantir que esses alunos também fossem incluídos nas atividades propostas, promovendo assim um ambiente educacional inclusivo.

#### **3.2.1. Desporto Escolar**

O Desporto Escolar (DE) desempenha um papel essencial nas escolas ao oferecer a todos os alunos a oportunidade de praticar desporto e participar na modalidade de sua preferência. Na ESQP, os alunos têm à disposição uma ampla variedade de grupos-equipas, que abrangem modalidades como ténis de mesa, patinagem, futsal juvenil masculino, futsal iniciado masculino, ténis, basquetebol iniciado masculino, basquetebol iniciado feminino, badminton e DE Escola Ativa. Essa diversidade de opções permite que os alunos se envolvam ativamente no Desporto Escolar, proporcionando-lhes também a oportunidade de representar a escola em competições a nível distrital, regional e nacional.

O Núcleo de Estágio onde me inseri, ficou responsável por orientar o grupo-equipa de Badminton e o grupo-equipa DE Escola Ativa, atribuídos ao Professor Cooperante no início do ano letivo. Tanto os treinos de Badminton como o DE Escola Ativa decorriam à quarta-feira das 14:00h às 16:00h.

Para que todos os elementos do NEEF tivessem contacto com os respetivos grupos-equipa, optámos por nos repartir pelos mesmos (dois estagiários por grupo-equipa), trocando a meio do ano letivo, tendo assim, iniciado a meu trabalho no DE na modalidade de Badminton. Em cada grupo-equipa, cada professor estagiário era responsável por planear e conduzir as sessões de treino, alternando com o respetivo par

semanalmente, havendo uma constante preocupação por abordar os conteúdos de uma forma sequencial e progressiva.

### Badminton

O grupo-equipa de Badminton teve uma excelente afluência ao longo do ano letivo, contando com uma média de cerca de 15 alunos repartidos pelo escalão de Iniciados e de Juvenis.

As sessões de treino eram compostas por 3 partes: uma parte inicial de mobilização músculo-esquelética e com exercícios de aquecimento específicos face ao objetivo/conteúdo do treino, uma parte principal com exercícios direcionados para a execução técnica do movimento e por fim situações de jogos, quase sempre em formato de minitorneios. Seguindo a mesma abordagem das aulas, na organização dos grupos de trabalho, optámos por agrupar os alunos de acordo com o seu nível de desempenho, o que, na maioria das vezes, coincidiu com o escalão etário.

Ao longo do ano foram realizadas 4 concentrações, nas quais uma foi organizada pela ESQP. Sendo o nosso núcleo composto por 4 estagiários, ficou definido que cada estagiário ficaria responsável por acompanhar o grupo-equipa numa das deslocações. No meu caso particular, no dia 7 de abril, desloquei-me à Escola Básica João Roiz, Castelo Branco, para a segunda concentração de desporto escolar na modalidade de badminton no escalão de Juvenis, onde participámos com 3 alunos na disciplina de singulares.

Previamente ao dia da concentração, fiquei responsável por tratar das inscrições, autorizações e convocatória, por organizar os lanches e preparar o saco do equipamento. Já durante o dia da prova, acompanhei os alunos em todos os jogos, fornecendo constantes instruções técnico/táticas e feedbacks motivacionais. A participação dos alunos foi bastante positiva, enaltecendo os valores éticos, o espírito de fair-play e desportivismo que prevaleceram ao longo do dia da competição. Destaco ainda a interação e as amizades criadas com os colegas das outras escolas, elevando os valores e a missão do Desporto Escolar. De uma forma bastante meritória, conseguimos conquistar 1 medalha de bronze e a qualificação de 2 alunos para a fase regional, recompensando assim todo o trabalho realizado ao longo dos treinos.

No dia 14 de março, coube à ESQP acolher a realização de mais uma concentração de Badminton que contou com a presença de cerca de 30 alunos, ficando a organização da prova ao encargo do NEEF. Nesse sentido, previamente ao dia da prova foi necessário

receber as inscrições de todos os participantes/escolas, elaborar os quadros competitivos e os boletins de jogo. Já no dia da concentração, verificámos as condições do material (raquetes, volantes e redes) e montámos os campos de jogo, colocando as redes e remarcando novas linhas nos campos.

De uma forma geral, a participação no grupo-equipa de Badminton foi bastante positiva, pela oportunidade de aperfeiçoar os meus conhecimentos à modalidade, num contexto mais informal e de maior proximidade com os alunos, e por fim, por ter tido a oportunidade de participar na organização de uma concentração distrital e perceber toda a logística inerente à realização de uma competição deste tipo, não restringindo a minha participação no DE apenas à aplicação de planos de treinos.

### DE Escola Ativa

Apesar da grande expectativa gerada em torno deste grupo-equipa por ser novidade na oferta educativa da Escola, surgindo com o novo Programa Estratégico do Desporto Escolar (PEDE) 2021-2025 direcionado apenas para os alunos do 2º e 3º ciclos do Ensino Básico, os níveis de participação do DE Escola Ativa foram francamente negativos, chegando a ser nulos a meio do ano letivo, coincidindo com o momento em que transitei para o mesmo.

Nesse sentido, a minha participação neste grupo-equipa passou por tentar captar alunos ao longo do ano através da sensibilização junto das turmas (uma vez que a grande maioria dos alunos não tinha conhecimento acerca do mesmo), da elaboração de cartazes e flyers, da divulgação nas redes sociais e por fim, na organização de atividades, como foi o exemplo da atividade de Laser Run em parceria com o Penta Clube da Covilhã e do workshop de Tai Chi Chuan- Defesa Pessoal em parceria com o Centro de Artes Marciais da Covilhã. Nestas atividades tivemos como objetivo dar a conhecer modalidades desconhecidas para a maioria dos alunos e estreitar relações entre a comunidade escolar e os clubes/associações da região.

Contudo e apesar das inúmeras tentativas, os alunos apenas aderiam pontualmente quando organizávamos atividades deste tipo, nunca conseguindo ter a afluência desejada, e quando questionados acerca dos motivos que os levavam a não se inscrever, apontavam para a ausência de competição como a principal razão.

### **3.2.2. Intervenção na Escola**

A ESQP caracteriza-se como uma escola dinâmica e proativa, sempre na vanguarda no que se refere a atividades e projetos. Deste modo, serão apresentadas de seguida, as atividades dinamizadas pelo GDEF e pelo NEEF, no qual tivemos em consideração a realização em dias diferentes da semana, de forma a abranger o maior número de alunos e toda a comunidade escolar, incluindo os alunos do Departamento de Educação Especial.

#### Dia Mundial da Inclusão Social (anexo 2)

Realizada na manhã do dia 10 de dezembro, em colaboração com o Grupo de Necessidades Educativas Especiais (NEE), as atividades concebidas visaram promover a inclusão, o espírito de igualdade de oportunidades e proporcionar aos alunos experiências que permitissem vivenciar e sensibilizar para as dificuldades que os alunos com NEE encontram no seu quotidiano, dado que a perceção das dificuldades que estes alunos enfrentam nos faz refletir acerca das nossas.

Estas experiências foram colocadas em prática através do contacto com modalidades adaptadas como o Boccia, Goalball, Voleibol Sentado, Ténis de Mesa Adaptado e ainda uma atividade de descoberta guiada.

Para esta atividade baseamos a nossa atuação no conhecimento adquirido ao longo da Licenciatura através da Unidade Curricular de Desporto Adaptado e da Unidade Curricular de Educação Física Adaptada do presente ciclo de estudos.

#### Corta-Mato Escolar

Realizado no dia 6 de janeiro na ESQP, o Corta-Mato Escolar teve como propósito apurar os alunos para a fase distrital. Nesta prova participaram os alunos com os melhores resultados obtidos no Corta-Mato interturma (3 masculinos e 3 femininos).

Esta prova permitiu-me perceber toda a logística e organização inerentes, bem como a importância do trabalho em grupo e da cooperação entre todos os envolvidos na organização de uma prova/atividade. Posto isto, a divisão de tarefas é fundamental, tendo ficado responsável pela distribuição dos dorsais, por contabilizar as voltas e registar os tempos da chegada à meta.

### Laser Run (anexo 3)

Inserido nas atividades propostas para o Grupo Equipa de DE Escola Ativa, o NEEF em parceria com o Penta Clube da Covilhã, dinamizou no dia 26 de janeiro uma demonstração de Laser Run, um formato desportivo que combina as modalidades de corrida e tiro laser.

Destinada apenas aos alunos do 3º Ciclo, a atividade foi um êxito, não só pelo número de inscritos como também por darmos a conhecer uma modalidade desconhecida para a maioria dos alunos e ainda, pela ligação entre a comunidade escolar e os clubes/associações da região.

Os alunos participaram de forma ativa e num clima de grande alegria, conseguindo assim melhorar aspetos socio-afetivos tais como, a cooperação, entreatajuda e trabalho de equipa.

### Tai Chi Chuan – Defesa Pessoal (anexo 4)

Dinamizada pelo NEEF, decorreu na manhã do dia 16 de fevereiro em parceria com o Centro de Artes Marciais da Covilhã, o workshop Tai Chi Chuan – Defesa Pessoal, que teve como objetivo o ensino de métodos e skills de defesa pessoal e o autoconhecimento do corpo e da mente através de técnicas de respiração.

Primeiramente os sênses convidados fizeram uma breve contextualização histórica do Tai Chi Chuan, no qual os alunos puderam aprender um pouco mais acerca desta Arte Marcial desconhecida para a maioria dos alunos. Relativamente à parte prática, os sênses deram início com exercícios de controlo de respiração, passando posteriormente para exercícios de defesa pessoal, momento em que os alunos aumentaram os níveis de participação e motivação.

### Mega Sprinter Escolar

Realizou-se dia 11 de março, no Complexo Desportivo da Covilhã, o Mega Sprinter Fase Escolar.

Esta atividade teve como principal objetivo, apurar os melhores alunos da ESQP para a fase distrital nas seguintes provas: quilómetro, sprint 40 metros, salto em altura, salto em comprimento e lançamento do peso

A realização da atividade no Complexo Desportivo da Covilhã permitiu aos alunos a prática em infraestruturas oficiais e o contacto com provas que na escola não são realizáveis, como o salto em comprimento.

Deste modo, no dia da prova, procedeu-se ao acompanhamento dos alunos até ao local, confirmando as suas inscrições e autorizações por parte dos Encarregados de Educação e posteriormente o acompanhamento dos alunos de volta à escola. No que concerne à realização das provas, coube-me a tarefa de ser juiz de chegada na prova do mega sprint e quilómetro. Ao longo das provas tentei sempre manter-me proativo, motivando e ajudando os alunos na execução correta da técnica, nomeadamente no lançamento do peso e no salto em comprimento.

### Mega Sprinter Distrital

No dia 5 de abril, realizou-se no Complexo Desportivo da Covilhã a fase distrital do Mega Sprinter 2021. Esta competição juntou centenas de alunos apurados das várias escolas do distrito de Castelo Branco.

Nesta atividade, a par dos meus colegas de estágio, acompanhei os alunos até ao local da prova, ajudei na distribuição dos dorsais e no encaminhamento dos alunos para as provas que iam realizar. Além disso, ao longo do dia procurei sempre motivar e encorajar os alunos, incentivando-os a dar o seu melhor em cada prova.

Destaco, ainda, o desportivismo e o espírito de fair-play que imperou ao longo do dia, paralelamente aos bons resultados alcançados pelos alunos da ESQP.

### Peddy Paper Escolar com Orientação (anexo 5 e 6)

Decorreu na manhã do dia 2 de maio, em colaboração com o Núcleo de Estágio de Física e Química, o percurso pedestre de orientação disputado em formato contrarrelógio. Esta atividade multidisciplinar teve como objetivo promover a prática de atividade física, estimular a capacidade de tomada de decisão e elaboração de estratégias em grupo.

Divididos em grupos de 8 e com o auxílio de um mapa, os alunos foram desafiados a completar uma série de tarefas e desafios de diferentes níveis de complexidade e com solicitações motoras e cognitivas bastante distintas, no menor tempo possível e por todo o espaço escolar. O percurso era constituído por 6 pontos de controlo (CP's) obrigatórios

e 6 CP's autónomos. Nestes últimos, os alunos tinham a liberdade de escolher 6 desafios de um total de 12 para completar a prova.

Cada estagiário era responsável por uma estação obrigatória. No meu caso, a estação denominava-se "O Chão é Lava". Nesta estação, os alunos através do trabalho de equipa tinham como objetivo contornar o pavilhão gimnodesportivo sem tocar com os pés no chão, podendo apenas deslocar-se sobre sinalizadores, tendo sido interessante verificar a forma como os alunos tentavam arranjar estratégias de forma a conseguirem ter sucesso na tarefa. Os alunos puderam assim concluir que o trabalho em equipa, a cooperação e a comunicação, eram e são fatores chave para o êxito/sucesso, não só da atividade solicitada como também em futuras situações que possam vir a encontrar na sua vida futura.

### "Pensa Diferente, Vive o Desporto"

O NEEF ficou responsável por continuar a dinamizar página de Instagram "Pensa Diferente, Vive o Desporto", criada pelo Núcleo de Estágio do ano anterior, através da divulgação e promoção das atividades realizadas e da partilha de conteúdos educativos, como dicas de treino, orientações nutricionais e outros recursos úteis para promover um estilo de vida ativo e saudável.

### **3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II**

A minha participação no DE, pode ser metaforicamente definida como um sentimento agridoce.

O contacto com o grupo-equipa de Badminton foi bastante desafiador e gratificante, pela oportunidade de aprofundar e aperfeiçoar os meus conhecimentos numa modalidade que inicialmente não dominava por completo, tendo a minha evolução enquanto treinador se refletido diretamente na evolução dos alunos. Além disso, o facto de o grupo-equipa de Badminton ser composto por cerca de metade dos alunos em comparação com as turmas regulares, propiciou a implementação de estratégias que mais tarde se revelaram úteis em contexto de sala de aula, sobretudo no que concerne à instrução e transmissão de informação.

Participar na organização de uma concentração distrital foi igualmente enriquecedor, permitindo-me compreender toda a vertente burocrática e logística envolvida na

realização de uma competição deste tipo, não restringindo a minha participação no DE apenas à aplicação de planos de treinos.

Ainda que o grupo-equipa de Badminton tenha tido uma boa afluência, tenho de destacar negativamente, a baixa adesão dos alunos da ESQP ao Desporto Escolar. Embora não seja tarefa fácil, considero que a participação no DE é da inteira responsabilidade dos professores de Educação Física, que devem promover junto dos seus alunos a panóplia de modalidades existentes e incentivar à sua prática. Contudo e paradoxalmente aquela que deve ser a relação entre DE e o Desporto Federado, a prática federada é tida por parte dos alunos como um dos maiores entraves para a sua não participação. Talvez por essa lógica, o grupo-equipa de Badminton tenha registado uma elevada taxa de inscritos e assiduidade, já que o DE é a única oportunidade que os alunos têm para praticar a modalidade, uma vez que não existe oferta semelhante no concelho da Covilhã.

Em relação ao DE Escola Ativa, considero que a fraca adesão se deveu a diversos fatores, como a falta de divulgação por parte dos professores de Educação Física junto dos alunos, ainda para mais, sendo novidade na oferta formativa da escola. Como resultado, verificou-se um desconhecimento generalizado dos alunos em relação àquilo que é feito neste grupo-equipa, nomeadamente à oferta alargada de atividades que vai ao encontro das necessidades de cada aluno e que não promovem a especialização num determinado desporto, vendo neste espaço uma oportunidade para a prática de atividades/modalidades diferentes das “habituais”. Acrescentando, outro fator que pode estar na origem do insucesso desde grupo-equipa é o facto de o DE Escola Ativa limitar as suas inscrições aos alunos do 2º e 3º ciclos do Ensino Básico, sendo que uma possível solução poderia passar por alargar as inscrições aos alunos do Ensino Secundário.

No que concerne às atividades promovidas pelo NEEF, os vários professores do GDEF manifestaram sempre uma grande disponibilidade para colaborar nas atividades desenvolvidas e uma abertura para partilha de ideias e experiências, o que foi fundamental para o sucesso das mesmas. Considero que o NEEF onde me inseri, conseguiu dinamizar significativamente a escola através das atividades concebidas, que não só incentivaram à participação ativa dos alunos, como também promoveram a integração dos diversos grupos disciplinares (Grupo Disciplinar de Físico-química e Grupo de Necessidades Educativas Especiais), criando um ambiente colaborativo, inclusivo e interdisciplinar que enriqueceu a experiência educativa de todos os participantes.

### **3.3. Área III – Relação com a Comunidade**

#### **3.3.1. Direção de Turma**

O sistema educativo português tem evoluído ao longo dos anos, paralelamente ao processo de gestão curricular. A par dessa evolução, as responsabilidades e funções do diretor de turma (DT) têm surtido implicações. Nos últimos anos, a figura do DT tem sido colocada numa posição central em todo o trabalho de coordenação pedagógica a desenvolver com os alunos, no sentido de promover o sucesso educativo. Ao ser um “líder” pedagógico, o DT assume-se então como o elo entre a escola e a família (Lopes, 2016).

No que se refere à nossa intervenção, ficou definido no início do ano letivo que para além da presença nas reuniões de diretores de turma e reuniões intercalares das turmas pelos quais o NEEF era responsável, cada estagiário seria encarregue por acompanhar a direção de turma de um dos professores do GDEF. Desta forma, acompanhei a direção de turma do 7ºD, da Professora Fernanda Batista, onde participei nas reuniões do conselho de turma e contribuí para a organização do dossier da turma.

O contacto com a Direção de Turma permitiu-me compreender, não só todo o trabalho burocrático envolvido, especialmente na preparação das reuniões de conselho de turma, como a articulação necessária entre o DT com todos os professores, alunos e respetivos Encarregados de Educação. Infelizmente, não tive a oportunidade de estar presente nas reuniões com os Encarregados de Educação, o que teria sido bastante enriquecedor para a minha aprendizagem, dado que a nossa formação académica não nos prepara para saber como lidar com estas situações, sendo uma das lacunas que identifico na formação de professores.

Um ponto positivo que gostaria de salientar, diz respeito às primeiras reuniões de diretores de turma realizadas antes do início do ano letivo, que foram extremamente importantes para obtermos algum conhecimento prévio sobre os alunos que íamos encontrar. Por exemplo, uma das turmas atribuídas ao Professor Cooperante Nuno Rodrigues, a turma do 11ºE, do Curso de Línguas e Humanidades, incluía dois alunos com Necessidades Educativas Específicas (NEE), que apresentavam défice cognitivo. Através dessas reuniões, pudemos compreender o trabalho complementar necessário com estes alunos, desde as medidas de suporte à aprendizagem e inclusão, até aos processos e dificuldades inerentes.

Estar presente em reuniões de várias turmas, deu-nos também, a possibilidade de perceber que cada turma tem as suas especificidades, sendo o trabalho do DT mais ou menos exigente, consoante o tipo de turma que lhe for atribuída. Fatores como a presença de alunos com Necessidades Educativas Específicas (NEE), processos disciplinares, entre outros, influenciam significativamente essa exigência.

Em suma, o acompanhamento da Direção de Turma, permitiu-me uma compreensão mais profunda da importância (poucas vezes reconhecida) das responsabilidades e funções (muito abrangentes) atribuídas a um Diretor de Turma ao longo da jornada escolar dos alunos. Pela sua exigência e por requerer o domínio de competências em áreas como o relacionamento interpessoal, a comunicação, a gestão, entre outras, leva-me a questionar se os professores têm formação específica adequada para desempenhar este cargo e se as tarefas pelos quais são responsáveis estão devidamente atribuídas.

### **3.3.2. Integração com o Meio**

A integração na ESQP revelou-se um processo fácil e rápido, dado ter realizado o estágio na escola onde cumpri grande parte da minha escolaridade, desde o 7º ao 12º ano, e desta forma me sentir bastante ambientado fruto das boas relações que mantenho com os professores e com os assistentes operacionais. Ainda assim, nos primeiros tempos sentia-me algo tímido e introvertido perante os meus “antigos” professores, com receio que me vissem ainda como aluno e não no papel de professor, tendo tido o Professor Cooperante um papel fundamental pela forma atenciosa como me integrou junto dos demais.

Para uma melhor integração, participei juntamente com os meus colegas de estágio na reunião inaugural de boas-vindas, que juntou todos os professores da escola, incluindo os membros da direção e onde realizei formalmente a minha apresentação, tendo sido um dos momentos mais marcantes do presente estágio, por “regressar a casa”, desta vez, assumindo novas funções e responsabilidades.

Ao longo do estágio, estabelecemos laços muito próximos com diversos membros da comunidade escolar, especialmente com os professores do GDEF e com os assistentes operacionais responsáveis pelo pavilhão gimnodesportivo. A natureza do nosso trabalho implicava um contacto diário frequente, o que nos permitiu cultivar estas relações mais próximas. Não obstante, sempre que nos deslocávamos pelos diferentes espaços da escola, éramos muito bem acolhidos, o que contribuiu consideravelmente para a nossa integração.

Como parte dos esforços para nos integrarmos ainda mais no seio da comunidade escolar, o NEEF criou a iniciativa "Intervalos Ativos", que consistia na realização de breves sessões de alongamento e mobilidade durante os intervalos letivos, envolvendo tanto os professores como os assistentes operacionais. Esta iniciativa, para além de refletir o nosso compromisso em fomentar o bem-estar e a saúde de toda a comunidade educativa, visou fortalecer os laços entre o NEEF e o pessoal docente e não docente, proporcionando muitos momentos de diversão e descontração.

No que se refere à integração nas turmas intervencionadas e no grupo-equipa do DE, considero que foi um processo em crescente. No início do ano estava bastante apreensivo em relação à forma como os alunos me iriam respeitar, dada a minha estatura e aparência bastante jovem. Contudo, a receptividade dos mesmos não poderia ter sido melhor, criando desde cedo uma boa empatia e relação com as turmas/grupo-equipa que nos foram designadas, o que facilitou todo o meu desempenho. Considero que a forma com que os alunos nos vêem e respeitam, em tudo tem a ver com o profissionalismo, forma de estar (desde a postura, o olhar, o caminhar, a comunicação) e energia que transparecemos ao lecionar, o que procurei cumprir na íntegra. Para além disso, de forma a promover um ambiente disciplinado e eficiente, foi crucial a definição de regras logo nas primeiras aulas.

Por fim, e não menos importante, acredito que um ambiente saudável de aula só é possível valorizando o relacionamento pessoal com os alunos, mantendo evidentemente a distância profissional exigida. Nesse sentido, procurei sempre conhecer os interesses de cada um e ter sempre uma palavra incentivadora e de elogio a dar, uma vez que a interação com os alunos não deve estar limitada apenas a momentos de correção ou disciplina.

Finalizando o ano letivo, considero que enquanto NEEF marcámos de forma positiva a nossa passagem pela ESQP, criando laços não só nas turmas/grupo-equipa com o qual tivemos o prazer de trabalhar, mas também com a comunidade educativa em geral, salientando os alunos do Departamento de Educação Especial.

### **3.3.3. Reflexão Global sobre a Área III**

O acompanhamento efetuado na direção de turma, permitiu-me compreender a importância, poucas vezes reconhecidas, do papel desempenhado pelo Diretor de Turma como elemento de ligação entre a escola e a família. Para além disso, também me permitiu constatar as dificuldades inerentes a este cargo, devido às inúmeras responsabilidades atribuídas e à carga excessiva de trabalho burocrático.

No que se refere à minha integração no seio da comunidade escolar, considero que foi um processo que se foi desenrolando naturalmente ao longo do estágio, tendo sido facilitado por ter sido aluno da escola e pela boa relação que estabeleço com a grande maioria dos docentes e assistentes operacionais. O meu contacto com a comunidade escolar foi efetuado conforme a necessidade de me deslocar aos diversos blocos/ serviços da escola (secretaria, papelaria, gabinete da direção, entre outros) para resolver alguma situação e pela minha enorme vontade em interagir com os demais docentes, a fim de absorver o máximo de vivências e experiências que cada um tinha para partilhar, tendo a iniciativa “Intervalos Ativos” sido um bom ponto de partida para uma melhor integração.

Uma boa integração do professor na comunidade escolar é vital para criar um ambiente educacional saudável e produtivo, pois quanto melhor o professor conhecer a realidade onde está inserido, melhor conseguirá responder às necessidades dos alunos. Nesse sentido não poderia estar mais contente com a escola onde tive oportunidade de realizar o meu EP. A boa relação estabelecida com a comunidade escolar, permitiu que todo o trabalho fosse realizado com qualidade, fazendo-me sentir parte ativa e integrante na escola.

## 4. Reflexão Final

Finalizada a última etapa de um ciclo de formação inicial que é o EP, é momento de refletir acerca de todo o trabalho realizado ao longo do ano letivo.

O EP possibilitou o primeiro contacto com a função de professor e o contacto com uma realidade escolar desconhecida até então, tendo sido desta forma uma experiência única de grande crescimento pessoal e profissional, e com certeza, a mais marcante do meu percurso académico.

Por ser a minha primeira experiência docente, foi com um misto de sentimentos de entusiasmo/expetativa e ansiedade/dúvidas que abracei esta etapa. Entusiasmado pela vontade em ensinar, bem como de aprender com os dos demais docentes e expectante pelos desafios colocados diariamente pelos alunos e com a oportunidade de explorar um universo escolar desconhecido até então. Por sua vez, com dúvidas e ansiedade, na medida em que sentia o peso da responsabilidade que é assumir o cargo de professor, consciente da importância do mesmo no desenvolvimento social das futuras gerações e na transmissão de valores éticos e morais, levando-me assim a questionar se iria estar à altura do desafio.

Nesse sentido, o Professor Cooperante teve um papel determinante ao longo do mesmo, ajudando-nos a superar as inseguranças. Acredito que para uma melhor integração no meio, é fundamental antecipar o primeiro contacto dos alunos estagiários com a Escola onde será realizado o EP, permitindo-lhes assim, uma visão prévia do ambiente escolar onde irão atuar e garantindo que estejam desde logo envolvidos e comprometidos com a instituição. Uma boa opção seria permitir aos alunos do 1º ano do presente ciclo de estudo a observação de aulas dos colegas do 2º ano. No meu caso particular, a adaptação à escola foi relativamente fácil, em virtude de ter passado pela mesma como aluno, conhecendo já os “cantos à casa” e a grande maioria dos professores e assistentes operacionais que me receberam da melhor maneira, fazendo-me sentir mais à vontade e seguro para desempenhar o meu trabalho.

A aprendizagem é muito mais eficiente quando obtida através da prática, e desta forma, o facto de termos começado a lecionar desde o primeiro dia, com total responsabilidade e autonomia pelo planeamento, intervenção e avaliação (ainda que, com a supervisão do professor cooperante), favoreceu a nossa intervenção e a adaptação junto das turmas, pela forma como os alunos nos viam na qualidade de professores e não meramente como “estagiários” com um papel secundário no seu processo de ensino-aprendizagem.

Em relação à intervenção, o facto de ter tido a oportunidade de lecionar a três turmas de diferentes anos, permitiu-me enriquecer ainda mais o meu processo formativo, na medida em que, permitiu o contacto com um maior número de alunos com perfis de conhecimentos, capacidades e atitudes diferentes entre si, o que me levou desta forma, a ajustar e a adotar estratégias pedagógicas diferentes, adaptadas às especificidades de cada turma. Em contrapartida, um ponto negativo a salientar do presente estágio, prende-se com a breve passagem pelo 2º Ciclo, no qual o contacto com os alunos foi mínimo, uma vez que, para além do curto período tempo, a nossa atuação limitou-se somente à observação de aulas, não tendo tido a oportunidade de lecionar à faixa etária em questão e onde certamente que os desafios seriam outros.

Todos os obstáculos que foram surgindo no decorrer do estágio, naturais do processo formativo e do dia-a-dia de um professor, fizeram-me crescer pessoal e profissionalmente. Considero que a forma como essas dificuldades foram encaradas, sempre com vontade de fazer mais e melhor, marcaram de forma positiva a minha intervenção, sendo notória uma evolução do meu desempenho ao longo do ano letivo. Nesse sentido, desenvolvi e aperfeiçoei várias competências essenciais para o sucesso na profissão, destacando o uso dos meios digitais como inovação pedagógica (através da plataforma *Classroom* e *Kahoot*), a otimização do tempo e a simplificação da transmissão de informação que permitiram aumentar o tempo útil de aula e a capacidade de improvisação e de adaptação a situações e contextos não planeados, em grande parte devido à forma como idealizava e estruturava os planos de aula, precavido de diferentes variantes/condicionantes de modo a garantir que estivesse preparado para enfrentar todos os cenários possíveis, seguindo o princípio que planear é antecipar soluções. Todavia, e apesar da evolução notória a todos os níveis, estou consciente de que ainda tenho alguns aspetos por melhorar na minha intervenção e que certamente que com a experiência que vou adquirindo e com a procura incessante pelo conhecimento, irei ser capaz de suprir essas lacunas.

Na relação com a comunidade, acompanhar de perto a Direção de Turma, permitiu-me perceber a importância (poucas vezes reconhecida) do trabalho realizado pelo Diretor de Turma na resolução de conflitos, no apoio às necessidades individuais e na promoção de um ambiente educacional mais saudável e produtivo, assumindo-se como um elo entre a escola, o aluno e o seu respetivo encarregado de educação. O Diretor de Turma desempenha assim, um papel crucial no desenvolvimento académico e socio-emocional dos alunos.

Por fim e traçando a minha perspectiva em relação à disciplina de Educação Física, a mesma desempenha um papel fundamental na educação, pela facilidade com que possibilita aos alunos uma liberdade de experiências motoras, sendo um meio educacional favorável para lidarem com o próprio corpo e conhecerem-no através do movimento e dos seus limites. Apesar da importância reconhecida da Educação Física, tem-se assistido a uma desvalorização por parte dos alunos e comunidade escolar, comparativamente com todas as outras disciplinas e o seu valor vem sendo fortemente desconhecido. Torna-se assim importante, perceber de que forma a nossa intervenção enquanto professores pode contribuir para a situação com que agora nos deparamos.

Das mais diversas concepções e perspectivas defendidas pelos diferentes professores, é inegável que o ensino da Educação Física, tenha seguido uma lógica “mecanizada”, centrada num método de aprendizagem replicativo e analítico, com foco predominantemente no desenvolvimento das ações técnicas. Contrariando esta tendência, ao longo das aulas privilegiei situações de cariz lúdico e jogos reduzidos e condicionados, o mais ricas possíveis do ponto de vista motor, no qual os alunos fossem capazes de responder de forma afinada (saber interpretar o que vai fazer) e ao mesmo tempo calibrada (ser capaz de concretizar), uma vez que, no meu ponto de vista, as matérias abordadas que abrangem um leque diversificado de modalidades e atividades físicas e desportivas não constituem o propósito, mas sim, o meio para o desenvolvimento das competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho), estabelecidas pelo conjunto de documentos curriculares.

Não menos importante, considero que a disciplina de Educação Física desempenha um papel igualmente importante na preparação da maioria das crianças e jovens para viverem fisicamente ativos. Como professores, cabe-nos a nós o papel de desempenhar uma influência positiva nas vidas dos alunos e de despertar o prazer por boas práticas desportivas, contribuindo assim para a promoção de um estilo de vida saudável. Nessa perspectiva, e por se considerarem “Aprendizagens Essenciais”, considero que a Área dos Conhecimentos e a Área da Aptidão Física devem assumir maior destaque ao longo da intervenção dos professores, levando os alunos a participarem ativamente no próprio processo ensino-aprendizagem e dessa forma, contrariar aquelas que têm sido as práticas comuns.

Em relação à área dos Conhecimentos, tem-se assistido à realização de testes escritos como ferramenta de avaliação, ao invés de se “privilegiar uma lógica de trabalho de projeto, numa estreita relação com conteúdos afins de outras disciplinas que permitam

uma abordagem interdisciplinar”. Além disso, os conteúdos avaliados nos testes escritos, prendem-se essencialmente com o conhecimento dos alunos às modalidades abordadas, como as regras ou execução técnica de uma determinada ação, que pode e deve ser objeto de avaliação ao longo da prática das respetivas Unidades Didáticas (inerente à própria área das Atividades Físicas), e não da forma incorreta como tem sido realizada e associada à área dos Conhecimentos, na qual as competências definidas se relacionam com “a aprendizagem dos processos de elevação e manutenção da aptidão física e com a aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas, definidos no PNEF”.

Já no que se refere à área da Aptidão Física, a mesma não tem tido o resultado desejado, pela sua prática estar isolada das restantes áreas que compõe o puzzle da “alfabetização física” (Lloyd et al., 2010), nomeadamente da área das Atividades Físicas. No meu ponto de vista, a avaliação da Aptidão Física, tem sido realizada unicamente, com o objetivo de catalogar os alunos como os “mais/menos aptos” e não como um meio de o mesmo orientar a sua prática, visando regular todo o processo de ensino-aprendizagem. Melhor dizendo, considero que se deve utilizar os resultados obtidos na bateria de testes do *FITescola*, com o objetivo de perceber onde se encontram os alunos em termos físicos e de que forma se podem melhorar as suas capacidades, integrando os mesmos na monitorização da sua evolução e deste modo, despertar-lhes o interesse para uma “educação” de uma boa condição física. Neste sentido, na elaboração de um plano de aula, o professor deve ter sempre presente a ideia de como incorporar a Condição Físicas nos exercícios que concebe, independentemente da UD a lecionar.

A disciplina de Educação Física, assume assim, um papel fundamental na consciência corporal e na promoção de bons hábitos de vida. O desenvolvimento da aptidão física e a melhoria das habilidades são importantes na Educação Física, mas devem ser vistas a partir de um olhar mais profundo: formar alunos com conhecimento de si próprios, com atitudes e habilidades para serem ativos não só nas aulas de Educação Física, como em toda a sua vida.

Em suma, o estágio foi sem dúvida um momento marcante no meu percurso formativo, bastante gratificante e rico em aprendizagens, que irei para sempre recordar com saudade por todos os momentos vividos e partilhados. Hoje, sinto-me em condições de afirmar que estou preparado para começar a lecionar num mundo do ensino bastante exigente e desafiador e determinado a trabalhar em prol da desvalorização de que a disciplina tem sido alvo, diferenciando-me dos demais e pautando a minha atuação pela

ligação das seguintes premissas: paixão, rigor, conhecimento e valorização do relacionamento humano. Todavia, o meu processo de formação está longe de estar concluído (interrogo-me se algum dia estará). A busca incessante pelo conhecimento, o investimento na nossa formação e a atitude reflexiva deve perdurar até ao último dia de trabalho, tendo o estágio pedagógico sido apenas o ponto de partida.

Reiterando essa ideia, ser professor é um processo que se desenvolve no tempo, iniciando-se muito antes do processo de formação inicial e prolongando-se ao longo de toda a vida, atravessando múltiplos contextos e diferentes dilemas, construindo conhecimento em vários domínios (Costa et al., 1996).

## 5. Referências Bibliográficas

- Aguiar, M. (2019). Ensino da Educação Física [PowerPoint slides]
- Barros, I., Pacheco, A. R., & Batista, P. (2018). A experiência de estágio: o impacto e as primeiras vivências do estudante estagiário de Educação Física. *Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos*, 99, 605-632.
- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Boggino, N. (2016). A avaliação como estratégia de ensino. Avaliar processos e resultados. *Sísifo*, (9), 79-86.
- Carreiro da Costa, F., Carvalho, L. M., Onofre, M. S., Diniz, J. A., & Pestana, C. (1996). Formação de professores em Educação Física. *Concepções, Investigação, Prática. Ciências da Educação*. Lisboa: Edições FMH.
- Escola Secundária Quinta das Palmeiras (2021). Projeto Educativo 2017/2021. Documento Interno. Covilhã, Disponível em: <https://www.quintadaspalmeiras.pt/portal/images/ProjetoEducativo/Projeto-Educativo-2017-2021.pdf>
- Iza, D. F. V., & de Souza Neto, S. (2015). Os desafios do estágio curricular supervisionado em educação física na parceria entre universidade e escola. *Movimento*, 21(1), 111-123.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º anos*. Ministério da Educação. Departamento do Ensino Secundário.
- Januário, C. (1996). *Do pensamento do professor à sala de aula*. Coimbra: Almedina
- Lloyd, M., Colley, R. C., & Tremblay, M. S. (2010). Advancing the Debate on 'Fitness Testing' for Children: Perhaps We're Riding the Wrong Animal. *Pediatric Exercise Science*, 22(2), 176-182.
- Lopes, F. S. (2016). O papel do diretor de turma na vida dos alunos.
- Matos, M. (2010). Diferenciação curricular: uma abordagem às práticas de intervenção educativa no 2º ciclo do ensino básico (Tese de doutoramento não publicada). Universidade Técnica de Lisboa, Cruz Quebrada
- Pilletti, C. (2001). Didática Geral-23ª edição. Editora Ática, São Paulo, 61.
- Rosado, A. (S.d). Planeamento da Educação Física: Modelos de Leccionação.

Scalabrin, I. C., & Molinari, A. M. C. (2013). A importância da prática do estágio supervisionado nas licenciaturas. *Revista unar*, 7(1), 1-12.

Universidade da Beira Interior (2020/2021). Regulamento do 2o Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Documento interno, UBI. Covilhã

# **CAPÍTULO 2 – INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA**

## **1. Introdução**

Numa sociedade para a qual a Aptidão Física (ApF) e a Atividade Física (AF) se assumem como elementos estratégicos na relação com a saúde e bem-estar em geral, é crucial que direcionemos a nossa atenção, o mais cedo possível, no desenvolvimento de medidas que incentivem à sua prática (Martins, 2006, citado em Marques, 2016).

A infância e a adolescência são dos períodos mais favoráveis ao desenvolvimento das capacidades físicas e de solicitação motora (Guedes 2007). De acordo com a Organização Mundial de Saúde (WHO, 2023), a adolescência é uma fase única de desenvolvimento, que ocorre entre os 10 e os 19 anos, onde os indivíduos experienciam rápidas mudanças físicas, cognitivas e psicossociais, que influenciam a forma como pensam, tomam decisões e interagem com o meio que os rodeia. É durante este período que estabelecem padrões de comportamento, sendo fundamental a aquisição de padrões que promovam uma boa saúde física.

Para uma melhor compreensão da problemática em estudo, importa desde já definir alguns conceitos que nos irão acompanhar ao longo do presente estudo: o conceito de Atividade Física e de Aptidão Física.

A Organização Mundial de Saúde (WHO, 2020), define AF como qualquer movimento corporal que é produzido pela contração músculo-esquelética e que acarreta um gasto energético acima do nível de repouso. Os benefícios da atividade física em crianças e jovens em idade escolar estão bem documentados na literatura (Brusseau & Burns, 2018), nomeadamente ao nível da promoção da saúde, na prevenção de doenças e na melhoria da aptidão física.

As recomendações da Organização Mundial de Saúde (WHO, 2020) sugerem que crianças e adolescentes devem realizar, pelo menos, uma média de 60 minutos diários de AF com intensidade moderada a vigorosa, na sua maioria aeróbia, ao longo da semana. Para além disso, também devem ser incorporadas, em pelo menos 3 dias da semana, atividades aeróbias com intensidade vigorosa, assim como atividades de força muscular e óssea.

Por sua vez, a ApF é definida como a capacidade para realizar trabalho muscular de forma satisfatória dependente de um conjunto de atributos que representam a capacidade de performance (WHO, 2020). Segundo Coledam et al. (2015), a ApF pode ser dividida em ApF relacionada com a saúde e com o desempenho atlético associado ao desempenho motor (ver tabela 9).

Tabela 9: Componentes da ApF (adaptado de Coledam et al., 2015).

<b>Componentes da Aptidão Física</b>	
<b>Relacionada com a Saúde</b>	Resistência cardiorrespiratória
	Força/ resistência muscular
	Flexibilidade
	Composição corporal
<b>Desempenho motor (Rendimento desportivo)</b>	Força explosiva (Potência)
	Equilíbrio
	Coordenação
	Velocidade
	Agilidade

Melhores indicadores de ApF resultam no aumento do desempenho físico e, de forma conjugada ou independente, na preservação e melhoria da saúde em todo o ciclo de vida. A melhoria da ApF só é alcançada através do treino sistemático das diversas capacidades físicas.

As capacidades físicas permitem dar a melhor resposta possível (motora) às exigências da AF sejam elas da vida diária ou desportivas, independentemente do seu grau de exigência, podendo ser definidas como os movimentos das componentes do corpo para os objetivos programados e as capacidades básicas necessárias para realizar esses movimentos (Goodway et al., 2019; Lopes et al., 2013 citado em Uslu et al., 2021).

As capacidades físicas podem ser divididas em capacidades condicionais (relacionadas com os processos de obtenção de energia) e em capacidades coordenativas (relacionadas com os processos de controlo do movimento dependentes do sistema nervoso central) (Bull et al., 2020). As capacidades motoras condicionais correspondem à resistência, à força, à velocidade e às suas combinações, por sua vez as capacidades motoras coordenativas correspondem ao equilíbrio, coordenação, orientação, espaço temporal e ritmo (Guedes, 2007).

O treino das capacidades físicas promove melhorias ao nível do funcionamento cardiovascular, composição corporal, saúde óssea, bem-estar psicossocial e prevenção de lesões (American College of Sports Medicine, 2017).

Durante a última década, tem-se assistido a um crescente interesse pelo estudo da ApF em crianças e adolescentes, pela sua íntima relação com diversos indicadores de saúde. Se por um lado, os benefícios da prática regular de AF são amplamente reconhecidos, por outro, também são cada vez maiores as evidências das consequências nefastas da sua ausência. Com a crescente urbanização e desenvolvimento tecnológico do mundo contemporâneo, assiste-se a alterações do estilo de vida dos jovens, que adotam cada vez mais um estilo de vida sedentário e que resulta numa diminuição dos níveis de AF que tende a manter-se na idade adulta. (Instituto do Desporto de Portugal, 2011). Um estudo realizado por Kalman et al. (2015), com uma amostra de 32 países (nos quais se incluí Portugal), revelou que menos de 1 em cada 3 crianças cumpre com as recomendações diárias recomendadas.

Por ser um local onde crianças e jovens passam grande parte do seu tempo, a escola surge como o meio privilegiado para promover a prática regular de atividade física e para o desenvolvimento das capacidades físicas (Naylor & McKay, 2009, citado em Granacher et al., 2011). Contudo, o sistema educativo português preconiza um modelo em que os alunos passam a maior parte do tempo sentados e sem períodos consideráveis de pausas ativas entre aulas, sendo a aula de Educação Física para muitos alunos o único momento do dia em que realizam atividade física.

A disciplina de Educação Física, torna-se assim, um veículo promotor de prática de AF e de conhecimentos e capacidades para que crianças e adolescentes construam uma vida fisicamente ativa (Egan et al., 2018). A National Association for Sport and Physical Education, recomenda que sejam providenciados aos alunos do ensino básico e secundário, entre 150 a 225 minutos de EF por semana, e que esta proporcione aos alunos momentos agradáveis onde tenham oportunidade de permanecer significativamente ativos mais de 50% do tempo útil de aula (Hills, Dengel & Lubans, 2015).

A Aptidão Física no Programa Nacional de Educação Física (PNEF), possui um plano comum para cada ciclo de escolaridade, tendo como finalidade (Jacinto et al., 2001):

- Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da Aptidão Física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da Cultura Física;

- Melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno;
- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de Resistência Geral de Longa e Média Durações; da Força Resistente; da Força Rápida; da Velocidade e Reação Simples e Complexa, de Execução, de Deslocamento e de Resistência; das Destrezas Geral e Específica.
- Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano.

Segundo as linhas orientadoras apresentadas no Programa Nacional de Educação Física (PNEF) pelo Ministério da Educação (2001), a exercitação das capacidades motoras deve ser feito através do treino e de imposições específicas em todas as aulas, independentemente da matéria a ser abordada na aula. Para Rama (2016), é crucial exercitar simultaneamente as capacidades físicas e as habilidades técnicas de uma determinada modalidade, uma vez que as capacidades físicas não se manifestam de forma isolada, isto é, uma técnica desajustada afeta a execução de ações motoras, enquanto uma capacidade física limitada também afeta diretamente a execução técnica. Quer isto dizer que os professores de EF, não devem resumir a sua intervenção apenas à lecionação das modalidades, mas também ao desenvolvimento das capacidades físicas, ambas em concordância (Hills, Dengel & Lubans, 2015).

Arday et al. (2011) destacam que 220 minutos semanais de Educação Física permitem melhorar a condição física, sobretudo a componente aeróbia. Corroborando esta ideia, segundo Vargas (2011), uma frequência mínima de duas vezes por semana sobre uma ou mais capacidades motoras, permite alcançar bons níveis de desenvolvimento físico dos alunos dependendo da qualidade da aula, isto é, do tempo útil de aula que é dedicado a exercícios que induzam adaptações fisiológicas úteis ao organismo.

No que se relaciona à melhoria da força, ainda que muitos profissionais questionem a eficácia e segurança deste tipo de treino em idades mais precoces, estudos recentes (Faigenbaum et al., 2009; Myers, Beam, & Fakhoury, 2017) asseguram que o treino da força muscular tem um valor significativo na melhoria da ApF (nomeadamente a aptidão muscular), de crianças e adolescente, desde que cumpridas determinadas orientações metodológicas específicas. A mesma pode ocorrer apenas com um treino por semana, dependendo da frequência, modo, intensidade e duração da sessão (Falk & Tenenbaum, 1996; Payne et al., 1997; Faigenbaum et al., 2022; Stricker & Van Heest, 2002; Ramsay et al., 1990; Blimkiw, 1993, citado em American Academy of Pediatrics Council on Sports Medicine and Fitness, 2008).

A avaliação da ApF no meio escolar, é um tema que tem vindo a gerar grande discussão na comunidade científica. A bateria de testes motores *FITescola*, pelo seu carácter prático, por viabilizar uma análise normativa e por orientações programáticas do PNEF, é o protocolo de avaliação que atualmente vigora entre os professores de Educação Física, porém, a sua aplicação prática não tem surtido o resultado pretendido. A grande maioria dos professores não inclui a exercitação das capacidades físicas nas suas aulas, limitando-se a realizar as avaliações iniciais e finais, sem que exista uma prática específica e contínua que possibilite o desenvolvimento e melhoria das mesmas, restringindo a sua atuação somente à lecionação das modalidades.

Nesta sequência de ideias, autores como Wiersma & Sherman (2008) reiteram que se atribui um valor excessivo aos resultados dos testes do *FITescola* como motivo único de categorização do nível de condição física dos alunos, procurando simplesmente obter os alunos mais ou menos “aptos”, ao invés de se utilizar os resultados obtidos com o propósito de desenvolver um plano de desenvolvimento da condição física, incorporando os alunos ao longo do mesmo. Por sua vez, para autores como Lloyd et al. (2010), a prática de avaliar única e exclusivamente a ApF não tem tido as repercussões pretendidas, por esta ser apenas umas das peças que compõe o “puzzle da alfabetização física”, não se devendo proceder à sua avaliação e implementação de forma isolada dos restantes domínios.

Estes autores propõe a seguinte abordagem multidimensional e integrada de “alfabetização física”, retratados na figura 6.



Figura 6: Domínios da Alfabetização Física (adaptado de Lloyd et al., 2010)

Torna-se assim imperativo perceber de que forma a ApF pode ser incorporada nas aulas de Educação Física e no planeamento e construção das Unidades Didáticas, de forma a contribuir para o desenvolvimento holístico dos alunos, promovendo não apenas o desenvolvimento físico, mas também cognitivo, social e emocional.

Para além da forma tradicional de treinar as capacidades condicionais associadas ao desenvolvimento da ApF, utilizando as diversas baterias de testes, é possível integrar o treino das capacidades físicas em simultâneo com os conteúdos programáticos da disciplina. Segundo Ferreira (2002), o treino em circuito, revela-se como uma das estratégias metodológicas, dado que, possibilita a participação simultânea de um grande número de indivíduos, facilita o autocontrolo, proporciona boas condições de segurança, permite evitar a monotonia em consequência da alternância de estações e pode ser aplicado para diferentes objetivos numa mesma sessão. Para além do treino em circuito, outra estratégia passa por incluir a ApF como parte integrante do ensino das habilidades técnicas e/ou táticas de uma determinada modalidade, através de jogos condicionados e atividades lúdicas que envolvam movimentos funcionais exigidos pela própria modalidade como correr, saltar, arremessar, driblar, entre outros. Esta abordagem integrada reconhece a importância de desenvolver não apenas as capacidades coordenativas e condicionais, mas também as habilidades motoras, cognitivas e táticas necessárias para um desempenho desportivo eficaz. Não obstante, determinadas componentes de ApF, como a flexibilidade, deverão merecer uma abordagem específica e individualizada, sendo recomendado o seu treino de forma isolada (Castelo et al., 2000).

No contexto da proposta de intervenção, foi selecionada a UD de Voleibol. A modalidade de Voleibol caracteriza-se por ser complexa, com habilidades técnicas, táticas e com diversas exigências atléticas (Forthomme et al., 2005). Ao contrário de outras modalidades coletivas, o Voleibol diferencia-se pela ausência da invasão do terreno de jogo adversário, não existindo qualquer contacto físico entre os praticantes, dependendo apenas das habilidades técnicas individuais e das suas capacidades físicas (Hakkinen, 1993; Zhang, 2010).

Analisando os elementos de eficácia que um praticante de Voleibol deve ter, surgem capacidades importantes como: resistência geral, resistência específica, velocidade de reação, força explosiva, força rápida, equilíbrio, agilidade, rapidez e flexibilidade. Para demonstrar estas capacidades básicas e para aplicá-las corretamente no jogo de forma a obter sucesso, é necessário desenvolver um alto nível as capacidades motoras (Koç & Buyukci, 2010; Koç & Gunay, 2003, citado em Uslu et al., 2021). O desenvolvimento da

força muscular e de capacidades técnicas específicas são particularmente importantes para jogadores jovens (Marques, 2008, citado em Pereira et al., 2015).

Um jogo de Voleibol tem um carácter dinâmico e explosivo, pelo que os saltos verticais, os remates, e os deslocamentos rápidos são uma constante do jogo (Forthomme et al., 2005; Marques, 2008; Noyes et al., 2011, citado em Pereira et al., 2015).

No Voleibol é através da impulsão vertical que se realizam ações como o remate, bloco, serviço em suspensão ou um passe, como tal é determinante possuir uma boa potência de salto (Abreu, 2003; Berriel, 2004; Carvalho, 2003, citados em Faria, 2006) e dado que é necessário os jogadores saltarem o mais alto e rápido possível, a força muscular e a potência dos membros inferiores são extremamente importantes, assumindo-se como um dos fatores de preparação física mais relevantes (Moras, 1995; Sousa, 2003; Villa, 2003; Carvalho, 2005, citados em Faria, 2006).

O Voleibol é uma modalidade que requer força não só ao nível dos nos membros inferiores como também ao nível dos membros superiores (Forthomme et al., 2005; Marques, 2008; Noyes et al., 2011, citado em Pereira et al., 2015), sendo a força muscular e a potência dos membros superiores um fator de preparação física importante (Villa & García-López, 2003), deste modo estudos prévios concluíram que um treino de força baseado em movimentos explosivos podem melhorar a performance dos membros superiores (Forthomme et al., 2005 citado em Pereira et al., 2015).

À capacidade de força está estritamente relacionada a capacidade de resistência, isto é, para o desenvolvimento da capacidade de força é imprescindível uma boa resistência e por sua vez, a resistência é necessária para o desenvolvimento de uma boa capacidade de força (Vergara & Salfran, 2012), sendo que Collazo (2002, citado em Vergara & Salfran, 2012) destaca a resistência como sendo a base de todas as capacidades físicas.

Segundo Weineck (2000, citado em Carvalho et al., 2012), a resistência aeróbia é, no Voleibol, um requisito indispensável uma vez que os atletas repetem frequentemente movimentos complexos de forma rápida e de carácter intenso, com intervalos nas ações ataque-defesa. Deste modo, a resistência aplicada ao Voleibol proporciona uma melhor capacidade de resistir às mudanças de velocidade e possibilita o acompanhamento do alto ritmo de jogo. Segundo Wilmore e Costil (2001, citado em Carvalho et al., 2012) o treino aeróbio, permite melhorar a eficiência do movimento, sendo que um movimento mais eficiente exige um menor gasto energético.

Trabalhar duas áreas simultaneamente, nomeadamente a aptidão física e a atividade física, oferece inúmeras vantagens práticas e pedagógicas. Clark & Smith (2018) ressaltam que esta abordagem integrada, permite maximizar significativamente o tempo útil de aula, suprimindo a necessidade de repartir o tempo entre tarefas distintas, proporcionando, assim, uma experiência de aprendizagem mais sinérgica e eficiente (French et al., 2019; Weinberg & Gould, 2015). Além disso, os alunos têm a oportunidade de melhorar o seu desempenho atlético, desenvolvendo capacidades físicas essenciais como força, resistência, velocidade e flexibilidade (Johnson & Brown, 2019). Para além das vantagens práticas e pedagógicas referidas, ao desenvolverem uma compreensão mais profunda da importância da ApF e da relação existente entre o treino das capacidades físicas e o desempenho na modalidade, os alunos tornam-se mais comprometidos nas tarefas propostas pelo professor (Chen & Lee, 2018) e com conhecimentos e habilidades que podem ser aplicados ao longo da vida, promovendo um estilo de vida ativo e saudável (Sallis et al., 2016). Integrar a ApF nos exercícios planeados, não só contribui para o desenvolvimento físico e técnico, como também torna as aulas mais diversificadas, desafiadoras e atrativas, permitindo manter os alunos motivados ao longo do tempo (Whipp & Jackson, 2019).

Deste modo, o presente estudo tem como objetivo, avaliar se a exercitação das capacidades físicas em simultâneo com os conteúdos programáticos da Unidade Didática de Voleibol, permite, efetivamente, alcançar resultados eficazes tanto na melhoria das capacidades físicas como nos resultados da avaliação sumativa dos alunos.

## 2. Metodologia

### 2.1 Amostra

A amostra do presente estudo foi composta por dois grupos: o de intervenção (turma do 10<sup>o</sup>C), no qual participaram 23 alunos (16 do género masculino e 7 do género feminino); e o grupo de controlo (turma do 10<sup>o</sup>D), na qual participaram 21 alunos (10 do género masculino e 11 do género feminino), com idades compreendidas entre os 15 e 16 anos.

### 2.2 Procedimentos

O presente estudo foi desenvolvido ao longo de 11 semanas, repartidas por 10 aulas de 90 minutos, sendo estas divididas por 3 momentos:

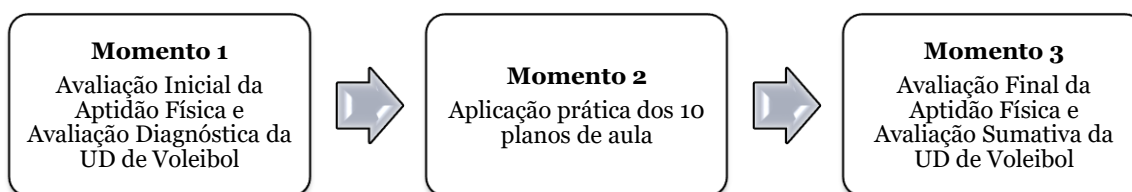


Figura 7: Os 3 momentos da aplicação do estudo

Tal como referido acima, num primeiro momento, foi realizada a avaliação inicial da amostra no que concerne às capacidades físicas. Considerando o protocolo de avaliação da aptidão física que atualmente vigora entre os professores de Educação Física (o *FITescola*) e os resultados obtidos nos estudos de Nasuka et al. (2020) e Pedroso et al. (2020), foram aplicados os seguintes testes:

Tabela 10: Testes de Avaliação das Capacidades Física aplicados

Teste	Objetivo	Descrição
<b>Teste de Vaivém</b>	Avaliação da aptidão aeróbia.	O Teste de Vaivém consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20m a uma cadência pré-determinada.
<b>Teste de Impulsão Vertical</b>	Avaliação da força explosiva dos membros inferiores.	O Teste de Impulsão Vertical consiste em atingir a máxima distância num salto vertical a pés juntos.
<b>Teste de Impulsão Horizontal</b>	Avaliação da força explosiva dos membros inferiores.	O Teste de Impulsão Horizontal consiste em atingir a máxima distância num salto em comprimento a pés juntos.

<b>Lançamento da Bola Medicinal (3kg)</b>	Avaliação da força explosiva dos membros superiores.	O Teste do Lançamento da Bola Medicinal (3kg) consiste em lançar a bola o mais longe possível, com os alunos sentados no chão, com as costas, ombros e cabeça encostados à parede.
---	--	--

A par da avaliação inicial das capacidades físicas, no que concerne aos conteúdos programáticos da Unidade Didática de Voleibol a serem lecionados (área das atividades físicas) foi realizada a avaliação diagnóstica da amostra na primeira aula da mesma.

Num segundo momento, foram aplicados 10 planos de aula da Unidade Didática de Voleibol ao grupo experimental (turma do 10<sup>o</sup>C) que estimulassem o desenvolvimento das capacidades motoras simultaneamente com os conteúdos programáticos da disciplina (ver anexos 7 e 8, com dois exemplos de planos de aula lecionados na turma experimental, correspondentes à aula n<sup>o</sup> 73/74 e 85/86). Os meios utilizados para integrar as capacidades motoras nas aulas de Educação Física foram, sobretudo, através de exercícios integrados como circuitos, jogos condicionados reduzidos e/ou formais e também através de situações analíticas. Por sua vez, no grupo de controlo (turma do 10<sup>o</sup>D), foram lecionadas o mesmo número de aulas, recorrendo somente a situações de jogos reduzidos (2x2, 3x3 e 4x4), sem estimulação das capacidades físicas.

Num terceiro momento e após lecionados os 10 planos de aula, repetiu-se a avaliação da Aptidão Física, assim como a avaliação sumativa da UD de Voleibol.

Seguidamente, é apresentado o cronograma do estudo:

Tabela 11: Cronograma do estudo

2º Semestre																																				
	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S		
<b>Fevereiro</b>		1	AI 10°C	AI 10°D	4	5	6	10°C	10°D	9	10°D	11	12	13	14	10°D	10°C	17	18	19	20	10°C	22	10°C	10°D	25	26	27	10°C							
<b>Março</b>		1	2	3	4	5	6	7	10°D	10°C	10	11	12	13	14	10°D	10°C	17	18	19	20	10°C	22	23	10°D	25	26	27	28	10°D	30	10°D				
<b>Abril</b>					1	2	3	10°C	5	10°C	10°D	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	AF 10°C	AF 10°D	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
	Aula da UD de Voleibol 10°C																																			
	Aula da UD de Voleibol 10°D																																			
	Avaliação Inicial e Sumativa da UD de Voleibol 10°C (Área das Atividades Físicas)																																			
	Avaliação Inicial e Sumativa da UD de Voleibol 10°D (Área das Atividades Físicas)																																			
	Avaliação Inicial e Final da Aptidão Física 10°C																																			
	Avaliação Inicial e Final da Aptidão Física 10°D																																			
	Feriado e Interrupção Letiva																																			

### **2.3 Análise e Tratamento de Dados**

Tendo por base os valores obtidos na avaliação inicial e final das capacidades físicas, assim como na avaliação diagnóstica e sumativa da UD de Voleibol das turmas que constituem a amostra do estudo, foi criada uma base de dados Excel, tendo a análise estatística sido realizada através do Software SPSS Versão 29.

Primeiramente, foi realizada uma análise descritiva das capacidades físicas (impulsão horizontal, impulsão vertical, lançamento da bola medicinal e vaivém) e da capacidade específica da modalidade (UD de Voleibol) das duas turmas analisadas.

A fim de comparar os resultados obtidos em cada turma, foi utilizado o Teste T-Student para amostras emparelhadas, após se verificar a normalidade dos dados através do Teste de Shapiro Wilk ( $n < 30$ , em ambos os grupos). Por sua vez, não se verificando a normalidade ( $p < 0,05$ ) para pelo menos um dos momentos de avaliação, recorreu-se ao Teste não paramétrico de Wilcoxon.

No que diz respeito ao Teste T-Student para amostras emparelhadas, formulou-se a hipótese:  $H_0$ : não existe diferença significativa entre as médias dos dois momentos de avaliação. Se  $p < 0,05$ , rejeita-se  $H_0$  e conclui-se que existe uma diferença significativa entre as médias dos dois momentos de avaliação. Já no que respeita ao Teste não paramétrico de Wilcoxon, foi formulada a hipótese  $H_0$ : não existe diferença significativa entre as medianas dos dois momentos de avaliação. Se  $p < 0,05$ , rejeita-se  $H_0$  e conclui-se que existe uma diferença significativa entre as medianas dos dois momentos de avaliação.

Por fim, foi realizada uma análise do Coeficiente de Correlação de Pearson para determinar os níveis de associação entre as capacidades físicas finais e a avaliação sumativa da UD de Voleibol na turma experimental, tendo como referência os critérios de classificação definidos por Hopkins (1997, citado em Kotrlik et al., 2011).

### 3. Resultados

#### 3.1. Descrição das capacidades físicas e capacidade específica da modalidade (UD de Voleibol) por turma

A tabela 12 expressa o valor médio das capacidades físicas (impulsão vertical, impulsão horizontal, lançamento da bola medicinal e vaivém) e do desempenho na UD de Voleibol em ambas as turmas, antes e após a aplicação dos 10 planos de aula.

Tabela 12: Valor médio das capacidades físicas avaliadas e do desempenho na UD de Voleibol, em ambas as turmas, antes e após a aplicação dos 10 planos de aula

Capacidades Físicas	Avaliação	N		Média		Desvio Padrão	
		GC	GE	GC	GE	GC	GE
Impulsão Vertical (cm)	Inicial	21	23	36,90	38,65	7,835	9,595
	Final	21	23	37,95	42,26	7,871	9,161
Impulsão Horizontal (cm)	Inicial	21	23	179,52	171,52	25,081	29,878
	Final	21	23	180,29	178,52	24,516	30,464
Lançamento da Bola Medicinal- 3kg (cm)	Inicial	21	23	358,81	387,39	77,297	72,783
	Final	21	23	365,71	407,17	67,106	72,564
Vaivém (percursos)	Inicial	21	23	65,62	62,43	18,567	23,173
	Final	21	23	66,19	67,13	20,716	24,564
UD de Voleibol (valores)	Inicial	21	23	13,52	13,17	2,112	3,114
	Final	21	23	15,00	16,48	1,844	2,447

Relativamente ao grupo experimental, os resultados médios iniciais da avaliação das capacidades físicas, são 38,65 cm para a impulsão vertical, 171,52 cm para a impulsão horizontal, 387,39 cm para o lançamento da bola medicinal e 62,43 para o vaivém. A média inicial das capacidades específicas da modalidade de Voleibol é de 13,17 valores. Após a aplicação dos planos de aula ao longo de 11 semanas, as médias finais das capacidades físicas do grupo experimental são 42,26 cm para a impulsão vertical, 178,52 cm para a impulsão horizontal, 407,17 cm para o lançamento da bola medicinal e 67,13 para o vaivém. A média final das capacidades específicas da modalidade de Voleibol é de 16,48 valores.

Podemos assim verificar que o grupo experimental apresentou valores finais superiores em todas as capacidades físicas avaliadas, assim como na performance da modalidade de Voleibol.

Por sua vez, no que concerne ao grupo de controlo (10<sup>o</sup>D), as médias iniciais das capacidades físicas são 36,90 cm para a impulsão vertical, 179,52 cm para a impulsão horizontal, 358,81 cm para o lançamento da bola medicinal e 65,62 para o vaivém. A média inicial das capacidades específicas da modalidade de Voleibol é de 13,52 valores. Após 11 semanas, as médias finais das capacidades físicas do grupo de controlo são 180,29 cm para a impulsão horizontal, 37,95 cm para a impulsão vertical, 365,71 cm para o lançamento da bola medicinal e 66,19 para o vaivém. A média final das capacidades específicas da modalidade de Voleibol é de 15 valores.

Tal como na turma experimental, também na turma de controlo se observou uma melhoria de todas as capacidades físicas e da performance da UD avaliada. Não obstante, quando comparados os resultados das duas turmas, verifica-se que a turma experimental apresentou uma maior evolução em todos os parâmetros avaliados.

### 3.2. Descrição das capacidades físicas e capacidade específica da modalidade (UD de Voleibol) por turma e género

Na tabela 13 são apresentados os valores médios das capacidades físicas e do desempenho na UD de Voleibol em ambas as turmas, por género.

Tabela 13: Valores médios das capacidades físicas e do desempenho na UD de Voleibol em ambas as turmas, por género

Género	Avaliação		Impulsão Vertical (cm)		Impulsão Horizontal (cm)		Lançamento da Bola Medicinal-3kg (cm)		Vaivém (percursos)		UD de Voleibol (valores)	
			GC	GE	GC	GE	GC	GE	GC	GE	GC	GE
Feminino	Inicial	N	11	7	11	7	11	7	11	7	11	7
		Média	32,91	29,43	171,09	150,43	317,73	317,14	54,09	36,71	11,91	10,29
		DP	5,108	8,867	15,827	22,375	57,722	14,392	13,390	13,438	0,944	2,498
	Final	N	11	7	11	7	11	7	11	7	11	7
		Média	34,09	32,86	171,91	154,43	321,82	333,57	58,00	38,71	13,55	14,29
		DP	5,576	7,798	16,416	23,028	58,192	13,138	11,832	12,446	0,688	1,704
Masculino	Inicial	N	10	16	10	16	10	16	10	16	10	16
		Média	41,30	42,69	188,80	180,75	404,00	418,13	78,30	73,69	15,30	14,44
		DP	8,152	6,819	30,612	28,471	72,411	66,153	15,026	16,479	1,494	2,476
	Final	N	10	16	10	16	10	16	10	16	10	16
		Média	42,20	46,38	189,50	189,06	414,00	439,38	75,20	79,56	16,60	17,44
		DP	8,053	6,281	29,258	27,562	36,040	63,400	25,019	16,773	1,265	2,097

No que concerne ao grupo experimental (10°C), os valores médios iniciais das capacidades físicas para o género feminino são 29,43 cm para a impulsão vertical, 150,43 cm para a impulsão horizontal, 317,14 cm para o lançamento da bola medicinal e 36,71 para o vaivém. O resultado médio da avaliação diagnóstica da modalidade de Voleibol é de 10,29 valores. No género masculino, as médias iniciais das capacidades físicas são 42,69 cm para a impulsão vertical, 180,75 cm para a impulsão horizontal, 418,13 cm para o lançamento da bola medicinal e 73,69 para o vaivém. Relativamente às capacidades específicas da modalidade de Voleibol, a média da avaliação diagnóstica é de 14,44 valores.

Após a aplicação prática dos planos de aula com foco no desenvolvimento das capacidades motoras em simultâneo com os conteúdos programáticos da modalidade, os valores médios finais das capacidades físicas do grupo experimental para o género feminino são 32,86 cm para a impulsão vertical, 154,43 cm para a impulsão horizontal, 333,57 cm para o lançamento da bola medicinal e 38,71 para o vaivém. Já no que se refere às capacidades específicas da modalidade, a média final da avaliação sumativa é de 14,29 valores. No género masculino, as médias finais das capacidades físicas do grupo experimental são 46,38 cm para a impulsão vertical, 189,06 cm para a impulsão horizontal, 439,38 cm para o lançamento da bola medicinal e 79,56 para o vaivém. A média final da avaliação sumativa da UD de Voleibol é de 17,44 valores.

Analisando os resultados obtidos, verifica-se uma melhoria de todas as capacidades físicas, assim como da performance da UD de Voleibol em ambos os géneros da turma experimental, com os alunos do género masculino a apresentarem uma maior evolução nos resultados no que concerne à avaliação das capacidades físicas. Em contrapartida, no que respeita ao desempenho da modalidade de Voleibol, foi o género feminino que obteve uma maior evolução.

Em relação ao grupo de controlo (10°D), as médias iniciais das capacidades físicas para o género feminino são 32,91 cm para a impulsão vertical, 171,09 cm para a impulsão horizontal, 317,73 cm para o lançamento da bola medicinal e 54,09 para o vaivém. Por sua vez, no género masculino, as médias iniciais das capacidades físicas do grupo de controlo são 41,30 cm para a impulsão vertical, 188,80 cm para a impulsão horizontal, 404,00 cm para o lançamento da bola medicinal e 78,30 para o vaivém. Relativamente ao resultado da avaliação diagnóstica das capacidades específicas da modalidade de Voleibol, os resultados médios obtidos são 11,91 valores para o género feminino e 15,30 valores para o género masculino.

Após 11 semanas de lecionação, recorrendo somente a situações de jogos reduzidos e com ausência de estimulação das capacidades físicas, as médias finais das capacidades físicas do grupo de controlo para o género feminino são 34,09 cm para a impulsão vertical, 171,91 cm para a impulsão horizontal, 321,82 cm para o lançamento da bola medicinal e 58 para o vaivém e por sua vez, 42,20 cm para a impulsão vertical, 189,50 cm para a impulsão horizontal, 414 cm para o lançamento da bola medicinal e 75,20 para o vaivém, para o género masculino. A média final da avaliação sumativa da UD de Voleibol é de 13,55 valores para o género feminino e 16,60 para o género masculino.

Observa-se assim na turma de controlo, uma melhoria de todas as capacidades físicas e do desempenho à UD de Voleibol em ambos os géneros, exceto na avaliação da aptidão aeróbia do género masculino onde os resultados do teste do vaivém foram inferiores na avaliação final.

### **3.3. Resultados para a comparação das capacidades físicas e capacidade específica da modalidade (UD de Voleibol) por turma**

No que concerne à impulsão vertical, à impulsão horizontal, ao lançamento da bola medicinal e ao vaivém, após se verificar a normalidade dos dados da turma de controlo e experimental (ver anexos 9 a 12), procedeu-se ao Teste T-Student para amostras emparelhadas (considerando um intervalo de confiança de 95%), nos quais se obtiveram os resultados expressos na tabela 14.

Tabela 14: Resultados para a comparação das capacidades físicas, por turma

Capacidades Físicas	Avaliação	N		Média		Desvio Padrão		P-Value	
		GC	GE	GC	GE	GC	GE	GC	GE
Impulsão Vertical (cm)	Inicial	21	23	36,90	38,65	7,835	9,595	0,151	<0,001
	Final	21	23	37,95	42,26	7,871	9,161		
Impulsão Horizontal (cm)	Inicial	21	23	179,52	171,52	25,081	29,878	0,217	<0,001
	Final	21	23	180,29	178,52	24,516	30,464		
Lançamento da Bola Medicinal-3kg (cm)	Inicial	21	23	358,81	387,39	77,297	72,783	0,300	0,002
	Final	21	23	365,71	407,17	67,106	72,564		
Vaivém (percurso)	Inicial	21	23	65,62	62,43	18,567	23,173	0,840	<0,001
	Final	21	23	66,19	67,13	20,716	24,564		

Os resultados obtidos, revelam que não existe diferença estatisticamente significativa (aceita-se  $H_0$ ) entre as médias da avaliação inicial e final da turma de controlo para a impulsão vertical ( $p=0,151>0,05$ ), para a impulsão horizontal ( $p=0,217>0,05$ ), para o lançamento da bola medicinal ( $p=0,300>0,05$ ) e para o vaivém ( $p=0,840>0,05$ ). Por sua vez, na turma experimental, os resultados revelam uma diferença estatisticamente significativa (rejeita-se  $H_0$ ) entre as médias da avaliação inicial e final para a impulsão vertical ( $p=<0,001<0,05$ ), para a impulsão horizontal ( $p=<0,001<0,05$ ), para o lançamento da bola medicinal ( $p=0,002<0,05$ ) e para o vaivém ( $p=<0,001<0,05$ ).

Em relação à performance da modalidade de Voleibol, após se verificar a normalidade dos dados (ver anexo 13), procedeu-se ao Teste T-Student para amostras emparelhadas para a turma de controlo e ao Teste não paramétrico de Wilcoxon para a turma experimental, obtendo-se o resultado expresso na tabela 15.

Tabela 15: Resultados para a comparação da capacidade específica da modalidade de Voleibol, por turma

	Avaliação	N		Média*/ Mediana**		Desvio Padrão		P-Value	
		GC	GE	GC	GE	GC	GE	GC	GE
		<b>UD de Voleibol (valores)</b>	<b>Inicial</b>	21	23	13,52*	14,00**	2,112	-
	<b>Final</b>	21	23	15,00*	17,00**	1,844	-		

Como  $0,061>0,05$  aceita-se  $H_0$ , logo conclui-se que não existe diferença significativa entre as médias da avaliação inicial e final da turma de controlo. Já no que se refere à turma experimental, como  $0,001<0,05$  rejeita-se  $H_0$ , logo conclui-se que existe diferença significativa entre as medianas da avaliação inicial e final.

### 3.4. Resultados para a comparação das capacidades físicas e capacidade específica da modalidade (UD de Voleibol) entre géneros por turma

No que concerne à impulsão vertical, à impulsão horizontal, ao lançamento da bola medicinal e ao vaivém, após se verificar a normalidade dos dados de ambos os géneros da turma de controlo e experimental (ver anexos 14 a 21), procedeu-se ao Teste T-Student para amostras emparelhadas (considerando um intervalo de confiança de 95%), nos quais se obtiveram os resultados expressos na tabela 16.

Tabela 16.: Resultados para a comparação das capacidades físicas entre géneros, por turma

Capacidades Físicas	Género	Avaliação	N		Média		Desvio Padrão		P-Value	
			GC	GE	GC	GE	GC	GE	GC	GE
Impulsão Vertical (cm)	Masculino	Inicial	10	11	41,30	42,69	8,152	6,819	0,481	<0,001
		Final	10	11	42,20	46,38	8,053	6,281		
	Feminino	Inicial	11	7	32,91	29,43	5,108	8,867	0,174	0,020
		Final	11	7	34,09	38,86	5,576	7,798		
Impulsão Horizontal (cm)	Masculino	Inicial	10	11	188,80	180,75	30,612	28,471	0,492	0,002
		Final	10	11	189,50	189,06	29,258	27,562		
	Feminino	Inicial	11	7	171,09	150,43	15,827	22,375	0,307	0,040
		Final	11	7	171,91	154,43	16,416	23,028		
Lançamento da Bola Medicinal-3kg (cm)	Masculino	Inicial	10	11	404,00	418,13	72,411	66,153	0,463	0,015
		Final	10	11	414,00	439,38	36,040	63,400		
	Feminino	Inicial	11	7	317,73	317,14	57,722	14,392	0,381	0,016
		Final	11	7	321,82	333,57	58,192	13,138		
Vaivém (percursos)	Masculino	Inicial	10	11	78,30	73,69	15,026	16,479	0,547	<0,001
		Final	10	11	75,20	79,56	25,019	16,773		
	Feminino	Inicial	11	7	54,09	36,71	13,390	13,348	0,182	0,068
		Final	11	7	58,00	38,71	11,832	12,446		

Os resultados obtidos, revelam que não existe diferença estatisticamente significativa (aceita-se  $H_0$ ) entre as médias da avaliação inicial e final do género masculino da turma de controlo para a impulsão vertical ( $p=0,481>0,05$ ), para a impulsão horizontal ( $p=0,492>0,05$ ), para o lançamento da bola medicinal ( $p=0,463>0,05$ ) e para o vaivém ( $p=0,547>0,05$ ). O mesmo também se verifica no género feminino, não havendo diferença estatisticamente significativa (aceita-se  $H_0$ ) entre as médias da avaliação inicial e final da turma do 10ºD para a impulsão vertical ( $p=0,174>0,05$ ), para a impulsão

horizontal ( $p=0,307>0,05$ ), para o lançamento da bola medicinal ( $p=0,381>0,05$ ) e para o vaivém ( $p=0,182>0,05$ ).

Já no que respeita à turma experimental, os resultados obtidos, revelam que existe diferença estatisticamente significativa (rejeita-se  $H_0$ ) entre as médias da avaliação inicial e final do género masculino para a impulsão vertical ( $p=<0,001<0,05$ ), para a impulsão horizontal ( $p=0,002<0,05$ ), para o lançamento da bola medicinal ( $p=0,015<0,05$ ) e para o vaivém ( $p=<0,001<0,05$ ). O mesmo também se verifica no género feminino para a impulsão vertical ( $p=0,020<0,05$ ), para a impulsão horizontal ( $p=0,040<0,05$ ) e para o lançamento da bola medicinal ( $p=0,016<0,05$ ). Em contrapartida, não existe diferença estatisticamente significativa (aceita-se  $H_0$ ) entre as médias da avaliação inicial e final do género feminino da turma experimental para o vaivém ( $p=0,068<0,05$ ).

Relativamente à performance da modalidade de Voleibol, após se verificar a normalidade dos dados (ver anexos 22 e 23), procedeu-se ao Teste T-Student para amostras emparelhadas para ambos os géneros da turma de controlo e para o género feminino da turma experimental e ao Teste não paramétrico de Wilcoxon para o género masculino da turma experimental, obtendo-se os seguintes resultados expressos na tabela 17:

Tabela 17: Resultados para a comparação da capacidade específica da modalidade de Voleibol entre géneros, por turma

	Género	Avaliação	N		Média*/ Mediana**		Desvio Padrão		P-Value	
			GC	GE	GC	GE	GC	GE	GC	GE
			UD de Voleibol (valores)	Masculino	Inicial	10	16	15,30*	15,50**	1,494
Final	10	16			16,60*	18,00**	1,265	-		
Feminino	Inicial	11		7	11,91*	10,29*	0,944	2,498	0,072	<0,001
	Final	11		7	13,55*	14,29*	0,688	1,704		

Como  $0,058>0,05$  e  $0,072>0,05$  aceita-se  $H_0$ , logo conclui-se que não existe diferença significativa entre as médias da avaliação inicial e final do género masculino e feminino da turma de controlo. Por sua vez, no que se refere à turma experimental, como  $0,001<0,05$  rejeita-se  $H_0$  e conclui-se que existe diferença significativa entre as medianas e as médias da avaliação inicial e final do género masculino e feminino, respetivamente.

### 3.5. Resultados para a matriz de correlação entre as capacidades físicas e as capacidades específicas da modalidade

Uma análise de correlações foi realizada para determinar os níveis de associação entre as capacidades físicas finais (impulsão horizontal, impulsão vertical, lançamento da bola medicinal e vaivém) e a avaliação final da UD de Voleibol na turma do 10<sup>o</sup>C, tendo sido realizado, posteriormente, o mesmo procedimento para cada um dos géneros.

Após verificada a normalidade de todas as variáveis, recorreu-se à análise do Coeficiente de Correlação de Pearson, onde os resultados (expressos na tabela 18) demonstram uma forte correlação para a impulsão horizontal, lançamento da bola medicinal e vaivém e uma correlação muito forte para a impulsão vertical, segundo os critérios de classificação definidos por Hopkins (1997, citado em Kotrlík et al., 2011). Das quatro capacidades físicas avaliadas, a impulsão vertical revelou-se a variável mais fortemente correlacionada com a avaliação final da UD de Voleibol ( $r=0.73$ ).

Tabela 18: Resultados para a matriz de correlação entre as capacidades físicas e as capacidades específicas da modalidade

		<b>Impulsão Horizontal (cm)</b>	<b>Impulsão Vertical (cm)</b>	<b>Lançamento da Bola Medicinal- 3kg (cm)</b>	<b>Vaivém (percursos)</b>	<b>UD de Voleibol (valores)</b>
<b>Impulsão Horizontal (cm)</b>	<b>Correlação de Pearson</b>	-	-	-	-	-
	<b>Sig. (2 extremidades)</b>					
<b>Impulsão Vertical (cm)</b>	<b>Correlação de Pearson</b>	,704**	-	-	-	-
	<b>Sig. (2 extremidades)</b>	<,001				
<b>Lançamento da Bola Medicinal- 3kg (cm)</b>	<b>Correlação de Pearson</b>	,626**	,750**	-	-	-
	<b>Sig. (2 extremidades)</b>	,002	<,001			
<b>Vaivém (percursos)</b>	<b>Correlação de Pearson</b>	,544*	,547*	,597**	-	-
	<b>Sig. (2 extremidades)</b>	,011	,010	,004		
<b>UD de Voleibol (valores)</b>	<b>Correlação de Pearson</b>	,536*	,733**	,689**	,637**	-
	<b>Sig. (2 extremidades)</b>	,012	<,001	<,001	,002	

\*\* . A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades).

\*. A correlação é significativa no nível 0,05 (2 extremidades).

### 3.6. Resultados para a matriz de correlação entre as capacidades físicas e as capacidades específicas da modalidade por género

No que se refere ao género masculino, os resultados da tabela 19 demonstram que o Coeficiente de Correlação de Pearson é forte para a impulsão horizontal e vaivém e muito forte para a impulsão vertical e lançamento da bola medicinal, de acordo com os critérios de classificação definidos por Hopkins (1997, citado em Kotrlík et al., 2011), destacando-se a impulsão vertical como a variável mais fortemente correlacionada com a avaliação final da UD de Voleibol ( $r=0.83$ ).

Já no que respeita ao género feminino, os resultados demonstram que o Coeficiente de Correlação de Pearson é moderado para as quatro capacidades físicas, segundo os critérios de classificação referenciados anteriormente. Das quatro capacidades físicas avaliadas, a impulsão vertical revelou-se a variável mais fortemente correlacionada com a avaliação final da UD de Voleibol ( $r=0.43$ ).

Tabela 19: Resultados para a matriz de correlação entre as capacidades físicas e as capacidades específicas da modalidade, por género

		Impulsão Horizontal (cm)		Impulsão Vertical (cm)		Lançamento da Bola Medicinal-3kg (cm)		Vaivém (percursos)		UD de Voleibol (valores)	
		M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
Impulsão Horizontal (cm)	Correlação de Pearson	-		-		-		-		-	
	Sig. (2 extremidades)										
Impulsão Vertical (cm)	Correlação de Pearson	,605	,704	-		-		-		-	
	Sig. (2 extremidades)	,064	,078								
Lançamento da Bola Medicinal-3kg (cm)	Correlação de Pearson	,520	,801*	,791**	,852*	-		-		-	
	Sig. (2 extremidades)	,123	,030	,006	,015						
Vaivém (percursos)	Correlação de Pearson	,405	,826*	,509	,307	,568	,598	-		-	
	Sig. (2 extremidades)	,246	,022	,133	,503	,087	,156				
UD de Voleibol (valores)	Correlação de Pearson	,609	,332	,827**	,431	,795**	,380	,589	,154	-	
	Sig. (2 extremidades)	,061	,467	,003	,401	,006	,335	,073	,742		

\*\* . A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades).

\* . A correlação é significativa no nível 0,05 (2 extremidades).

## 4. Discussão

Este estudo teve como objetivo avaliar se o treino das capacidades físicas em simultâneo com os conteúdos programáticos de uma determinada Unidade Didática, neste caso particular a UD de Voleibol, permite alcançar resultados eficazes tanto na melhoria das capacidades físicas como nos resultados da avaliação sumativa dos alunos à modalidade em questão.

Após uma análise estatística detalhada dos valores obtidos na avaliação inicial e final, é possível verificar que as médias apresentadas para as diferentes capacidades físicas avaliadas foram superiores numa fase final, comparativamente à fase inicial, em ambas as turmas. Também as médias da avaliação da UD de Voleibol mostraram os mesmos resultados.

Comparando os valores das capacidades físicas e da capacidade específica da modalidade (UD de Voleibol) por turma, é possível verificar que na turma de controlo (10<sup>o</sup>D), após 11 semanas de estudo, não existem diferenças estatísticas significativas nas capacidades físicas ( $p=0,151>0,05$  para a impulsão vertical,  $p=0,217>0,05$  para a impulsão horizontal,  $p=0,300>0,05$  para o lançamento da bola medicinal e  $p=0,840>0,05$  para o vaivém), nem na avaliação da UD de Voleibol ( $p=0,061>0,05$ ). Em contrapartida, a turma alvo do treino das capacidades físicas em simultâneo com os conteúdos programáticos da modalidade (10<sup>o</sup>C), apresentou valores estatisticamente significativos mais elevados tanto nas capacidades físicas ( $p=<0,001<0,05$  para a impulsão vertical,  $p=<0,001<0,05$  para a impulsão horizontal,  $p=0,002<0,05$  para o lançamento da bola medicinal e  $p=<0,001<0,05$  para o vaivém), assim como na avaliação sumativa da UD de Voleibol ( $p=<0,001<0,05$ ), o que vai ao encontro da literatura encontrada no uma abordagem integrada permite não só melhorar o desempenho atlético, como também as capacidades técnicas específicas da modalidade e promover uma compreensão mais profunda dos princípios do movimento (Fransen et al., 2012, citado em Uslu et al., 2021).

Quando comparadas as diferenças nas capacidades físicas e na performance da modalidade entre géneros, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas para ambos os géneros em todas as capacidades físicas avaliadas e na classificação final da modalidade, excetuando para a capacidade cardiorrespiratória (vaivém) do género feminino ( $p=0,068<0,05$ ), evidenciando-se que os alunos do género masculino são quem apresentam valores estatisticamente significativos mais elevados, tal como no estudo realizado por Oliveira et al. (2014), com uma amostra de 3804 crianças de 20 escolas do ensino público, em que se verificou que os participantes do género masculino

alcançaram um melhor desempenho que os sujeitos do género feminino na generalidade dos testes de ApF, exceto na componente da flexibilidade (que não foi avaliada no presente estudo), sendo que de acordo com Secchi et al. (2014) estas diferenças tendem a aumentar com a idade.

Por fim, após analisadas as correlações existentes entre as várias capacidades físicas em estudo e a avaliação final da UD de Voleibol, os resultados demonstram uma correlação moderada para o género feminino, segundo os critérios de classificação definidos por Hopkins (1997, citado em Kotrlík et al., 2011). No caso do género masculino a melhoria das capacidades físicas está fortemente correlacionada com a melhoria da performance desportiva, sendo a impulsão vertical (a par do género feminino), a capacidade que se mostrou mais fortemente correlacionada com a avaliação final da modalidade de Voleibol, corroborando o estudo de Berriel (2004, citado em Faria, 2006), no qual foram contabilizados os saltos verticais realizados ao longo de uma época desportiva no campeonato masculino do Brasil (num total de 29 jogos), e que destaca a impulsão vertical como a capacidade mais relevante para o desempenho da modalidade.

Os resultados deste estudo apresentam várias implicações práticas para os Professores de Educação Física. Em primeiro lugar, destacam a importância de uma abordagem integrada que combine o treino das capacidades físicas com os conteúdos programáticos específicos de determinada modalidade. Ao desenvolverem capacidades físicas, como força, velocidade, agilidade e resistência, em conjunto com as habilidades específicas da modalidade, os alunos podem aprimorar a sua capacidade de executar movimentos técnicos com mais eficácia e eficiência durante a prática desportiva (Silva et al., 2016), tal como demonstrado pelos resultados da turma do 10.º C.

Além disso, uma abordagem integrada apresenta uma série de vantagens significativas para a otimização do tempo útil de aula. Em vez de segmentar o tempo entre o treino das capacidades físicas e a lecionação dos conteúdos programáticos da modalidade, os professores podem através de uma planificação cuidadosa, unir ambos os domínios numa prática simultânea, resultando numa utilização mais eficiente do tempo e dos recursos disponíveis (Gamble, 2010).

Para implementar esta abordagem, a estrutura da aula pode ser dividida em várias fases. Num primeiro momento, o aquecimento deve ser dinâmico e específico, preparando os alunos para a atividade física e técnica que se seguirá. Devem ser incluídos exercícios de mobilidade geral, além de movimentos específicos da modalidade, como saltos e deslocamentos laterais no caso do Voleibol. Por sua vez, na parte principal da aula, o foco deve centrar-se no desenvolvimento das ações técnico-táticas específicas, através de

jogos condicionados e situações de jogo que permitam a aplicação prática das capacidades físicas treinadas. O objetivo é maximizar a transferência do treino físico para o contexto real do jogo. Por exemplo, exercícios de impulsão vertical podem ser integrados no ensino de ações técnicas como o remate em suspensão e o bloco. Além disso, exercícios intervalados de alta intensidade, como séries de sprints curtos intercalados com exercícios técnicos, podem ser utilizados para melhorar a capacidade cardiorrespiratória, entre outros inúmeros exemplos. Por fim, a fase final da aula deve incluir a prática de estratégias de jogo e o desenvolvimento da compreensão tática. Este é o momento de consolidar a aprendizagem técnica e física, aplicando-a em contextos mais amplos de jogo.

Um programa de avaliação da ApF corretamente direcionado, pode ser também, uma ferramenta útil para a criação de ambientes de aprendizagem positivos e motivadores, que permitam aumentar o interesse dos alunos para aprender e aperfeiçoar novos padrões motores (Secchi et al., 2020). Ao expor os alunos à importância do treino físico como parte integrante da prática desportiva, o treino integrado pode incentivar a adoção de hábitos de vida ativa e saudável desde uma idade precoce. Essa consciencialização pode ter impactos positivos a longo na saúde e no bem-estar dos alunos ao longo das suas vidas (Lloyd et al., 2014).

Por último, a diferença existente nos resultados das capacidades físicas entre géneros, destaca a necessidade do professor em individualizar a sua intervenção, adaptando os exercícios com variantes e condicionantes adequadas às características, habilidades e necessidades de cada aluno, de forma a garantir a participação ativa e maximizar o potencial de cada um. Isto é particularmente relevante num contexto educacional onde a individualização e a inclusão são cada vez mais reconhecidas como componentes essenciais de uma educação de qualidade.

## **5. Conclusão**

O presente tema surgiu com o propósito de proporcionar aos alunos novas formas mais desafiantes, dinâmicas e ricas do ponto de vista motor, de incorporar as capacidades físicas nas aulas de Educação Física e no planeamento e construção das Unidades Didáticas.

Ao longo da aplicação do presente estudo, a maior dificuldade nutrida prendeu-se no momento de elaboração dos planos de aula, isto é, em idealizar exercícios para o objetivo da aula, que visassem trabalhar as duas áreas em simultâneo (aptidão física e atividade física) e não somente de uma forma isolada, e que ao mesmo tempo os alunos se sentissem motivados e entusiasmados na sua prática.

Relativamente aos dados recolhidos e atendendo ao objetivo do estudo, observa-se que a melhoria das capacidades físicas tem influência positiva na melhoria da aptidão física e consequentemente na avaliação sumativa dos alunos, podendo-se assim concluir, que a melhoria da condição física deve ser uma preocupação dos docentes de EF no desenvolvimento dos alunos com vista à formação de indivíduos mais aptos, quer a nível desportivo, quer a nível motor.

Neste estudo houve algumas limitações como o facto de os resultados estarem dependente de vários fatores que não podem ser controlados nas aulas de EF, descurando por exemplo, atividades físicas praticadas fora do contexto de aula (futebol, basquetebol, ginásio, entre outras) e o facto de terem sido abordadas diferentes Unidades Didáticas ao longo do estudo. Outra limitação prende-se com a dimensão reduzida da amostra e por não ter sido o mesmo professor a orientar as sessões de aulas nas duas turmas. Um fator que seria interessante ter em conta em estudos futuros, seria fazer a distinção entre alunos com e sem atividades físicas fora das aulas. Acrescentando, e dada a pouca literatura que existe acerca da temática, seria importante compreender de que forma é que a generalidade dos professores incorpora a área da aptidão física na aula de EF.

Em jeito de conclusão e sendo meu objetivo realizar um estudo que tivesse replicação em anos futuros, sugiro que a atuação dos professores não se restrinja apenas à UD de Voleibol onde foquei a minha atenção, mas sim a todas as Unidades Didáticas e que a avaliação da Aptidão Física não seja encarada somente para encontrar o aluno mais ou menos “apto”, realizada única e exclusivamente no início e no fim do ano letivo, mas sim ao longo de todo ano, monitorizando e regulando todo processo ensino-aprendizagem,

integrando os alunos neste processo e suscitando-lhes, desta forma, o interesse para uma “educação” da condição física.

## 6. Referências

ACSM. (2017). ACSM's health-related physical fitness assessment manual: Lippincott Williams & Wilkins.

American Academy of Pediatrics Council on Sports Medicine and Fitness, McCambridge, T. M., & Stricker, P. R. (2008). Strength training by children and adolescents. *Pediatrics*, 121(4), 835–840. <https://doi.org/10.1542/peds.2007-3790>

Arday, D. N., Fernández-Rodríguez, J. M., Ruiz, J. R., Chillón, P., España-Romero, V., Castillo, M. J., & Ortega, F. B. (2011). Improving Physical Fitness in Adolescents Through a School-Based Intervention: the EDUFIT Study. *Revista Española de Cardiología (English Edition)*, 64(6), 484-491

Bouchard, C., Shepard, R.J. & Stephens, T. (1994). *Physical Activity Fitness and Health: International Proceedings and Consensus Statement*. Champaign: Human Kinetics.

Brusseau, T., & Burns, R. (2018). The Physical Activity Leader and Comprehensive School Physical Activity Program Effectiveness. *Biomedical Human Kinetics*, 10(1), 127–133. doi: 10.1515/bhk 2018-0019

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... Chou, R. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462.

Carvalho, B., Silva, J., Fuhrmann, M. & Krug, M. (2012, novembro 6-12). Análise da resistência aeróbia de atletas de voleibol [apresentação de seminário]. Seminário interinstitucional de ensino pesquisa e extensão, Cruz Alta, Rio Grande do Sul. <https://home.unicruz.edu.br/seminario/downloads/anais/ccs/analise%20da%20resistencia%20aerobia%20de%20atletas%20de%20voleibol.pdf>

Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P., Carvalho, J. & Vieira, J. (2000). *Metodologia do Treino Desportivo*. Lisboa; FMH Edições

Chen, L., & Lee, S. (2018). Motivation and Engagement in Physical Education: The Role of Fitness Training. *Journal of Teaching in Physical Education*, 30(2), 203-218.

Clark, B., & Smith, D. (2018). Maximizing Learning Time in Physical Education through Integration of Fitness and Skill Development. *International Journal of Sport Pedagogy*, 5(1), 45-58.

Coledam, D. H. C., Júnior, J. P. B., & Glaner, M. F. (2015). Baixa concordância entre os critérios de referência da fitnessgram para adolescentes. *Revista Paulista de Pediatria*, 33(2), 181-186.

DGE. (2018). Aprendizagens Essenciais Educação Física – 12º ano, Ensino Secundário.

Egan, C., Webster, C., Stewart, G., Weaver, R., Russ, L., Brian, A., & Stodden, D. (2018). Case study of a health optimizing physical education-based comprehensive school physical activity program. *Evaluation and Program Planning*. doi:10.1016/j.evalprogplan.2018.10.006

Faigenbaum, A. D., Kraemer, W. J., Blimkie, C. J. R., Jeffreys, I., Micheli, L. J., Nitka, M., & Rowland, T. W. (2009). Youth resistance training: updated position statement paper from the national strength and conditioning association. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23, S60–S79.

Faria, J. R. C. (2006). Avaliação das características funcionais da modalidade de Voleibol [Dissertação de licenciatura não publicada]. Universidade de Coimbra.

Ferreira, A.P. (2002). O Treino em Circuito. *Treino Desportivo*, 17, 29-33.

Forthomme, B., Croisier, J. L., Ciccarone, G., Crielaard, J. M., & Cloes, M. (2005). Factors correlated with volleyball spike velocity. *American Journal of Sports Medicine*, 33(10), 1513-1519. doi: 10.1177/0363546505274935

French, K. E., Werner, P. H., & Rink, J. E. (2019). *Teaching Children Physical Education: Becoming a Master Teacher* (3rd ed.). Human Kinetics.

Gamble, P. (2010). *Strength and Conditioning for Team Sports: Sport-Specific Physical Preparation for High Performance*. Abingdon, UK: Routledge.

Granacher, U., Muehlbauer, T., Doerflinger, B., Strohmeier, R., & Gollhofer, A. (2011). Promoting strength and balance in adolescents during physical education: effects of a short-term resistance training. *Journal of strength and conditioning research*, 25(4), 940–949. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181c7bb1e>

Guedes, D. P. (2007). Implicações associadas ao acompanhamento do desempenho motor de crianças e adolescentes. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 21, 37-60.

- Hakkinen, K. (1993). Changes in Physical-Fitness profile in female Volleyball players during the Competitive Season. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 33(3), 223-232.
- Hills, A. P., Dengel, D. R., & Lubans, D. R. (2015). Supporting public health priorities: recommendations for physical education and physical activity promotion in schools. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 57(4), 368–374.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., Mira, J. (2001). Programa de educação física. 10º, 11º e 12º anos. Cursos gerais e cursos tecnológicos. Ministério da Educação – Departamento do Ensino Secundário.
- Johnson, B., & Brown, C. (2019). Enhancing Athletic Performance through Fitness Training. *International Journal of Sports Science*, 12(3), 109-125.
- Kalman, M., Inchley, J., Sigmundova, D., Iannotti, R., Tynjala, J., Hamrik, Z., ... Bucksch, J. (2015). Secular trends in moderate-to-vigorous physical activity in 32 countries from 2002 to 2010: a cross-national perspective. *The European Journal of Public Health*, 25(suppl 2), 37–40. doi:10.1093/eurpub/ckv024
- Kotrlík, J. W., Williams, H. A. & Jabor, M. K. (2011). Reporting and Interpreting Effect Size in Quantitative Agricultural Education Research. *Journal of Agricultural Education*, 52(1):132-142.
- Lloyd, M., Colley, R. C., & Tremblay, M. S. (2010). Advancing the Debate on 'Fitness Testing' for Children: Perhaps We're Riding the Wrong Animal. *Pediatric Exercise Science*, 22(2), 176-182.
- Maia, J. (1999). A Ideia de Aptidão Física. Conceito, operacionalização e implicações. *Boletim SPEF*, 17/18, 17-30.
- Marques, R. M. (2016). *Atividade física, aptidão física, morfológica e coordenativa em alunos do 1º ciclo do ensino básico: um estudo em crianças de 8 e 9 anos do concelho da Covilhã*. (tese de mestrado não publicada). Universidade da Beira Interior, Portugal.
- Ministério da Educação. (2001). Programa de Educação Física de 10º, 11º e 12º anos – Cursos gerais e cursos tecnológicos.
- Myers, A. M., Beam, N. W., & Fakhoury, J. D. (2017). Resistance training for children and adolescents. *Translational Pediatrics*, 6(3), 137.

Morrow, J.R., Jackson, Disch & Mood (1995). *Measurement and Evaluation in Human Performance*. Champaign: Human Kinetics.

Nasuka, N., Ati, A. & Ati, F. (2020). Power, strength, and endurance of volleyball athlete among different competition levels. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 25(10), 15-22. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4155054>

Pedroso, B., Pinto, G. & Rodrigues, H. (2020). Efeitos de diferentes modelos de treinamento de força e flexibilidade no desempenho do teste de salto horizontal e sentar-e-alcancar em jogadores de voleibol. *Caderno de Educação Física e Esporte*, 18(3). <http://doi.org/10.36453/2318-5104.2020.v18.n3.p63>

Pereira, A., Costa, A., Santos, P., Figueiredo, T. & João, P. (2015). Training strategy of explosive strength in young female volleyball players. *Medicina*, 52(2015), 126- 131. <http://dx.doi.org/10.1016/j.medici.2015.03.004>

Rama, L. (2016). Teoria e Metodologia do Treino - Modalidades Individuais. In *Plano Nacional de Formação de Treinadores - Manuais de Formação Grau I* (Vol. 10).

Roriz De Oliveira, S., Seabra, A., Freitas, D., Eisenmann, C., & Maia, J. (2014). Physical fitness percentile charts for children aged 6-10 from Portugal. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 54(6), 780-92.

Safrit, M. (1989). *Measurement Concept in Physical Education and Exercise Science*. Champaign: Human Kinetics.

Sallis, J. F., et al. (2016). Physical Education's Role in Public Health: Steps Forward and Backward Over 20 Years and HOPE for the Future. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(2), 113-124.

Secchi, J. D., García, G. C., España-Romero, V., & Castro-Piñero, J. (2014). Condición física y riesgo cardiovascular futuro en niños y adolescentes argentinos: una introducción de la batería ALPHA. *Archivos argentinos de pediatría*, 112(2), 132-140.

Secchi, J. D., González, E. V., García, G. C., & Arcuri, C. R. (2020). *Estrategias para la evaluación de la condición física en niños y adolescentes*. Editorial de la Universidad Adventista del Plata.

Silva, L. M., et al. (2016). Concurrent training in elite male runners: The influence of strength versus muscular endurance training on performance outcomes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(1), 9-23.

Smith, A. (2017). Integration of Physical Fitness in Sports Education. *Journal of Physical Education*, 25(2), 43-57.

Uslu, S., Causevic, D., Abazovic, E., Mahmutovic, I., Mahmutovic, I. & Riza, B. (2021). The relationship between motor skills and technical skills specific to volleyball in adolescent volleyball players. *International Journal of Life Science and Pharma Research*, 285-294.

Vargas, T., (2011). A importância do Treino de Força nas aulas de Educação Física - Estudo em alunos de ambos os sexos do 7.º ano de escolaridade. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Portugal

Vergara, C. & Salfran, Y. (2012). La resistencia como capacidad condicional en el voleibol. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 16(164).

Villa, J., & García-López, J. (2003). Tests de salto vertical (I): Aspectos funcionales. *Revista Digital: Rendimiento Deportivo.com*, 6, 1-14.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Human Kinetics.

Whipp, P. R., & Jackson, B. (2019). Promoting physical activity in physical education: The role of class content and pedagogy. *European Physical Education Review*, 25(3), 643-657.


Wiersma, L. D., & Sherman, C. P. (2008). The Responsible Use of Youth Fitness Testing to Enhance Student Motivation, Enjoyment, and Performance. *Measurement in Physical Education & Exercise Science*, 12(3), 167-183.



World Health Organization. (2020). WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents, adults and older adults. Disponível em [https://www.who.int/docs/default-source/physical-activity/call-for-consultation/draft-guideline-on-physical-activity-and-sedentary-behaviour.pdf?sfvrsn=ddf523d5\\_4](https://www.who.int/docs/default-source/physical-activity/call-for-consultation/draft-guideline-on-physical-activity-and-sedentary-behaviour.pdf?sfvrsn=ddf523d5_4)

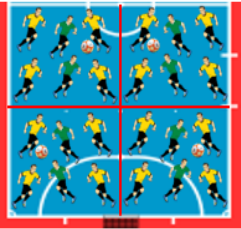


Zhang, Y. (2010). *An investigation on the anthropometry profile and its relationship with physical performance of elite Chinese women volleyball players*. MSc Thesis, Southern Cross University, Lismore, NSW.

## Anexos

### Anexo 1 – Exemplo de Plano de Aula

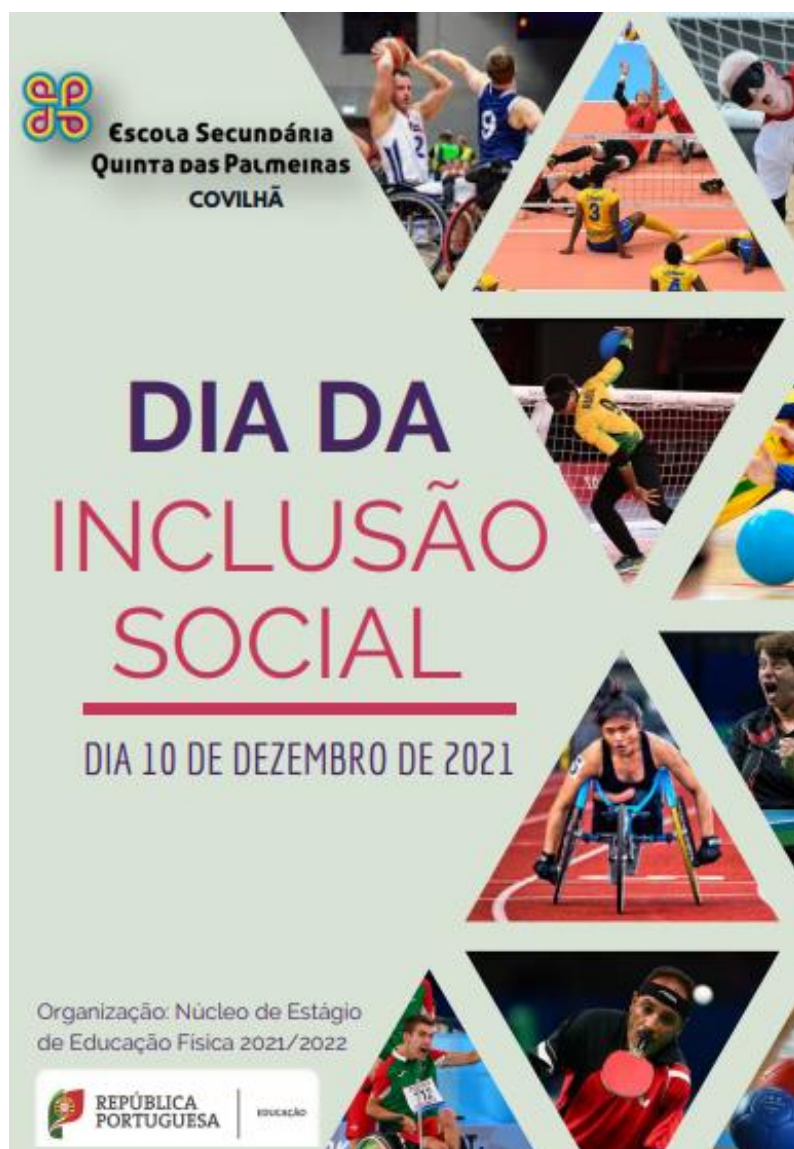
<b>Unidade Didática:</b> Futsal <b>Nível:</b> Elementar <b>Nº de Alunos:</b> 23		<b>Data:</b> 04-04-2022 Aula 91 e 92  <b>Duração:</b> 90 min  <b>Local:</b> Exterior  <b>Ano/Turma:</b> 10°C	<b>Sumário:</b> - Ativação geral e mobilização articular. - UD de Futsal: passe, recepção, desmarcação e marcação. - Retorno à calma e balanço da aula.	<b>Professor Estagiário:</b> Guilherme Fazenda  <b>Professor Orientador:</b> Nuno Rodrigues			
<b>Material:</b> 8 Bolas de Futsal; Bolachas; 24 Sinalizadores; Cubo de condição física.							
Objetivos		Esquema/ Organização	Descrição do Exercício	Componentes Críticas do Movimento	Material	TEx'	TT'
PARTE INICIAL	- Chegada dos alunos ao Pavilhão; - Encaminhar os alunos para o balneário, por vagas de 7. - Marcação de presenças.	Grupos de 7 alunos.	Entrada dos alunos pela porta principal do pavilhão onde estará colocado um tapete de higienização, devendo os alunos higienizar o calçado e depois as mãos nos dispensadores colocados na parede; Entrada e saída dos alunos para os balneários, por vagas de 7 alunos.	(-)	(-)	5'	5'
	- Apresentação dos conteúdos e objetivos da aula.	Os alunos organizam-se em 2 filas em xadrez à frente do professor.	Informação teórica acerca da lecionação da aula em questão.	(-)	(-)	5'	10'
AQUECIMENTO	- Iniciar e aumentar a disposição para a prática desportiva; - Mobilização músculo-esquelética específica; - Ativação Cardiorrespiratória; - Diminuir o risco de Lesões.	Alunos espalhados pelas linhas laterais do pavilhão. 	Os alunos realizam corrida com mobilização articular pelos limites do campo.  <b>Condicionantes:</b> - Skipping baixo/ médio/ alto; - Calcanhars atrás; - Pé coxinho esquerdo/ direito; - Rotação dos tornozelos; - Rotação do pescoço; - Rotação de braços à frente/ atrás/ alternadamente; - Corrida lateral; - Sprint ao sinal do professor.	(-)	(-)	5'	15'
	- Iniciar e aumentar a disposição para a prática desportiva; - Ativação cardiorrespiratória:	Alunos espalhados pelo campo.	Jogo do Apanhada. Dois alunos (ou mais) em drible têm como função apanhar os colegas ("perseguidores").	<b>Alunos com bola:</b> - A bola deve estar sempre próxima de modo a progredirem e a agir prontamente	8 bolas de Futsal e 8 sinalizadores	10'	25'

	<p>subida da temperatura corporal e da frequência cardíaca; - Controlo e domínio da bola; - Coordenação óculo-manual.</p>	<p>Começar com 2 alunos “perseguidores” e os restantes “fugitivos”.</p> 	<p>Por sua vez, os alunos sem bola (“fugitivos”) têm de fugir dos alunos que estão a apanhar. Quando um dos “perseguidores” tem sucesso, troca de funções com o aluno “fugitivo”, recomeçando o jogo no círculo central.</p> <p>Nota: Os alunos com bola, têm na sua posse um sinalizar colocado sobre a cabeça, no qual o devem equilibrar, evitando com o mesmo caia ao chão.</p> <p><b>Variantes:</b> - Aumentar nº de alunos “perseguidores”; - “Fugitivos” com bola; - Todos os alunos com bola.</p>	<p>à aproximação do “perseguidor”; - Manter a cabeça levantada, de forma a observar e a analisar as possibilidades de ação.</p>			
<p>- Realizar com oportunidade e correção: passe e receção.</p>	<p>Grupos de 6 alunos, distribuídos num espaço ±10x10m. Em cada campo, agrupar alunos por duplas.</p> 	<p>Situação de 4x2, com campo dividido em 2 setores. Os atacantes devem procurar manter a posse de bola pelo maior tempo possível.</p> <p><b>Regras:</b> - Cada dupla de atacantes deve ocupar um dos setores; - A dupla de defensores apenas se pode deslocar ao longo da linha que divide os 2 setores tentando interceptar bola. - A dupla que perde a posse de bola, troca com a dupla que estava a defender.</p> <p><b>Variantes/ Condicionantes:</b> - Colocar objetivos para o número de passes; - Limitar nº de toques por aluno.</p>	<p><b>Atacante com bola:</b> - Procura da linha de passe que se encontra livre; - Com a cabeça levantada e o olhar dirigido para o local do passe, imprimir velocidade à bola; - Orientar a receção sem perder o domínio da bola (manter a bola no seu raio de ação). Preferencialmente, realizar receção com a planta do pé.</p> <p><b>Atacantes sem bola:</b> - Devem procurar desmarcar-se, oferecendo linhas de passe ao portador da bola (cobertura ofensiva);</p> <p><b>Defensores:</b> - Fechar linhas de passe para evitar o passe rápido para o setor oposto ao da bola.</p>	<p>4 bolas de Futsal e bolachas</p>	<p>15’</p>	<p>40’</p>	

<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>	<p>- Realizar com oportunidade e correção: passe, recepção, desmarcação e marcação.</p>	<p>Grupos de 6 alunos, distribuídos num espaço <math>\pm 10 \times 10</math>m.</p> 	<p>Situação de 4x2. Os atacantes devem procurar manter a posse de bola pelo maior tempo possível. A dupla de defensores que se encontra no meio, ao interceptar/desarmar a bola troca de posição com a dupla que a perdeu.</p> <p><b>Variantes/ Condicionantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colocar objetivos para o número de passes;</li> <li>- Limitar n° de toques por aluno;</li> <li>- Colocar um dos defensores com bola na mão. Apenas pode desarmar o defensor sem bola na mão.</li> </ul>	<p><b>Atacante com bola:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procura da linha de passe que se encontra livre;</li> <li>- Com a cabeça levantada e o olhar dirigido para o local do passe, imprimir velocidade à bola;</li> <li>- Orientar a recepção sem perder o domínio da bola (manter a bola no seu raio de ação). Preferencialmente, realizar recepção com a planta do pé.</li> </ul> <p><b>Atacantes sem bola:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Devem procurar desmarcar-se, oferecendo linhas de passe ao portador da bola (cobertura ofensiva);</li> </ul> <p><b>Defensores:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pressionar portador da bola e fechar linhas de passe para minimizar a inferioridade numérica.</li> </ul>	8 bolas de Futsal e bolachas	15'	55'
	<p>- Identificar e interpretar as condições que justificam a utilização das diferentes ações técnicas individuais ofensivas com e sem bola: passe, recepção, desmarcação e marcação.</p> <p>- Princípios específicos de espaço e mobilidade: ocupação racional do terreno de jogo.</p>	<p>Alunos organizados em equipas de 3 elementos.</p> 	<p>Jogo reduzido GR+2x2+GR, em 20x10m. Cada equipa dispõe de 2 mini-balizas para finalizar. O aluno que desempenha a função de GR, deve deslocar-se ao longo da linha final de modo a defender as 2 mini-balizas.</p> <p>Nota: Os alunos que se encontram fora, realizam exercícios de condição física.</p>	<p><b>Idem.</b></p> <p><b>Atacantes sem bola:</b></p> <p>Ocupação racional do espaço de jogo em largura e profundidade, evitando a aglomeração em torno da bola.</p>	2 bolas de Futsal, 16 sinalizadores e cubo da condição física	20'	75'
<b>PARTE FINAL</b>	<p>- Retorno à calma: relaxamento do corpo de modo a haver uma maior recuperação muscular, diminuindo dores e probabilidade de lesões;</p> <p>- Melhorar equilíbrio e coordenação;</p> <p>- Balanço da presente aula, com referência</p>	<p>Exemplo:</p> 	<p>Retorno à calma. Discussão entre o professor e os alunos sobre os objetivos de cada exercício, focando o discurso nos aspetos que estes têm de melhorar. Realização de alongamentos dos grupos musculares mais necessitados, com o auxílio do professor ou</p>	<p>- Os alongamentos devem ser feitos estaticamente não mais que 15 segundos;</p> <p>- Os alongamentos deverão ser realizados apenas num sentido (de cima para baixo ou de baixo para cima) num ambiente calmo.</p>	(-)	5'	80'

	aos aspetos negativos e positivos.		com um aluno encarregue para a realização dos mesmos.				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desinfetar/ higienizar material.</li> <li>- Encaminhar os alunos para o balneário, por vagas de 7.</li> </ul>	Grupos de 7 alunos.	<p>Encaminhar os alunos para o balneário, por vagas de 7.</p> <p>Desinfetar/ higienizar o material de Educação Física utilizado.</p> <p>A saída da turma é feita pela porta de emergência do pavilhão em que se encontra a ter aula.</p>	(-)	(-)	10'	90'

Anexo 2 – Cartaz da Atividade do Dia Mundial da Inclusão Social





The poster features a photograph at the top showing several students in athletic gear aiming airsoft guns. Below the photo, the text is arranged in a clean, modern layout. The top right corner identifies the school as 'Escola Secundária Quinta das Palmeiras COVILHÃ' with a logo. The main title 'LASER RUN' is prominently displayed in white on a dark blue background, flanked by silhouettes of a person aiming a gun and a runner. The event details, including the date 'DIA 26 DE JANEIRO DE 2022' and time 'NO GINÁSIO ÀS 14H', are clearly visible. A circular badge indicates 'Vagas limitadas'. The bottom section provides the registration link and organizational information, supported by logos from the Portuguese Republic, Education, Physical Education, and School Sports.

**Escola Secundária  
Quinta das Palmeiras  
COVILHÃ**

*DESPORTO ATIVO*  
Alunos de 3º ciclo

**LASER RUN**

Estamos à tua espera !

**DIA 26 DE JANEIRO DE 2022  
NO GINÁSIO ÀS 14H**

Vagas limitadas

Inscrições:  
<https://forms.gle/viU4E51rpvmcfxmY8>

Organização: Núcleo de Estágio de Educação Física 2021/2022

REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO | Educação Física | Desporto Escolar | ESCOLA SECUNDÁRIA QUINTA DAS PALMEIRAS COVILHÃ

## Anexo 4 – Cartaz do Workshop de Tai Chi Chuan- Defesa Pessoal



**Escola Secundária  
Quinta das Palmeiras**

Escola pioneira das artes  
marciais desde 1983

# T' AÍ CHI CHUAN- DEFESA PESSOAL

Com a presença de:

Sensei Miguel Taborda - 6 Dan de Karate e T' ai Chi Chuan, 1 Dan Judo, 1 Dan Viet-vo-dao, 1 Dan Full Contact, 1 Dan Aikido e 2 Dan Kung Fu. Medalhado em 3 lugar Campeonato Europa 2019

Sensei Marina Cardona - 5 Dan de Karate e T' ai Chi Chuan, campeã nacional, internacional e mundial de Karate, t' ai chi Chuan e kobudo (trabalho de armas) desde 2014

**DIA 16 DE FEVEREIRO DE 2022  
DAS 10H À 13H10**

No pavilhão da escola

Público Alvo:

10h - 9ºB; 10ºE; 12ºB

11h40 - 7ºA; 10ºB; 12ºC

Organização: Núcleo do Estágio da Educação Física  
2021/2022



Desporto Escolar



REPÚBLICA  
PORTUGUESA  
EDUCAÇÃO



Educação Física

Anexo 5 – Cartaz do Peddy Paper Escolar com Orientação



The poster features a header with the logos of 'Escola Secundária Quinta das Palmeiras' and 'REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO'. Below this is a dark blue banner with the title 'PEDDY PAPER' in white. The central image is a stylized map with a red location pin on the left and a green location pin on the right, connected by a dashed line. Below the map is another dark blue banner containing the event details: '2 DE MAIO DE 2022 | 10H00 E 11H40 PAVILHÃO DESPORTIVO DA ESCOLA', the organizing bodies, and the target audience.

**Escola Secundária  
Quinta das Palmeiras**

**REPÚBLICA  
PORTUGUESA** | EDUCAÇÃO

---

# PEDDY PAPER



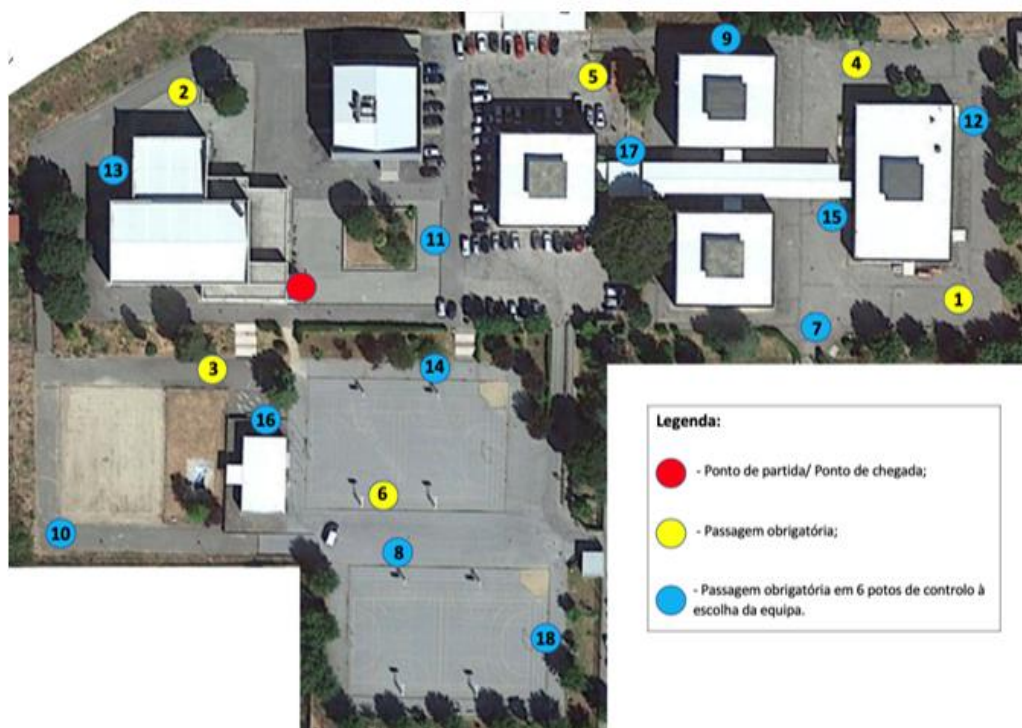
**2 DE MAIO DE 2022 | 10H00 E 11H40  
PAVILHÃO DESPORTIVO DA ESCOLA**

Organização: Núcleo de Estágio de Educação Física e Núcleo de Estágio de Física e Química

---

População alvo: 7ºD / 11ºE / 12ºD / 9ºA / 9ºB / 12ºB

## Anexo 6 – Mapa e Regras do Peddy Paper



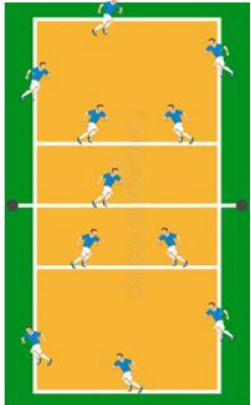
### REGRAS

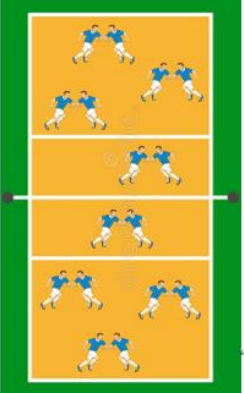
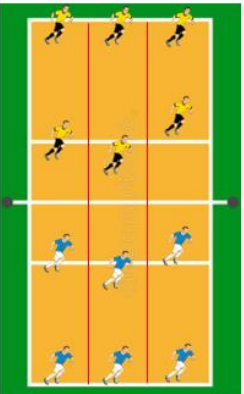
- 1) A cada equipa será atribuída um número de identificação do grupo e um mapa com pontos de controlo.
- 2) Percurso de orientação:
  - O percurso de orientação será realizado em função do tempo, isto é, em contrarrelógio, ou seja, ganha o grupo que realizar **as 6 estações obrigatórias + 6/12 pontos de controlo autónomos no menor tempo.**
  - Todos os elementos da equipa deverão chegar juntos à estação de realização da tarefa, sendo que **todos devem realizar a tarefa.**
- 3) A prova termina quando todos os elementos do grupo tiverem chegado à meta e entregue o cartão de controlo.
- 4) **A prova tem a duração máxima de 70 minutos, sendo desclassificadas as equipas que excederem o tempo.**

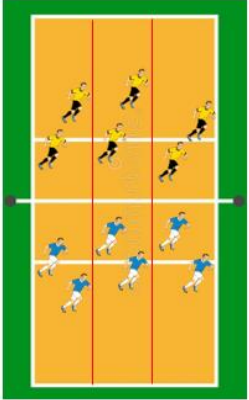
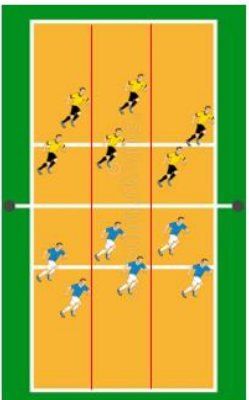

**O percurso é constituído por diversos pontos de controlo (CP's) obrigatórios e alguns pontos de controlo autónomos:**

- Os CP's 1, 2, 3, 4, 5 e 6 são de participação obrigatória;
- Dos CP's 7 a 18, apenas 6 das mesmas são obrigatórias, tendo como comprovação a folha de registo e/ou foto;

Anexo 7 – Plano de Aula nº73/74 lecionado à Turma Experimental

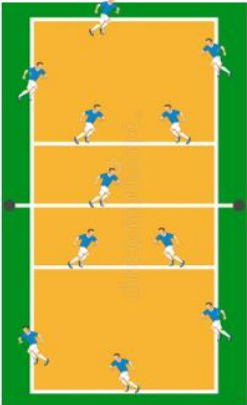
Material: 5 Bolas de Voleibol; 5 Bolas medicinais (1Kg); Bolachas; Sinalizadores; 2 Fitas (rede).							
	Objetivos	Esquema/ Organização	Descrição do Exercício	Componentes Críticas do Movimento	Material	TEx'	TT'
PARTE INICIAL	- Chegada dos alunos ao Pavilhão; - Encaminhar os alunos para o balneário, por vagas de 7. - Marcação de presenças.	Grupos de 7 alunos.	Entrada dos alunos pela porta principal do pavilhão onde estará colocado um tapete de higienização, devendo os alunos higienizar o calçado e depois as mãos nos dispensadores colocados na parede; Entrada e saída dos alunos para os balneários, por vagas de 7 alunos.	(-)	(-)	5'	5'
	- Apresentação dos conteúdos e objetivos da aula.	Os alunos organizam-se em 2 filas em xadrez à frente do professor.	Informação teórica acerca da lecionação da aula em questão.	(-)	(-)	5'	10'
AQUECIMENTO	- Iniciar e aumentar a disposição para a prática desportiva; - Mobilização músculo-esquelética específica; - Ativação cardiorrespiratória: subida da temperatura corporal e da frequência cardíaca; - Diminuir o risco de lesões; - Familiarização com o terreno de jogo.	Alunos espalhados pelas linhas do campo de Voleibol. 	Os alunos realizam corrida com mobilização articular pelas linhas do campo de Voleibol (linha de fundo, linha lateral, linha de ataque e linha central), de forma a familiarizarem-se com o terreno de jogo.  <b>Variantes:</b> - Skipping baixo/ médio/ alto; - Calcanhares atrás; - Pé coxinho esquerdo/ direito; - Flexão e extensão dos dedos das mãos; - Rotação dos ombros; - Rotação de braços à frente/ atrás/ alternadamente; - Sprint ao sinal do professor.	(-)	(-)	10'	20'

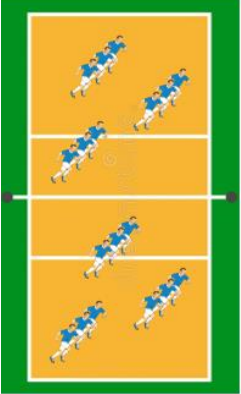
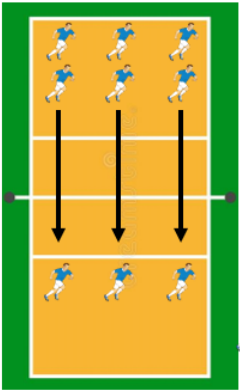
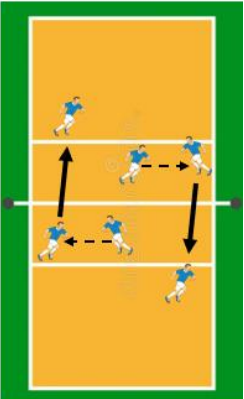
	<p>- Iniciar e aumentar a disposição para a prática desportiva;  - Ativação cardiorrespiratória: subida da temperatura corporal e da frequência cardíaca;  - Deslocamentos;  - Capacidades físicas: força dos MS e MI, equilíbrio e agilidade.</p>	<p>Alunos organizados em duplas.</p> 	<p><b>1ª Variante:</b>  Em duplas, um dos alunos encontra-se em posição de prancha de braços (“posição de aranha”), evitando que o colega toque nos seus pés. Trocam de funções a cada ação concretizada.</p> <p><b>Pontuação:</b>  Cada vez que toquem nos pés do colega: 1 ponto.</p> <p><b>2ª Variante:</b>  Em duplas e com sinalizador na cabeça, os alunos têm como objetivo de tocar nos joelhos do colega e evitarem serem tocados.</p> <p><b>Pontuação:</b>  Cada vez que toquem nos ombros do colega: 1 ponto. Se o sinalizador cair ao chão: -2 pontos.</p>	<p><b>Deslocamentos:</b>  - Realizar deslocamentos de forma rápida, controlada e com equilíbrio.</p>	<p>20 Sinalizadores</p>	<p>2*5'</p>	<p>30'</p>
<p><b>PARTE FUNDAMENTAL</b></p>	<p>- Deslocamentos;  - Capacidades físicas: força explosiva dos MS, velocidade e agilidade.</p>	<p>Alunos organizados em grupos de 4 elementos (equipas de 2 elementos)</p> 	<p><b>Situação de 2x2.</b>  À vez, cada elemento da equipa tem como objetivo de fazer contactar a bola medicinal (1Kg) no solo do campo adversário. A cada lançamento, o aluno deve sair rapidamente do terreno de jogo, dando a vez ao colega e assim sucessivamente.</p> <p><b>Forma de jogar a bola:</b>  - Agarrar a bola e lançá-la para o espaço “vazio”.</p> <p><b>Variantes:</b>  - Realizar exercício com bola de Voleibol com as duplas em simultâneo.</p>	<p><b>Deslocamentos:</b>  - Realizar deslocamentos de forma rápida, controlada e com equilíbrio;  - Passos curtos e sem cruzar os apoios;  - Olhar dirigido para a bola.</p> <p><b>Lançamento da bola:</b>  - O aluno deve observar quais as zonas “livres” do campo adversário, lançando a bola, tentando tirar proveito do posicionamento do colega adversário.</p>	<p>5 Bolas Medicinais (1K), Bolachas, 2 Fitas (rede)</p>	<p>10'</p>	<p>40'</p>

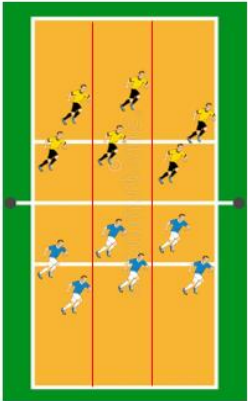
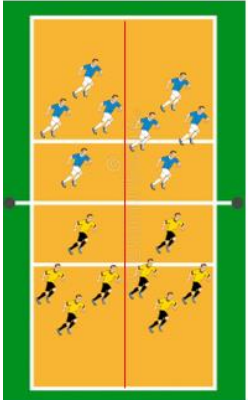
	<p>- Realizar com oportunidade e correção: passe alto de frente;</p> <p>- Capacidades físicas: força explosiva dos MS.</p>	<p>Alunos organizados em grupos de 4 elementos (equipas de 2 elementos).</p> 	<p><b>Situação de jogo 2x2.</b></p> <p>No momento do passe para o colega de equipa, a bola tem de ressaltar primeiramente no solo, antes do contacto com a bola.</p> <p><b>Nota:</b> no momento do passe para o colega, os alunos devem enviar a bola o mais alto possível de forma que a mesma ressalte no solo e fique em condições jogáveis para que o colega realize o passe para o campo adversário.</p> <p><b>Variantes para promover a fluidez de jogo e a continuidade das ações:</b></p> <p>- Realizar autopasse, previamente ao passe alto de frente.</p>	<p><b>Passe alto de frente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colocar os pés afastados à largura dos ombros;</li> <li>- Contactar a bola à frente e acima da testa com os dedos afastados (e não com as palmas das mãos);</li> <li>- Fletir os braços e pernas para contactar a bola, fazendo a completa extensão dos membros inferiores e superiores para enviar a bola.</li> </ul>	5 Bolas de Voleibol, Bolachas, 2 Fitas (rede)	15'	55'
	<p>- Realizar com oportunidade e correção: passe alto de frente e deslocamentos.</p> <p>- Capacidades físicas: força dos MS.</p>	<p>Alunos organizados em grupos de 4 elementos (equipas de 2 elementos).</p> 	<p><b>Situação de jogo 2x2, em campo reduzido, com rede subida +10cm.</b></p> <p>O jogo inicia sempre através de passo alto de frente (substituir serviço por passe alto de frente). O ponto só é válido se for efetuado através de passe.</p> <p><b>Variantes para promover a fluidez de jogo e a continuidade das ações:</b></p> <p>- Realizar autopasse, previamente ao passe alto de frente.</p>	<p><b>Passe alto de frente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Idem.</li> </ul> <p><b>Posição base/deslocamentos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fletir as pernas, sensivelmente à largura dos ombros.</li> <li>- Inclinir o tronco à frente, dirigido para a bola;</li> <li>- A partir da posição base, realizar deslocamentos de forma rápida, controlada e com equilíbrio;</li> <li>- Passos curtos e sem cruzar os apoios;</li> <li>- Olhar dirigido para a bola.</li> </ul>	5 Bolas de Voleibol, Bolachas, 2 Fitas (rede)	20'	75'
PARTE FINAL	<p>- Retorno à calma: relaxamento do corpo de modo a haver uma maior recuperação muscular, diminuindo dores e probabilidade de lesões;</p> <p>- Melhorar equilíbrio e coordenação;</p> <p>- Balanço da presente aula, com referência aos aspetos negativos e positivos.</p>	<p>Exemplo:</p> 	<p>Retorno à calma.</p> <p>Discussão entre o professor e os alunos sobre os objetivos de cada exercício, focando o discurso nos aspetos que estes têm de melhorar.</p> <p>Realização de alongamentos dos grupos musculares mais necessitados, com o auxílio do professor ou com um aluno encarregue</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Os alongamentos devem ser feitos estaticamente não mais que 15 segundos;</li> <li>- Os alongamentos deverão ser realizados apenas num sentido (de cima para baixo ou de baixo para cima) num ambiente calmo.</li> </ul>	(-)	5'	80'


			para a realização dos mesmos.				
	- Desinfetar/ higienizar material. - Encaminhar os alunos para o balneário, por vagas de 7.	Grupos de 7 alunos.	Encaminhar os alunos para o balneário, por vagas de 7. Desinfetar/ higienizar o material de Educação Física utilizado. A saída da turma é feita pela porta de emergência do pavilhão em que se encontra a ter aula.	(-)	(-)	10'	90'

### Anexo 8 – Plano de Aula 085/86 lecionado à Turma Experimental

Material: 8 bolas de Voleibol; Sinalizadores; 2 Fitas (rede); Bolachas.							
Objetivos		Esquema/ Organização	Descrição do Exercício	Componentes Críticas do Movimento	Material	TEx'	TT'
PARTE INICIAL	- Chegada dos alunos ao Pavilhão; - Encaminhar os alunos para o balneário, por vagas de 7. - Marcação de presenças.	Grupos de 7 alunos.	Entrada dos alunos pela porta principal do pavilhão onde estará colocado um tapete de higienização, devendo os alunos higienizar o calçado e depois as mãos nos dispensadores colocados na parede; Entrada e saída dos alunos para os balneários, por vagas de 7 alunos.	(-)	(-)	5'	5'
	- Apresentação dos conteúdos e objetivos da aula.	Os alunos organizam-se em 2 filas em xadrez à frente do professor.	Informação teórica acerca da leção da aula em questão.	(-)	(-)	5'	10'
AQUECIMENTO	- Iniciar e aumentar a disposição para a prática desportiva; - Mobilização músculo-esquelética específica; - Ativação cardiorrespiratória: subida da temperatura corporal e da frequência cardíaca; - Diminuir o risco de lesões; - Familiarização com o terreno de jogo; - Capacidades físicas: velocidade e agilidade.	Alunos espalhados pelas linhas do campo de Voleibol. 	<b>Jogo do “Pacman”.</b> São designados alunos “perseguidores” que têm como função apanhar os colegas. Por sua vez, os alunos “fugitivos” devem evitar ser apanhados. Os alunos apenas se podem movimentar pelas linhas dos vários campos Voleibol. Quando um dos “perseguidores” tem sucesso, troca de funções com o aluno “fugitivo”.  <b>Variantes:</b>	(-)	(-)	5'	15'

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mais alunos “perseguidores”;</li> <li>- Deslocamento de costas;</li> <li>- Deslocamento em “pé coxinho”.</li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Iniciar e aumentar a disposição para a prática desportiva;</li> <li>- Ativação cardiorrespiratória: subida da temperatura corporal e da frequência cardíaca;</li> <li>- Manipulação da bola;</li> <li>- Capacidades físicas: força dos MS.</li> </ul>	<p>Alunos organizados em grupos de 3 elementos.</p> 	<p>Os alunos devem manter a sustentação da bola no ar.</p> <p><b>Condicionantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deixar bola ressaltar no solo;</li> <li>- Ir aumentando distância face ao aluno que envia a bola ao ar;</li> <li>- Lançamento por cima da rede para o colega que se encontra no outro meio-campo e assim sucessivamente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contactar com a bola à frente e acima da testa;</li> <li>- Contactar a bola com os dedos e não com as palmas da mão;</li> <li>- Fletir os braços e pernas para contactar a bola, fazendo a completa extensão dos membros inferiores e superiores para enviar a bola.</li> </ul>	8 bolas de Voleibol	10'	25'
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar com correção a ação técnica de remate em apoio e em suspensão;</li> <li>- Capacidades físicas: força dos MS e MI.</li> </ul>	<p>Alunos organizados em grupos de 3 elementos.</p> 	<p>O aluno com bola lança a bola ao ar, com o objetivo que a mesma ressalte no solo a uma altura considerável para realizar o remate para o colega que se encontra no outro-meio campo. Este recebe em manchete.</p> <p>Rotação: os alunos circulam no sentido das suas ações com bola.</p> <p><b>Condicionantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enviar bola diretamente contra o solo, com o objetivo que a mesma ressalte a uma altura considerável para realizar o remate.</li> </ul>	<p><b>Remate em Apoio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colocar o pé oposto ao membro do batimento à frente do outro pé;</li> <li>- Fletir o membro superior que bate na bola ao nível da cabeça e para trás;</li> <li>- Bater na bola com a mão estendida e dedos afastados;</li> <li>- Realizar o batimento quando a bola estiver em trajetória descendente.</li> </ul>	8 bolas de Voleibol/ fitas (rede)	10'	35'
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar com correção a ação técnica de remate em apoio e em suspensão;</li> <li>- Capacidades físicas: força dos MS e MI.</li> </ul>	<p>Alunos organizados em grupos de 3 elementos.</p> 	<p>Um dos alunos colocado na zona central (desempenhando função de passador) efetua passe alto para o colega junto à linha finalizar com remate. No meio-campo contrário, realiza-se receção em manchete.</p> <p>Rotação: os alunos circulam no sentido das suas ações com bola.</p> <p><b>Condicionantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Caso o passador tenha dificuldade em realizar o passe ao colega, de forma a facilitar e potenciar o</li> </ul>	<p><b>Remate em Suspensão:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observar a trajetória da bola e ajustar a corrida de balanço;</li> <li>- Realizar um a três passos de corrida preparatória;</li> <li>- Realizar a chamada a dois pés;</li> <li>- Colocar à frente o pé contrário ao membro superior que realiza o remate;</li> <li>- Impulsionar e fletir o tronco na vertical com a ajuda dos membros superiores;</li> </ul>	8 bolas de Voleibol/ fitas (rede)	10'	45'

		maior nº de remates: passar a bola agarrando-a, ou enviar bola diretamente contra o solo (passe picado), com o objetivo que a mesma ressalte a uma altura considerável para o colega realizar o remate.	- Realizar o batimento de cima para baixo, com a ajuda da flexão do pulso; - A mão deve contactar a bola completamente aberta; - Realizar a receção ao solo em equilíbrio.			
- Realizar com correção a ação técnica de remate em apoio e em suspensão; - Identificar e interpretar as condições que justificam a utilização das diferentes ações técnicas: passe alto de frente, manchete e remate em apoio ou suspensão; - Capacidades físicas: força dos MS e MI.	Alunos organizados em grupos de 4 elementos (equipas de 2 elementos). 	<b>Jogo reduzido de 2x2.</b>  Cada equipa tem a possibilidade de agarrar a bola por uma vez na sua ação ofensiva, de modo a potenciar situações de remate. A reposição da bola em jogo é realizada através de serviço.  <b>Nota:</b> o serviço pode ser realizado dentro ou fora do campo (preferencialmente fora).  <b>Variantes:</b> - Subir rede + 10cm.  <b>Condicionantes:</b> - Obrigatoriedade de 2 toques por equipa (sendo que um poderá ser o agarrar da bola).	<b>Remate em apoio e em suspensão:</b> - Idem	6 bolas de Voleibol/ bolachas/ 2 fitas (rede)	15'	60'
- Realizar com correção a ação técnica de remate em apoio e em suspensão; - Identificar e interpretar as condições que justificam a utilização das diferentes ações técnicas: passe alto de frente, manchete e remate em apoio ou suspensão; - Capacidades físicas: força dos MS e MI.	Alunos organizados em grupos de 4 elementos (equipas de 4 elementos). 	<b>Jogo reduzido de 4x4.</b>  Cada equipa tem a possibilidade de agarrar a bola por uma vez na sua ação ofensiva, de modo a potenciar situações de remate. A reposição da bola em jogo é realizada através de serviço.  <b>Nota:</b> o serviço pode ser realizado dentro ou fora do campo (preferencialmente fora).  <b>Variantes:</b> - Subir rede + 10cm.  <b>Condicionantes:</b> - Obrigatoriedade de 2 toques por equipa (sendo	<b>Remate em apoio e em suspensão:</b> - Idem	3 bolas de Voleibol/ bolachas/ 2 fitas (rede)	15'	75'

			que um poderá ser o agarrar da bola).				
PARTE FINAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Retorno à calma: relaxamento do corpo de modo a haver uma maior recuperação muscular, diminuindo dores e probabilidade de lesões;</li> <li>- Melhorar equilíbrio e coordenação;</li> <li>- Balanço da presente aula, com referência aos aspetos negativos e positivos.</li> </ul>	<p>Exemplo:</p> 	<p>Retorno à calma. Discussão entre o professor e os alunos sobre os objetivos de cada exercício, focando o discurso nos aspetos que estes têm de melhorar. Realização de alongamentos dos grupos musculares mais necessitados, com o auxílio do professor ou com um aluno encarregue para a realização dos mesmos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Os alongamentos devem ser feitos estaticamente não mais que 15 segundos;</li> <li>- Os alongamentos deverão ser realizados apenas num sentido (de cima para baixo ou de baixo para cima) num ambiente calmo.</li> </ul>	(-)	5'	80'
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desinfetar/ higienizar material.</li> <li>- Encaminhar os alunos para o balneário, por vagas de 7.</li> </ul>	Grupos de 7 alunos.	<p>Encaminhar os alunos para o balneário, por vagas de 7. Desinfetar/ higienizar o material de Educação Física utilizado. A saída da turma é feita pela porta de emergência do pavilhão em que se encontra a ter aula.</p>	(-)	(-)	10'	90'

Anexo 9 – Verificação da normalidade dos dados de ambas as turmas no que concerne aos resultados da comparação do teste do vaivém

	<b>Testes de Normalidade</b>					
	Grupo de Controlo			Grupo Experimental		
	Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
<b>Vaivém 1</b>	,956	23	,383	,951	21	,362
<b>Vaivém 2</b>	,946	23	,245	,943	21	,244

Anexo 10 – Verificação da normalidade dos dados de ambas as turmas no que concerne aos resultados da comparação da impulsão vertical

	<b>Testes de Normalidade</b>					
	Grupo de Controlo			Grupo Experimental		
	Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
<b>Impulsão Vertical 1 (cm)</b>	,953	23	,342	,961	21	,538
<b>Impulsão Vertical 2 (cm)</b>	,966	23	,605	,952	21	,371

Anexo 11 – Verificação da normalidade dos dados de ambas as turmas no que concerne aos resultados da comparação da impulsão horizontal

	<b>Testes de Normalidade</b>					
	Grupo de Controlo			Grupo Experimental		
	Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
<b>Impulsão Horizontal 1 (cm)</b>	,954	23	,360	,967	21	,658
<b>Impulsão Horizontal 2 (cm)</b>	,974	23	,792	,958	21	,482

Anexo 12 – Verificação da normalidade dos dados de ambas as turmas no que concerne aos resultados da comparação do lançamento da bola medicinal

	<b>Testes de Normalidade</b>					
	Grupo de Controlo			Grupo Experimental		
	Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
<b>Lançamento da Bola Medicinal- 3kg 1 (m)</b>	,920	23	,068	,953	21	,389
<b>Lançamento da Bola Medicinal- 3kg 2 (cm)</b>	,924	23	,083	,944	21	,263

Anexo 13 – Verificação da normalidade dos dados de ambas as turmas no que concerne aos resultados da comparação da performance da modalidade

	<b>Testes de Normalidade</b>					
	Grupo de Controlo			Grupo Experimental		
	Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
<b>UD Voleibol 1</b>	,832	23	,001	,924	21	,104
<b>UD Voleibol 2</b>	,857	23	,004	,864	21	,007

Anexo 14 – Verificação da normalidade dos dados de ambas as turmas no que concerne aos resultados da comparação do teste do vaivém, para o género masculino

	<b>Testes de Normalidade</b>					
	Grupo de Controlo			Grupo Experimental		
	Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
<b>Vaivém 1</b>	,975	16	,910	,957	10	,752
<b>Vaivém 2</b>	,971	16	,848	,951	10	,684

Anexo 15 – Verificação da normalidade dos dados de ambas as turmas no que concerne aos resultados da comparação da impulsão vertical, para o género masculino

	<b>Testes de Normalidade</b>					
	Grupo de Controlo			Grupo Experimental		
	Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
<b>Impulsão Vertical 1 (cm)</b>	,886	16	,254	,971	10	,903
<b>Impulsão Vertical 2 (cm)</b>	,956	16	,784	,950	10	,666

Anexo 16 – Verificação da normalidade dos dados de ambas as turmas no que concerne aos resultados da comparação da impulsão horizontal, para o género masculino

	<b>Testes de Normalidade</b>					
	Grupo de Controlo			Grupo Experimental		
	Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
<b>Impulsão Horizontal 1 (cm)</b>	,910	16	,116	,981	10	,971
<b>Impulsão Horizontal 2 (cm)</b>	,919	16	,165	,968	10	,872

Anexo 17 – Verificação da normalidade dos dados de ambas as turmas no que concerne aos resultados da comparação do lançamento da bola medicinal, para o género masculino

	<b>Testes de Normalidade</b>					
	Grupo de Controlo			Grupo Experimental		
	Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
<b>Lançamento da Bola Medicinal- 3kg 1 (m)</b>	,954	16	,547	,885	10	,148
<b>Lançamento da Bola Medicinal- 3kg 2 (cm)</b>	,958	16	,622	,951	10	,682

Anexo 18 – Verificação da normalidade dos dados de ambas as turmas no que concerne aos resultados da comparação do teste do vaivém, para o género feminino

	<b>Testes de Normalidade</b>					
	Grupo de Controlo			Grupo Experimental		
	Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
<b>Vaivém 1</b>	,894	7	,297	,929	11	,396
<b>Vaivém 2</b>	,877	7	,214	,971	11	,900

Anexo 19 – Verificação da normalidade dos dados de ambas as turmas no que concerne aos resultados da comparação da impulsão vertical, para o género feminino

	<b>Testes de Normalidade</b>					
	Grupo de Controlo			Grupo Experimental		
	Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
Impulsão Vertical 1 (cm)	,886	7	,254	,930	11	,410
Impulsão Vertical 2 (cm)	,956	7	,784	,949	11	,631

Anexo 20 – Verificação da normalidade dos dados de ambas as turmas no que concerne aos resultados da comparação da impulsão horizontal, para o género feminino

	<b>Testes de Normalidade</b>					
	Grupo de Controlo			Grupo Experimental		
	Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
Impulsão Horizontal 1 (cm)	,150	7	,200	,895	11	,160
Impulsão Horizontal 2 (cm)	,179	7	,200	,911	11	,250

Anexo 21 – Verificação da normalidade dos dados de ambas as turmas no que concerne aos resultados da comparação do lançamento da bola medicinal, para o género feminino

	<b>Testes de Normalidade</b>					
	Grupo de Controlo			Grupo Experimental		
	Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
<b>Lançamento da Bola Medicinal- 3kg 1 (m)</b>	,930	7	,550	,943	11	,553
<b>Lançamento da Bola Medicinal- 3kg 2 (cm)</b>	,863	7	,162	,971	11	,898

Anexo 22 – Verificação da normalidade dos dados de ambas as turmas no que concerne aos resultados da comparação da performance da modalidade, para o género masculino

	<b>Testes de Normalidade</b>					
	Grupo de Controlo			Grupo Experimental		
	Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
<b>UD Voleibol 1</b>	,697	16	<,001	,891	10	,176
<b>UD Voleibol 2</b>	,762	16	<,001	,872	10	,107

Anexo 23 – Verificação da normalidade dos dados de ambas as turmas no que concerne aos resultados da comparação da performance da modalidade, para o género feminino

	<b>Testes de Normalidade</b>					
	Grupo de Controlo			Grupo Experimental		
	Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
<b>UD Voleibol 1</b>	,916	7	,441	,877	11	,095
<b>UD Voleibol 2</b>	,779	7	,025	,756	11	,002